

Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut (POCS) Olesa de Montserrat

Estiu 2024

Índex

Introducció	3
Objectius	3
Tipus d'avisos	3
Fases d'actuació	5
Organització	8
Coordinació	8
Annexos	11
Annex 1 Recomanacions per a la població	11
Annex 2 Material informatiu	13
Annex 3 Díptic de la Direcció General de Protecció Social del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies	14
Annex 4 Documents de l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies	16
Annex 5. Grups de risc i recomanacions per als professionals	17
Annex 6. Recomanacions protecció civil	18

Introducció

A l'estiu, les temperatures extremes poden comportar diversos problemes de salut. Quan, a una situació de calor extrema, s'hi afegeix una disminució en la capacitat d'eliminació de la calor corporal, s'entra en una situació de risc de desenvolupar les malalties relacionades amb la calor. Determinades circumstàncies augmenten el risc de patir aquestes malalties: unes persones disminueixen la capacitat per eliminar la calor de l'organisme i altres pateixen determinades malalties de base que fan incrementar la seva temperatura corporal; són, sobretot, la gent gran, els nens petits, els pacients en tractament amb psicofàrmacs, els alcohòlics, els drogoaddictes i la gent amb malalties cròniques. Cal recordar que les activitats esgotadores de l'estiu dutes a terme a les hores amb la temperatura més alta també predisposen a patir alguns dels trastorns mèdics associats amb la calor.

Objectius

Els objectius del Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut (POCS) són aquests:

1. Predir amb la màxima anticipació que permetin els mitjans tècnics les possibles situacions meteorològiques de perill.
2. Minimitzar els efectes negatius de les onades de calor sobre la salut de la població, especialment dels grups més vulnerables: gent gran (sobretot els més grans de 75 anys), nadons, persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada la seva mobilitat, persones amb malalties cròniques, pacients amb medicacions que actuen sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops) o tractats amb diürètics, persones amb problemes mentals i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol, persones fràgils que viuen soles, persones fràgils institucionalitzades en equipaments residencials per a gent gran, discapacitats, persones amb problemes de salut mental, en presons, etc. persones amb condicions socials precàries, especialment aquelles persones sense llar, persones amb una hidratació insuficient o que practiquen una activitat física intensa o aquelles que han de romandre o fer una activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals), entre altres.
3. Coordinar les mesures i els recursos disponibles per fer front a la possible als episodis de calor intensa i/o calor molt intensa.

Tipus d'avisos

El Servei Meteorològic de Catalunya emet diferents avisos de Situació Meteorològica de Perill (**SMP**).

□ **Avís per calor intensa:** s'activarà quan la temperatura màxima superi el percentil 98 de la temperatura màxima diària dels mesos d'estiu. Consisteix en la superació del llindar baix del corresponent SMP Situació Meteorològica de Perill (graus 1/6, 2/6 i 3/6).

□ **Avís per calor molt intensa:** s'activarà l'avís quan la temperatura màxima superi el percentil 98 de la temperatura màxima diària dels mesos d'estiu en més dos graus Celsius. Consisteix en la superació del llindar alt del corresponent SMP (graus 4/6, 5/6 i 6/6).

Les SMP poden tenir sis graus de probabilitat d'ocurrència.

Els graus **d'1 a 3 d'SMP** indiquen diferents **probabilitats d'ocurrència de calor intensa**.

Grau 1 (en color groc): probabilitat de **calor intensa** inferior a un 30%,

Grau 2 (en color groc): probabilitat de **calor intensa** entre un 30% i un 70%, i

Grau 3 (en color taronja): probabilitat de calor intensa superior a un 70%.

Quan hi hagi un grau 1, 2 o 3 correspondrà a un **avís d'una SMP de llindar baix**.

Els graus de **4 a 6 d'una SMP** indiquen diferents probabilitats d'ocurrència de **calor molt intensa**.

Grau 4 (en color taronja): probabilitat de **calor molt intensa** inferior a un 30%,

Grau 5 (en color vermell): probabilitat de **calor molt intensa** entre un 30 i un 70%, i

Grau 6 (en color vermell): probabilitat de **calor molt intensa** superior a un 70%.

Quan hi hagi un grau 4, 5 o 6 correspondrà a un **avís d'una SMP de llindar alt**.

Figura 1. Graus de perill segons la probabilitat d'ocurrència

● PERILL MODERAT (1-2)
● PERILL ALT (3-4)
● PERILL MOLT ALT (5-6)

LLINDAR	Llindar baix P98 < T. màx < (P98+2°C)			Llindar alt T. màx > (P98+2°C)		
	BAIXA (10-30%)	MITJANA (30-70%)	ALTA (> 70%)	BAIXA (10-30%)	MITJANA (30-70%)	ALTA (> 70%)
GRAU DE PERILL	1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6

Segons això, les situacions possibles són:

a) Avís per calor intensa: s'ha d'activar aquest avís quan en les 60 hores següents estigui prevista la superació del **percentil 98 de la temperatura màxima diària del període d'estiu**. Correspon a una SMP de llindar baix (graus 1/6, 2/6 i 3/6).

b) Avís per calor molt intensa: s'ha d'activar aquest avís quan en les 60 hores següents estigui prevista la superació del **percentil 98 de la temperatura màxima diària del període d'estiu en més de 2°C**. Correspon a una SMP de llindar alt (graus 4/6, 5/6 i 6/6).

Els avisos de SMP es podran activar o desactivar de manera independent a cada comarca.

Per a l'estiu 2024, el sistema d'avisos de calor nocturna s'ampliarà a totes les comarques de Catalunya.

Els valors de temperatura corresponents a cada llindar i per cada municipi es poden consultar a: [Distribució territorial de llindars | Meteocat](#)

Cal tenir en compte que, quan un avís de SMP agrupa un conjunt de comarques amb una mateixa probabilitat de superació de cert llindar meteorològic, significa que es preveu que dins la zona formada per aquest grup de comarques pot superar-se, en alguns punts, el llindar amb la probabilitat assignada, però no que hagi de passar a totes les comarques que la integren. Es farà un **monitoratge diari dels avisos de SMP** amb el llindar i el grau de perill corresponent.

Fases d'actuació

El POCS del Departament de Salut (ASPCAT), distribueix les fases d'actuació de manera orientativa entre unes dates d'inici i finalització però les dates podrien canviar segons les temperatures observades.

Fase 0

Aquesta fase es posa en marxa a partir **del dia 1 de maig i fins al 31 de maig**. Es considera la fase preparatòria i basal del pla. Inclou les actuacions següents:

- a) Reunions de coordinació entre els actuants.
- b) Actualització del Pla d'actuació per prevenir els efectes de les temperatures extremes sobre la salut.
- c) **L'Associació Catalana de Municipis informa** del POCS a tots els **ajuntaments i ens locals associats** mitjançant correu electrònic i enllaços a la pàgina web.
- d) **La Federació de Municipis de Catalunya** fa **difusió** de la informació del POCS mitjançant la pàgina web.
- e) Revisar la informació disponible del Departament d'Interior:
 - al seu web disposa d'una **eina per a l'actualització del cens als ajuntaments**.
 - té a disposició dels municipis la **Guia per al procediment d'actuació municipal per a onades de calor**. Aquesta guia fa especial èmfasi en l'organització municipal per a la gestió de l'emergència per tal que la resposta municipal sigui planificada i dimensionada correctament.
- f) **Difusió de recomanacions a la població** per prevenir els efectes de la calor sobre la salut.

Fase 1

Aquesta **fase estarà activa** durant el període **del 1 de juny al 30 de setembre**, i preveu les actuacions següents:

- a) Seguiment i divulgació de les **dades de temperatura observades (màxima i mínima)**.

- b) Divulgació de les recomanacions preventives per a la població general, i atenció especial a les persones fràgils amb alt risc social.
- c) A les oficines de farmàcia, es facilita informació i consells a la població que ho sol·liciti.
- d) El Consorci de Salut i Social de Catalunya fa difusió de la informació del POCS (documentació del Pla, del material de la campanya i de l'enllaç web) als seus centres associats (Centres de Salut i d'atenció a la dependència) a través dels canals habituals de difusió: correu electrònic, Butlletí del CSC, web, Twitter, des del moment que s'activa la campanya.
- e) La Unió catalana d'Hospitals fa difusió de la informació i seguiment del POCS als centres del sector sanitari i social que hi estan associats.
- f) Els serveis de salut pública de la Diputació de Barcelona fan difusió al seu espai web, a la seva comunitat virtual i a la intradiba de la Diputació.
- g) Es fa **formació als professionals** específics que **atenen a les persones més vulnerables**, treballadores SAD, equips atenció domiciliària, etc.
- h) **061 CatSalut Respon** participa en el POCS amb dues línies d'actuació ben definides:
 - Informació als ciutadans sobre els efectes que una possible calor intensa pot causar sobre la salut i consells per prevenir aquests efectes.
 - Atenció de les consultes rebudes per trastorns relacionats amb la calor, ja sigui amb resolució telefònica amb un consell de salut, o activant algun recurs (personal mèdic a domicili o ambulància de qualsevol tipus) en cas de ser necessari el trasllat a un centre hospitalari.
- i) **Creu Roja**: fa xerrades de prevenció al públic general on facilita consells per prevenir els efectes de la calor, fan trucades de seguiment telefònic a les persones fràgils, visites domiciliàries entre el col·lectiu més fràgil, etc.
- j) El **Departament d'Educació** adequa les seves accions a l'àmbit escolar segons uns llindars específics establerts. Durant el temps de lleure, contacta amb aquelles entitats que realitzen **colònies o campaments d'estiu amb menors** per difondre recomanacions per fer front a la calor extrema.
- k) Els **Departament d'Interior i el de Drets Socials**, en col·laboració amb els **ajuntaments, incorporen accions** per a minimitzar els efectes de la calor, actuacions que s'inclouen als **plans d'emergències municipals**.

Entre aquests actuacions hi ha l'establiment de refugis climàtics públics, enviar avisos a les persones vulnerables mitjançant la Tele assistència o d'altres vies de comunicació (els serveis socials, els menjadors socials de lliure accés o les oficines d'habitatge municipals, el SIS, etc.), o contactar amb les persones sense llar a través del cos dels Mossos d'Esquadra i de Policia Municipal.

- l) El **Departament d'Interior incorpora al Pla de Protecció Civil l'estratègia del POCS** i les accions per fer front als episodis de SMP, especialment a aquelles situacions d'emergència.

En cas d'emergència valora, entre d'altres accions, la limitació d'aquelles activitats laborals que impliquin treball intens a l'aire lliure o en entorns tancats sense climatització, la limitació de qualsevol activitat física a l'exterior, la limitació de l'accés a determinats serveis i béns públics o privats o la restricció de la mobilitat a determinades zones.

Fase 2

Aquesta fase **s'ha d'activar** només **en cas d'alerta**, quan es prevegi la pujada de les temperatures: **SMP de llindar baix i SMP de llindar alt**.

1. Davant d'una **SMP de llindar baix (calor intensa o calor nocturna intensa)** s'ha de tenir coneixement de la situació i estar alerta per si la situació persisteix. Les actuacions que es duen a terme són les següents:
 - a) Avís als dispositius assistencials que hi ha l'alerta per tal que tinguin preparats els plans d'actuació per si la situació de perill es perllongués.
 - b) **061 CatSalut Respon** incrementa en aquesta fase la seva activitat ja descrita a la fase 1.
 - c) **Creu Roja**. Incrementa la seva activitat, mitjançant consells telefònics.
 - d) S'intensifica la **divulgació a la població dels consells** a seguir en cas de temperatures extremes.
2. **En cas d'una SMP de llindar alt (calor molt intensa o calor nocturna molt intensa)** es duen a terme les actuacions següents:
 - a) **Activació dels plans d'actuació específics** previstos en cas de SMP de llindar alt a cada centre sanitari, centres d'internament i residències geriàtriques.
 - b) El **Departament de Drets Socials intensifica les accions** per a minimitzar els efectes de la calor que consten **als plans d'emergències municipals**.
Intervenció dels **serveis socials** en la detecció de les persones més **fràgils** per tal de donar-los l'atenció més adient.
 - c) Redistribució, en els centres d'internament i residencials, de les persones més fràgils cap a àrees climatitzades.
 - d) **061 CatSalut Respon** incrementa en aquesta fase la seva activitat ja descrita a la fase 1.
 - e) **Creu Roja**. Incrementa la seva activitat, mitjançant consells telefònics i trucades de seguiment a les persones vulnerables.
 - f) **Intensificar les accions** per a minimitzar els efectes de la calor **que consten als plans d'emergències municipals**.
 - g) El **Departament d'Educació** adequa les seves accions a l'àmbit escolar segons els llindars específics que ha establert i difon recomanacions per fer front a la calor extrema durant el temps de lleure.

h) **Avís als mitjans** de comunicació.

3. **En funció de les característiques de la SMP** s'activen els recursos d'emergència: el Centre de Coordinació Operativa de Catalunya (CECAT) del Departament d'Interior en rebre informació de l'Agència de Salut Pública de Catalunya activa el Pla de Protecció Civil de Catalunya (PROCICAT), emergències mèdiques i la Creu Roja.
- En aquest cas, es prendrien simultàniament i de manera coordinada les mesures pertinents, tant pel que fa a l'assistència extrahospitalària i emergències (a través d'emergències mèdiques i la Creu Roja), com als centres assistencials, mitjançant la xarxa territorial del PLANUC (les regions sanitàries del Servei Català de la Salut).

Organització

Coordinació

A l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat el departament de Salut Pública coordinarà, juntament amb els departaments de Seguretat Ciutadana, Protecció civil, Serveis Socials, Comunicació, Participació Ciutadana i Esports (**Comitè del Pla**), les actuacions a realitzar per minimitzar els efectes de la calor sobre la salut.

En cas necessari, es sol·licitarà la col·laboració d'altres departaments municipals.

Les actuacions de coordinació inclouran:

- Revisió del Pla i posada a punt (**Fase 0- Responsable: Salut Pública**): seguint les indicacions del POCS del Departament de Salut (ASPCAT).
- **Reunió prèvia** al començament de la temporada (**Fase 0- Responsable: comitè del Pla**) d'aplicació del POCS per tal de posar en marxa els mecanismes de vigilància, de comunicació i d'alerta necessaris dins del Pla. En aquesta reunió també s'avaluarà la temporada anterior.
- Es preveurà l'habilitació d'**espais municipals amb aire condicionat** en cas que sigui necessari el seu ús (juliol i agost)- (**Fase 0- Responsable: comitè del Pla**).

EQUIPAMENTS MUNICIPALS CLIMATITZATS HABILITATS EN CAS DE CALOR INTENSA				
EQUIPAMENT	ADREÇA	JUNY I JULIOL	CAPS DE SETMANA I FESTIUS	AGOST
Ajuntament (Casa consistorial)	Plaça Fèlix Figueras i Aragay s/n	Dilluns a divendres de 8 a 20h	TANCAT	Dilluns a divendres de 8 a 15h
Espai "La Caixa"	Parc Municipal	Dilluns a divendres De 9.45 a 12.45 i de 16 a 20h	TANCAT	TANCAT
Policia Local	C. Amadeu Paltor, 28	Obert 24 hores	Obert 24 hores	Obert 24 hores
Piscina estiu	Carrer de l'Urgell, 90	Dilluns a diumenge de 10 a 20h	Dilluns a diumenge de 10 a 20h	Dilluns a diumenge de 10 a 20h

EQUIPAMENT	ADREÇA	JUNY I JULIOL	CAPS DE SETMANA I FESTIUS	AGOST
Biblioteca	C. Salvador Cases, 26	A partir del 21 de juny fins el 9 de setembre		
		Dilluns, dimarts i dimecres de 15 a 20h Dijous de 9.30 a 13h i de 15 a 20h Divendres de 9.30 a 14h	TANCAT	Dilluns, dimarts i dimecres de 15 a 20h Dijous de 9.30 a 13h o de 15 a 20h Divendres de 9.30 a 14h
Mercat municipal	Plaça Catalunya, 3	A partir de l'1 de juliol fins el 9 de setembre		
		Dilluns a divendres de 8.30 a 14.00 h Dimarts, dijous i divendres de 18 a 20.30h	Dissabte de 8.30 a 14h	Dilluns a divendres de 8.30 a 14.00 h Dimarts, dijous i divendres de 18 a 20.30h
Cal Puigjaner	C. Creu Real, 18	De dimecres a divendres de 10 a 13 h i de 18 a 21 h	Dissabte i diumenge d'11 a 13 h i de 18 a 21 h	TANCAT
Casal Cívic i Comunitari Olesa	Crta. De la Puda s/n	Dilluns a divendres de 15 a 21h Del 22 al 31 de juliol (puntual): de 9 a 15h	TANCAT	TANCAT
AV La Rambla-Eixample	C. de Mossèn Jacint Verdaguer, 30	De 16:30 a 20 h	De 16:30 a 20 h	De 16:30 a 20 h
AV La Central	Pl. dels Països Catalans, bxs bloc 1	Sala 1: de 17 a 21h	Sala 1: de 17 a 21h	Dilluns a divendres Sala 1: de 17 a 21h
AV Poble Sec	C. Germans Casals 14	Dilluns a divendres de 18 a 20 h	TANCAT	TANCAT
AV Les Planes	C. Vallès, s/n	Dimarts: de 17 a 21 h (Juny i juliol) Dimecres: de 17 a 21 h (juliol)	TANCAT	TANCAT
Cal Rapissa	Carrer Ample 25	Dilluns a dijous de 10 a 13.30h. Dimarts de 16 a 18h Juliol: Dilluns a divendres de 10 a 13.30h	TANCAT	Dilluns a divendres de 10 a 13.30h

- **S'actualitzarà el cens de persones** majors de 75 anys sense suport familiar o sense recursos; persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat i persones amb malalties cròniques. **(Fase 0- Responsable: Serveis Socials).**
- S'inclouran a la Intranet **recomanacions per al personal que realitza activitats laborals a l'aire lliure (Fases 1 i 2- Responsable: Comunicació):**

L'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, difon el seu díptic de recomanacions ""El treball i la calor: més prevenció a l'estiu" i de la infografia "Protegeix-te la pell de la radiació ultraviolada del sol" (annex 4), i difon informació sobre la jornada de treball i recomanacions a l'estiu al web.
- Es farà **difusió de les recomanacions per prevenir els efectes de la calor sobre la salut als mitjans de comunicació** municipals i als plafons digitals (Fases 1 i 2):
 - a) Recomanacions per a la població general des del web de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) >Vigilància de Salut Pública>Altres programes>POCS (annex 1).
 - b) Difusió del cartell "un estiu ben fresc" i dels document informatius "Què heu de fer en cas d'onada de calor?" i "Factors de risc de patir els efectes una onada de calor" (annex 2) a la pàgina web de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).
 - c) Videocàpsula que l'ASPCAT posa a disposició dels centres sanitaris, ajuntaments, YouTube, entre altres. La videocàpsula té 1,5 minuts de durada i es pot difondre a diferents llocs públics: pantalles de metro, aeroport, entre altres. És podrà trobar al web de l'ASPCAT i a vídeo salut.
- En cas de calor molt intensa la **piscina municipal d'estiu** tindrà accés gratuït per a col·lectius de risc **(Fase 2- Responsable: Esports):**
 - Des de que es declari la calor molt intensa i els dies que estigui activa, en l'horari d'obertura de la piscina municipal (de 10 a 20h de dilluns a diumenge).
 - Per als menors de 16 anys menors de 14 han d'anar acompanyats d'un adult, que haurà de pagar entrada) i majors de 65.
 - Dones embarassades, persones amb un grau de disminució reconegut superior al 65%. Caldrà presentar document acreditatiu.
 - Caldrà acreditar el veïnatge a olesa amb el DNI o, en el seu defecte, empadronament i acreditar identitat.
- **Reunions**, en cas que sigui necessari, entre els diferents departaments participants per tal de portar a terme els objectius, i especialment en cas que s'esdevingui avís de calor molt intensa **(Fases 0, 1 i 2- Responsable: comitè del Pla).**

Annexos

Annex 1. Recomanacions per a la població

Un estiu amb salut

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i de sals minerals (clor, potassi, sodi, entre d'altres) necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar essent greu.

Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar que algú està patint un cop de calor: temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement. Davant d'aquests símptomes, traslladeu la persona a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, i **aviseu urgentment els serveis sanitaris (061)**.

Protegiu-vos del sol i la calor

A casa, controleu la temperatura:

- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on toca.
- Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Utilitzeu algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, etc.). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor en llocs climatitzats (biblioteques, centres comercials, cinemes, entre d'altres).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, entre d'altres.

Al carrer, eviteu el sol directe:

- Porteu una gorra o un barret.
- Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansau en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint.
- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants o persones fràgils amb les finestres tancades.

Reduïu l'activitat física durant les hores de més calor

- Eviteu sortir a les hores del migdia, que és quan fa més calor.

- Reduïu les activitats intenses.

Beveu força i vigileu l'alimentació

- Beveu aigua fins i tot sense tenir set.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

Ajudeu els altres

Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola:

- Mireu de visitar-los un cop al dia.
- Ajudeu-los a seguir aquests consells.
- Si prenen medicació, reviseu amb el seu metge o metgessa si aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

Informeu-vos bé

- Informeu-vos dels horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.
- 061 Recordeu aquest número de CatSalut Respon, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Us poden donar consells de salut, indicar-vos els centres sanitaris més propers o, si és necessari, activar una atenció domiciliària.
- Recordeu que a les oficines de farmàcia podeu obtenir informació sobre com es poden evitar els problemes causats per la calor.
- Seguiu les prediccions meteorològiques que us puguin anticipar per als dies més calorosos: <http://www.meteo.cat/servmet/prediccio/mtermini/cat/index.html>
- Acudiu amb anticipació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.

Per a més informació:

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/calor.htm>

[Consells per a l'estiu. Canal Salut \(gencat.cat\)](#)

Annex 2 Material informatiu

Cartell: Un estiu ben fresc



Cartells i ventalls



GLUGLU
Beu molta aigua i suc de fruita natural.

XUFXUF
Protegeix-te del sol amb crema solar.

ESPLAIX
Evita les altes temperatures per no patir un cop de calor.

XIPXAP
Supervisa els infants a l'aigua.

PIIIIIP
Ventila i refresca casa teva.

Per viure un estiu sense UFFF, segueix aquests consells.

061 CatSalut Respon

 061 CatSalut Respon
 Servei d'atenció al ciutadà
 Tel. 112 (de dia) i 117 (de nit)
 www.061.cat

Annex 3 Díptic de la Direcció General de Protecció Social del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies



MESURES D'ACTUACIÓ AMBIENTAL PER PREVENIR LA CALOR

La **hipertèrmia** és l'augment anormal de la temperatura corporal a causa de l'exposició a temperatures ambient elevades.

La regulació de la temperatura corporal en la persona gran és una condició indispensable per al bon funcionament integral.

1 FACTORS DE RISC EN LES PERSONES GRANS

- Problemes de circulació perifèrica
- Malalties neurodegeneratives.
- Malalties cròniques: EPOC, HTA, cardiovasculars...
- Excés de medicaments: polifarmàcia
- Sobrepès o manca de pes exagerats

2 SÍNDROMES CLÍNiques CAUSADES PER LA CALOR

- Rampes a les cames
- Esgotament
- Mal de cap
- Vòmits i mareig
- Malestar i miàlgies
- Febre



3 NORMES A SEGUIR

En cas de temperatura ambiental alta

- Ingerir líquids, fins i tot sense tenir set
- Evitar menjar calents
- Fer servir vestits lleugers i evitar peces tancades
- Vestir-se amb roba de cotó
- No fer exercicis vigorosos
- No exposar-se al sol
- Refrescar-se amb aigua freda i cremes hidratants
- Utilitzar capells i para-sols



A l'habitatge propucarem

- Refrigerar les estances
- Posar cortines i para-sols a les finestres més assolades
- Obrir finestres a la nit per afavorir el corrent d'aire
- Mantenir a les fosques les habitacions amb més radiació diürna
- Evitar l'aglomeració de persones en espais reduïts

En cas d'hipertèrmia

- Avisar els serveis mèdics
- Aplicar els tractaments prescrits
- Col·locar draps humits i freds a diverses parts del cos
- Canviar els balquers sovint
- Mantenir els llençols del llit secs
- Hidratar la pell i ingerir aigua
- Canviar de postura la persona allitada
- Afavorir la ventilació

Document informatiu: El treball i la calor: més prevenció a l'estiu

Direcció General de Relacions Laborals i Qualitat en el Treball		Subdirecció General de Seguretat i Salut Laboral				
Tel. 93 228 57 57		Tel. 93 228 57 57				
www.gencat.cat/salafinaccapriscc						
Barcelona	Ciència	Lleida	Tarragona	Tortosa		
Centres de Seguretat i Salut Laboral	Pl. d'Escaldes Castell, 4-5 08034 Barcelona Tel. 93 205 50 01	C. de l'Esplai de Sant Miquel, 11 17003 Ciència Tel. 972 20 82 16	Pol. Ind. El Segre J. Segura i Farré, 728-B 25191 Lleida Tel. 973 20 04 00	Ria Suriana, 28 B (Camp Clar) 43006 Tarragona Tel. 977 54 14 55		
Serveis Territorials	Albareda, 2-4 08004 Barcelona Tel. 93 627 04 49	Pl. Pompeu Fabra, 1 17002 Ciència Tel. 972 97 50 00	General Britos, 3 25007 Lleida Tel. 973 24 86 62	J. Baptista Plana, 29-31 43005 Tarragona Tel. 977 23 66 02	De la Rosa, 9 43000 Tortosa Tel. 977 44 81 01	
Inspecció de Treball de Catalunya	Tras de Gràcia, 303 08025 Barcelona Tel. 93 401 30 00	Alvarez de Castro, 4, 2n 17001 Ciència Tel. 972 20 59 33	Ria Berde, 2 25001 Lleida Tel. 973 21 63 80	Vidal i Barraquer, 20 43005 Tarragona Tel. 977 23 58 25		

Edició: Departament d'Empresa i Ocupació
Autors: Estela Juanola i Paule Maribel Bernadó i Carrós
Disseny: IDOC - Estudi Vaqué

Més info: Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement-Non Commercial-Sense Obres Derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no s'hi faci cap mena de modificació de l'obra original ni la generació d'obres derivades. La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

Infografia: Protegeix-te la pell de la radiació ultraviolada del sol

Protegeix-te la pell de la radiació ultraviolada del sol

Excés de sol = cremades = càncer de pell

- Cobreix-te amb roba llarga i ampla per protegir la pell del sol**
- Protegeix-te el cap, la cara, les orelles i el coll, amb un barret (d'ala ampla o amb penjoll estil legionari). Si utilitzes casc, que estigui equipat amb un penjoll d'estil legionari**
- Consulta la radiació UV**
- Busca l'ombra. No et quedis al sol, sempre que sigui possible, durant els períodes amb més radiacions ultraviolades (10 am - 3 pm). Cal quedar-se a l'ombra durant els descansos**
- Fes ús de protecció solar, SPF 30 o més.**
- Utilitza ulleres de sol amb protecció UV**
- Hidrata't**

a la feina cap risc

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

BAIX		MODERAT			ALT		MOLT ALT		EXTREM	
UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11+
Necessita protecció: cal mantenir-se a l'ombra durant les hores centrals del dia i utilitzar roba de treball, protecció solar i barret.						Necessita protecció extra: evita sortir durant les hores centrals del dia. Busca l'ombra. És imprescindible utilitzar roba de treball, protecció solar i barret.				

Grups de risc en de calor molt intensa

- Persones grans (sobretot les més grans de 75 anys).
- Nadons.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada la seva mobilitat (especialment les que viuen en edificis sense ascensor) i autocura.
- Persones amb malalties cròniques: malalties respiratòries (malaltia pulmonar obstructiva crònica, etc.), hipertensió arterial, malalties cardiovasculars (insuficiència cardíaca crònica, cardiopatia isquèmica, etc.), obesitat, diabetis mellitus, malaltia renal crònica, demències i malalties neurodegeneratives (Parkinson, Alzheimer, etc.), pacients amb trasplantament.
- Pacients amb medicacions que actuen sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops) o tractats amb diürètics.
- Persones amb problemes de salut mental i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.
- Persones fràgils que viuen soles.
- Persones fràgils institucionalitzades en equipaments residencials per a gent gran, discapacitats, persones amb problemes de salut mental, en presons, etc.
- Persones en condicions socials precàries, especialment les persones sense llar.
- Persones amb una hidratació insuficient o que practiquen una activitat física intensa.
- Persones que han de romandre o fer una activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).
- Treballadors exposats a ambients calorosos.

Recomanacions per al maneig de la gent gran i les persones de risc

- 1) Reforç del control de pacients fràgils: Programa d'atenció domiciliària (ATDOM).
- 2) Especial seguiment a l'estiu dels malalts crònics, amb demències, amb problemes de salut mental, polimediació, discapacitats, entre d'altres.
- 3) Intervenció activa en persones fràgils. Promoure l'autocura: hidratació, control dels medicaments generals, medicació depressora del sistema nerviós central, ventilació, reducció de l'exposició solar i la mobilitat, entre d'altres.
- 4) Adequació tèrmica en centres d'internament (socio-sanitaris, hospitals d'aguts, salut mental).
- 5) Cooperació dels serveis sanitaris (CAP, CSM, centres socio-sanitaris) amb els serveis socials (domicilis o residències geriàtriques).
- 6) Recomanacions a les residències geriàtriques (annex 3).

Annex 6. Recomanacions protecció civil

Vídeos de consells per fer difusió als diferents mitjans de comunicació municipal, Olesa Radio, la web, facebook, etc.:

<https://youtu.be/n7tdDv0DxRY>

<https://youtu.be/PTSkDxDquk8>

https://youtu.be/vk253_zH_LI

https://youtu.be/G1Y0F_S6S-I