

Codi Segur de Verificació: c59be6db-3fa3-45a0-a9be-3645a9d208e1
Origen: Administració
Identificador document original: ES_L01081477_2023_2508906
Data d'impressió: 11/08/2023 12:20:27
Pàgina 1 de 17

SIGNATURES
1.- Tanit Morón Simón (SIG) (Tècnica especialista de Salut Pública), 11/08/2023 11:26



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

Estiu 2023



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	15
Annex 5. Grups de risc i recomanacions per als professionals	16
Annex 6. Recomanacions protecció civil.....	17



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:

Durant el dia:

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.





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 15 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) 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**, que es va elaborar durant els anys 2009 i 2010. 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.
- d) **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 15 de maig al 31 d'agost**, i preveu les actuacions següents:

1. Seguiment i divulgació de les **dades de temperatura observades (màxima i mínima)**.
2. Divulgació de les recomanacions preventives per a la població general, i atenció especial a les persones fràgils amb alt risc social.
3. A les oficines de farmàcia, es facilita informació i consells a la població que ho sol·liciti.
4. 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.



5. 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.
6. 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.
7. Es fa **formació als professionals** específics que **atenen a les persones més vulnerables**, treballadores SAD, equips atenció domiciliària, etc.
8. **061 CatSalut Respon** participa en el POCS amb dues línies d'actuació ben definides:
 - a. Informació als ciutadans sobre els efectes que una possible calor intensa pot causar sobre la salut i consells per prevenir aquests efectes.
 - b. 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.
9. **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 domiciliaries entre el col·lectiu més fràgil, etc.
10. El **Departament d'Educació** adequa les seves accions a l'àmbit escolar segons uns llinars 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.
11. 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.
12. 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.
13. **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.
14. **La Federació de Municipis de Catalunya** fa difusió de la informació del POCS mitjançant la pàgina web.



Fase 2

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

1. Davant d'una **SMP de lliandar baix (calor 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 lliandar alt (calor molt intensa)** es duen a terme les actuacions següents:

- a) **Activació dels plans d'actuació específics** previstos en cas de SMP de lliandar 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 lliandars 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 cas d'una SMP de llindar alt** 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 15 h
Casa de Cultura	C. Salvador Casas, 26	Cobertura Casa Consistorial	Dissabte: de 10 a 13 h i de 17 a 21 h Diumenges i festius: de 12 a 14 h i de 17 a 20h	TANCAT
Polícia Local	C. Amadeu Paltor, 28	Obert 24 hores	Obert 24 hores	Obert 24 hores





EQUIPAMENT	ADREÇA	JUNY I JULIOL	CAPS DE SETMANA I FESTIUS	AGOST
Biblioteca	C. Salvador Casas, 28	Cobertura Casa Consistorial	TANCAT	Dijous de 9:30 a 13h Divendres de 9:30 a 14:30h Dilluns a dijous de 15 a 20 h
Mercat municipal	Plaça Catalunya, 3	Dilluns a dissabtes de 8:30 a 14h Dimarts, dijous i divendres de 18 a 20:30 h	Dissabte de 8:30 a 14h	Dilluns a dissabtes de 8:30 a 14 h Dimarts, dijous i divendres de 18 a 20:30 h
Cal Puigjaner	C. Creu Real, 18	Dilluns a divendres de 10 a 13h Divendres de 17 a 20 h	Dissabte de 10 a 13h i de 17 a 20h	TANCAT
Casal Cívic i Comunitari Olesa	Crta. De la Puda s/n	Dilluns a divendres de 15 a 21h Del 24 al 31 de juliol (puntual): de 9 a 15h	TANCAT	TANCAT
Escorxador	C. Jacint Verdaguer, 30	Dilluns a divendres, de 17 a 20 h	TANCAT	TANCAT
AV La Central	Pl. dels Països Catalans, bx, bl. 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 20h	TANCAT	Dilluns a divendres de 18 a 20h
Jocs d'aigua	Plaça de l'Estatut	Dilluns a divendres de 17 a 21h Horari excepcional per avisos SMP: d'11 a 13 h	Dissabtes i diumenges d'11 a 13 h i de 17 a 21 h	Dilluns a diumenges de 17 a 21 h Dissabtes i diumenges d'11 a 13 h Horari excepcional per avisos SMP: d'11 a 13 h



- **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 mentre estigui activa.
- 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)**.

Presteu atenció als consells següents, sobretot si esteu entre aquests col·lectius o sou familiars o coneguts d'aquestes persones:

1. Persones majors de 75 anys.
2. Persones amb determinades circumstàncies socials (viure sol, pobresa, entre d'altres).
3. Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
4. Nadons.
5. Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres de cròniques.
6. Persones que prenen una medicació que actua sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops) o diurètics.
7. Persones amb problemes mentals i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.
8. Persones que tenen una activitat física intensa.
9. Persones que han de romandre o practicar una activitat física a l'aire lliure incloses les activitats laborals).

Consells per evitar problemes causats per la calor

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





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 hipèrtermia 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...
- Excess de medicaments: polifarmàcia
- Sobrepès o manca de pes exagerats

2 SÍNDROMES CLÍNIQUES CAUSADES PER LA CALOR

- Ramps o les cames
- Esgotament
- Mal de cap
- Vòmits i mareig
- Malestar i malalties
- Febre

3 NORMES A SEGUIR

En cas de temperatura ambiental alta

- Ingerir líquids, fins i tot sense tenir set
- Evitar menjars 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 persianes 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'hipèrtermia

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

Annex 4 Documents de l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

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

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

quaders de prevenció

I CAT | CAST |

Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Ocupació
Instituts de Recerca i Formació Laborals

Direcció General de Relacions Laborals i Qualitat en el Treball		Subdirecció General de Seguretat i Salut Laboral Serrallonga, 145 151 - 08011 Barcelona Tel. 93 228 5157 www.gencat.cat/abf/elscaprisc			
	Barcelona	Oleiva	Lleida	Tarragona	Tortosa
Centres de Seguretat i Salut Laboral	Pl. d'Español Castell, 4-5 08034 Barcelona Tel. 93 265 50 01	C. de l'Espluga de Sant Miquel, 11 17003 Camprovi Tel. 972 20 82 16	Pl. Ind. El Segre 3 25007 Lleida Tel. 973 24 86 62	Riu Suroest, 28 B 43005 Tarragona Tel. 977 54 14 55	
Serveis Territorials	Albaracés, 2-4 08034 Barcelona Tel. 93 622 04 49	Pl. Pompeu Fabra, 1 17002 Camprovi Tel. 972 97 50 00	General Britos, 3 25007 Lleida Tel. 973 24 86 62	J. Baptista Plaça, 29-31 43005 Tarragona Tel. 977 23 86 02	De la Rocca, 9 43009 Tortosa Tel. 977 44 81 01
Inspecció de Treball de Catalunya	Trav. de Gràcia, 363 08023 Barcelona Tel. 93 481 30 00	Àlvarez de Castro, 4, 2n 17001 Camprovi Tel. 972 20 59 33	Riu Boixós, 2 25007 Lleida Tel. 973 21 63 80	Vidal i Barraqueat, 20 43005 Tarragona Tel. 977 23 38 25	

Especte
Departament d'Empresa i Ocupació

AUTÒNOM
Diana Jaramba i Pujol
Maribel Bernadó i Carrés

DISSENY
KDDC - Estudi Viqué

Mitjà social. Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement-No Comercial sense Obres Derivades 4.0 Internacional. Comenta, dona opinió, fa replicacions, difon i promou la difusió pública sempre que cites el autor i no pots fer un ús comercial de l'obra original ni la generació d'obres derivades. La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/es/faq-es.html>

quaders de prevenció



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

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

a la feina cap risc

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 penjoli estil legionari). Si utilitzes casc, que estigui equipat amb un penjoli 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

BAIX		MODERAT			ALT		MOLT ALT		EXTREM	
UV INDEX 01	UV INDEX 02	UV INDEX 03	UV INDEX 04	UV INDEX 05	UV INDEX 06	UV INDEX 07	UV INDEX 08	UV INDEX 09	UV INDEX 10	UV INDEX 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.			

Annex 5. Grups de risc i recomanacions per als professionals

Grups de risc en de calor molt intensa

- Gent gran, especialment el grup de més de 75 anys.
- Persones amb determinades circumstàncies socials (viure sol, pobresa, entre d'altres).
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada l'autocura i la mobilitat.
- Nadons.
- Persones amb malalties cròniques: cardiorespiratòries, diabetis, hipertensió arterial, malalties renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat, entre d'altres.
- Persones que reben medicaments diürètics o medicaments que actuen sobre el sistema nerviós central.
- Persones amb una hidratació insuficient o que tenen una activitat física intensa.



- Treballadors exposats a ambients calorosos.

Considerarem com a **pacients fràgils** les persones grans, aquelles amb discapacitats físiques o psíquiques que limitin la seva autocura, les que viuen soles i sense ningú que en tingui cura i les que presenten algun antecedent de risc (malalties cròniques, medicació que actuï sobre el sistema nerviós central, pobresa, entre d'altres).

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

a) Consideracions organitzatives

- 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/n7tdV0DxRY>

<https://youtu.be/PTSkDxDquk8>

https://youtu.be/vk253_zH_LI

https://youtu.be/G1Y0F_S6S-I