

CONCRECIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN DE CENTRO ANTE OLA DE CALOR

Acorde al Plan de Acción de la Comunidad de Madrid, comunicado el 28 de Abril de 2023, esta concreción del Plan de Acción propio, tiene como finalidad ofrecer información y recomendaciones para disminuir los efectos en la salud de todos los integrantes de nuestro centro escolar, que pueden provocar el aumento brusco de la temperatura ambiente que sucede en una ola de calor.

Los **niveles de riesgo**, definidos en función de los valores de la temperatura y de la acumulación de días consecutivos con valores altos, van a indicarnos la necesidad de diferentes tipos de intervención:

Nivel 0 de riesgo (verde)

NORMALIDAD

La temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro siguientes es igual o inferior a 36,6º C.

Nivel I de riesgo (amarillo)

PRECAUCIÓN

La temperatura máxima prevista para el día actual o en los próximos cuatro días es igual o superior a 36,6º C e inferior a 38,6º C, con una duración que no supere los 3 días consecutivos.

Nivel II de riesgo (rojo)

ALTO RIESGO

La temperatura máxima prevista para hoy o los próximos cuatro días es igual o superior a 38,6º C al menos en un día, o cuando se producen al menos 4 días consecutivos temperaturas superiores o iguales a 36,6º C.

ACTUACIONES PREVENTIVAS:

¿QUÉ HACER ANTES DE UNA OLA DE CALOR?

- Identificar zonas de agua accesibles.
- Ventilación cruzada nocturna y diurna siempre que sea posible.
- Programar clases al aire libre en horas tempranas.
- Reforzar el mantenimiento de los elementos de protección frente al calor y las radiaciones, (persianas).
- Instalación de velas/toldos en patio de medianos (pedir presupuestos para ver su viabilidad).
- Aumentar en el menú el consumo de frutas y verduras, así como de alimentos con alto contenido de agua.
- Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.
- Identificar en el centro dónde se ubica la población más vulnerable: por edad, discapacidad, enfermedades, tratamientos médicos, gestantes, etc.

- Identificar los puntos del centro en los que la temperatura sea menor (aulas a las que no da mucho el sol, zonas de sombra, etc.).
- Generar momentos de descanso durante la jornada para hidratarse.
- Se podrá permitir la salida del alumnado del centro docente a requerimiento de las familias, de acuerdo con la organización previa y los horarios de salida que se establezcan por el centro a estos efectos

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

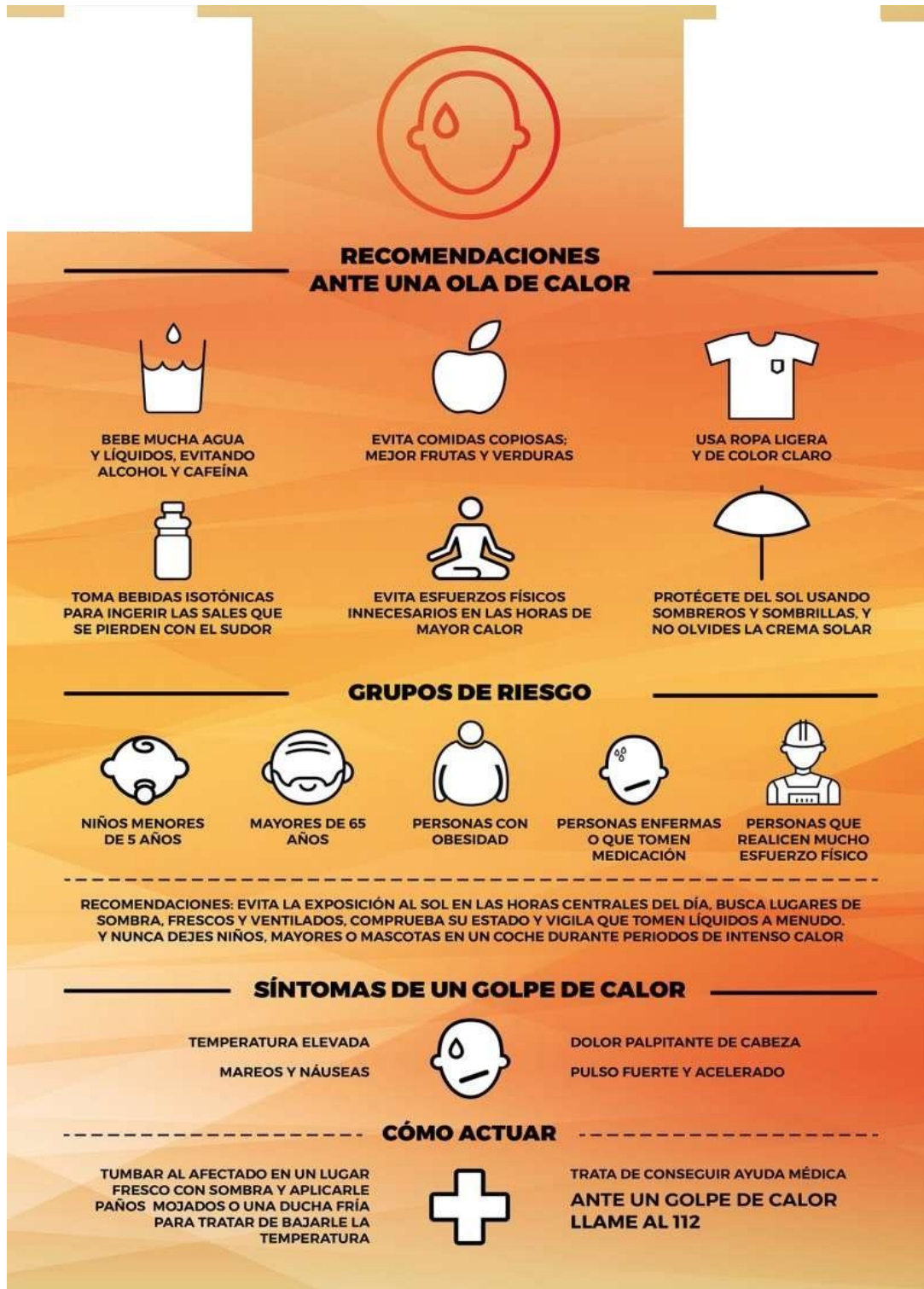
Estas medidas organizativas deberán adoptarse considerando que el horario general del centro docente debe mantenerse sin alteración y el alumnado podrá permanecer en el mismo, atendido por el profesorado, hasta la finalización de la jornada lectiva a las horas habituales, con las siguientes actuaciones:

- Evitar la radiación solar directa.
- Evitar las actividades de deporte y otras que supongan esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día. Favorecer actividades sedentarias.
- Recomendar el uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que faciliten la Transpiración y por tanto la disipación del calor corporal.
- Reducir temperatura en interiores mejorando la ventilación: en las horas más frescas del día, favorecer la ventilación natural cruzada de los espacios, favoreciendo la entrada de aire de las zonas que se encuentren en sombra.
- En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar elementos de Protección (persianas).
- Reducir el uso de equipos e instalaciones que generen calor.
- Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.
- Informar de la necesidad de beber, aunque no se tenga sed.
- Realizar recreos en aulas, gimnasio y demás espacios interiores, evitando salir al exterior.
- DUE, priorizar el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables e Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Vestir ropa y calzado cómodo. Recordar que el mejor filtro solar es la ropa holgada y transpirable.
- Traer cantimplora o botella rellenable que no sea de cristal, dado que es necesario beber agua con frecuencia.
- Traer gorra o pañuelo, para cubrirse la cabeza.
- Venir de casa con protección solar en la piel.
- Calzado fresco y cómodo pero con sujeción, no chancas.

Mayo 2023.



RECOMENDACIONES ANTE UNA OLA DE CALOR

- 
BEBE MUCHA AGUA Y LÍQUIDOS, EVITANDO ALCOHOL Y CAFEÍNA
- 
EVITA COMIDAS COPIOSAS; MEJOR FRUTAS Y VERDURAS
- 
USA ROPA LIGERA Y DE COLOR CLARO
- 
TOMA BEBIDAS ISOTÓNICAS PARA INGERIR LAS SALES QUE SE PIERDEN CON EL SUDOR
- 
EVITA ESFUERZOS FÍSICOS INNECESARIOS EN LAS HORAS DE MAYOR CALOR
- 
PROTÉGETE DEL SOL USANDO SOMBREROS Y SOMBRILLAS, Y NO OLVIDES LA CREMA SOLAR

GRUPOS DE RIESGO

- 
NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS
- 
MAYORES DE 65 AÑOS
- 
PERSONAS CON OBESIDAD
- 
PERSONAS ENFERMAS O QUE TOMEN MEDICACIÓN
- 
PERSONAS QUE REALICEN MUCHO ESFUERZO FÍSICO

RECOMENDACIONES: EVITA LA EXPOSICIÓN AL SOL EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA, BUSCA LUGARES DE SOMBRA, FRESCOS Y VENTILADOS, COMPRUEBA SU ESTADO Y VIGILA QUE TOMEN LÍQUIDOS A MENUDO. Y NUNCA DEJES NIÑOS, MAYORES O MASCOTAS EN UN COCHE DURANTE PERIODOS DE INTENSO CALOR

SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR

- TEMPERATURA ELEVADA**
- MAREOS Y NÁUSEAS**
- 
- DOLOR PALPITANTE DE CABEZA**
- PULSO FUERTE Y ACELERADO**

CÓMO ACTUAR

- TUMBAR AL AFECTADO EN UN LUGAR FRESCO CON SOMBRA Y APLICARLE PAÑOS MOJADOS O UNA DUCHA FRÍA PARA TRATAR DE BAJARLE LA TEMPERATURA**
- 
- TRATA DE CONSEGUIR AYUDA MÉDICA ANTE UN GOLPE DE CALOR LLAME AL 112**