

**PLAN DE ALERTA Y
PREVENCIÓN
FRENTE A “OLAS DE CALOR”.**

**CEIP. ROSALÍA DE CASTRO
ARGANDA DEL REY**

1. FINALIDAD DEL DOCUMENTO.

2. PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A UNA OLA DE CALOR.

2.1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DEL CENTRO.

2.2. PROPUESTAS DE ACCIÓN.

2.3. ACTUACIONES FRENTE A UN GOLPE DE CALOR.

**2.4. MODELOS DE COMUNICACIÓN DE ACTIVACIÓN DEL
PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A OLA DE CALOR.**

1. FINALIDAD DEL DOCUMENTO.

El presente documento tiene como finalidad ofrecer información y recomendaciones para disminuir los efectos en la salud, de toda la Comunidad Educativa del CEIP. Rosalía de Castro en caso de una ola de calor.

El presente protocolo de actuación tiene por objeto establecer una serie de medidas preventivas y recomendaciones, para evitar posibles entornos temperaturas elevadas derivados de situaciones sobrevenidas y limitadas en el tiempo asociadas a la meteorología, como olas de calor o altas temperaturas excepcionales.

A la hora de adoptar medidas preventivas, tendremos en cuenta tanto la intensidad de la temperatura, como la acumulación de días seguidos con altas temperaturas. 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.

La Comunidad de Madrid, dentro de la Campaña de Información de Olas de Calor, activa desde el 1 de junio al 15 de septiembre de cada año, un boletín diario con las temperaturas registradas y previstas, y se genera una alerta con el tiempo suficiente para permitir la puesta en marcha de diferentes niveles de actuación, especialmente en el caso de población vulnerable, ya sea mediante la información o mediante la intervención directa.

Se consultará el estado de alerta por olas de calor en esta dirección:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/boletin-informacion-olas-calor>

Nuestro centro se haya suscrito a la recepción mensajes SMS de la Comunidad de Madrid.

2. PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A UNA OLA DE CALOR.

2.1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DEL CENTRO.

- Nuestro centro educativo se encuentra suscrito al boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.
- Se han identificado las zonas de agua accesibles y solicitado al Ayuntamiento la instalación de nuevas fuentes distribuidas por el patio.
- Se ha procedido a identificar las dependencias menos calurosas y los espacios al aire libre más sombríos y frescos, incluyendo el parque situado junto al centro, así como aquellas zonas que acumulan más calor para evitarlas en la medida de lo posible.
- Se disponen de zonas de uso común resguardadas del sol que pueden emplearse durante los períodos de recreo.
- El centro ha llevado a cabo charlas informativas por parte de la enfermera a todos los grupos de alumnos relativas a prevención solar.

2.2. PROPUESTAS DE ACCIÓN.

Cuando se presente una situación de alerta por riesgo de calor, el Centro procederá a activar el presente Plan de Acción, informando a todos sus empleados/as. Así mismo se informará a profesionales de otras empresas que desarrollen su labor en el centro: comedor escolar, actividades extraescolares, etc.

Las medidas de acción que nuestro centro adoptará serán las siguientes:

- Se procurará estar en lugares frescos. Para ello se utilizarán al máximo las aulas que están refrigeradas con aire acondicionado, como son sala de profesores o usos múltiples y aula de informática. Se establece un calendario para que todos los grupos puedan pasar algunas sesiones de la semana en ambas aulas.
- Se modificará el horario de la jornada a fin de adelantar los tiempos de recreo, evitando así las franjas horarias de más calor.
- Los recreos, al aire libre, tendrán lugar en las zonas de sombra: parking, patio delantero de ed. infantil, arenero, zona trasera de primaria, porches. Para ello, se establecerán dos turnos de patio de media hora, para que no haya demasiados alumnos en las zonas de sombra.
- Educación infantil saldrá a las zonas de sombra de su patio por turnos, de forma escalonada para cada nivel.

- Se enviará información a las familias sobre la necesidad de: vestir a los alumnos con ropas de tejidos finos, ligera y holgada, con colores claros, traer botella de agua y proporcionar a los alumnos almuerzos refrescantes (tales como frutas), evitando bebidas azucaradas. Dicha información será enviada mediante notificaciones de Roble y de tokapp, a fin de llegar al máximo número de familias posible.
- Se publicará en nuestra página web y redes sociales infografía con recomendaciones y también serán instalados carteles físicos en todas las entradas del centro.
- Se solicitará a las familias aplicar en casa cremas de protección solar.
- Se permitirá el uso de gorras y gafas de sol.
- Los alumnos podrán acudir a llenar sus botellas al baño o a refrescarse siempre que sea oportuno y se recordará beber agua y líquidos con frecuencia.
- Se mantendrá ventilación cruzada en las aulas.
- Las ventanas de las aulas ubicadas en una única fachada con radiación solar directa, se deberán cerrar y bajar sus persianas dejando un espacio libre de aproximadamente 5 cm hasta el alfeizar para evitar la acumulación de aire caliente entre el cristal y la persiana. Se deberán bajar los estores de las aulas que disponen de ellos.
- La/s puerta/s de las aulas permanecerán abiertas al igual que las puertas de las habitaciones enfrentadas, localizadas en una fachada sin radiación solar directa.
- Durante la jornada, se deberá prever que las puertas y ventanas de habitaciones enfrentadas, con distintas orientaciones y sin obstáculos entre ambas permanezcan abiertas para favorecer la ventilación cruzada, siempre y cuando una de ellas esté orientada al norte, a espacios frescos y sombreados como patios o espacios con vegetación, u orientaciones sin radiación directa.
- En estos casos mencionados anteriormente, se abrirán las ventanas de las fachadas orientadas al sur hasta las 10 a.m., aquellas orientadas hacia el oeste hasta las 14 p.m. y durante todo el día aquellas situadas al norte, para generar una corriente de aire con el fin de contrarrestar las altas temperaturas de las fachadas.
- No obstante, no se debe ventilar cuando la temperatura exterior sea superior a la interior.
- Se ventilará especialmente por la noche para que el calor acumulado irradie a la atmósfera. Si por motivos de seguridad no se permite mantener todas las ventanas del edificio abiertas y las persianas subidas, se podrán bajar dichas persianas dejando al menos 5 cm hasta el alféizar de la ventana, manteniendo todas las ventanas abiertas.

- Se evitará mantener luces encendidas innecesarias ni aparatos eléctricos no indispensables que hagan elevar la temperatura.
- Siempre que sea posible, se mantendrán las persianas bajadas para evitar que incida el sol en esos espacios.
- En las sesiones de educación física:
 - Se reducirá la actividad física en la medida de lo posible, pasando en educación física a realizar actividades con una menor carga de esfuerzo.
 - Se realizarán mayores pausas de recuperación entre actividad o juego.
 - Se realizarán paréntesis en la mitad de la sesión para hidratación.
 - Se utilizarán espacios del patio que tengan algo de sombra o el gimnasio, siempre que sea posible (cuando coincida más de un grupo).
- Se solicitará a la empresa de comedor escolar que adapte su menú a la situación, aumentando el consumo de frutas y de verduras, así como de alimentos con alto contenido de agua. La leche, las infusiones, las sopas (templadas o frías) o las gelatinas, son alternativas con alto contenido en agua.
- Se regarán los patios de recreo a lo largo de la mañana.
- Se facilitará la realización de clases al aire libre, siempre en zonas frescas y sombrías.
- Se posibilitará la utilización del parque contiguo al centro.
- Se revisarán las actividades complementarias programadas en PGA a fin de modificarlas si fuera necesario.

2.3. ACTUACIONES FRENTE A UN GOLPE DE CALOR.

La exposición a elevadas temperaturas puede provocar diversos efectos en el organismo. De menor a mayor gravedad estos son algunos de ellos:

- **Estrés por calor:** molestias y tensión psicológica asociada a las altas temperaturas.
- **Síncope por calor:** sensación de mareo y desvanecimiento en personas expuestas al sol y al calor, sobre todo si están de pie durante largo rato.
- **Agotamiento por calor:** la deshidratación, debida a la pérdida de agua y sales por el sudor, origina síntomas que incluyen: sed intensa, mareo, debilidad y dolor de cabeza.
- **Golpe de calor:** Algunos signos y/o síntomas que nos pueden ayudar a reconocerlo son:
 - Aumento de la temperatura corporal, pudiendo sobrepasar los 40° C.
 - Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
 - Dolor de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
 - Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.
 - Fatiga, hiperventilación, vómitos o diarrea.

Algunos de los efectos del calor en el organismo son: sudoración, sensación de mareo y debilidad, calambres, dolor de cabeza o náuseas. Ante la aparición de alguno de estos

síntomas, la persona debe cesar la actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.

Ante síntomas prolongados que puedan estar relacionados con las altas temperaturas, se solicitará la intervención de la enfermera del centro, colocando al enfermo en un lugar a la sombra a ser posible, aireándole, eliminando vestimentas innecesarias y ofreciéndole agua, siempre que no esté inconsciente. Si lo está, tumbarle de lado con las piernas flexionadas. Ante síntomas graves se avisará a los servicios de urgencias (112).

2.4. MODELOS DE COMUNICACIÓN DE ACTIVACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A OLA DE CALOR.

El claustro de profesores y el Consejo Escolar, dispondrán de una copia de este Plan a fecha de 4 de mayo de 2023.

Durante la primera semana de mayo, se hará llegar copia a la Dirección de Área Territorial.

Antes del 15 de mayo será publicada la infografía en nuestros medios de comunicación y se instalará la cartelería.

Cuando haya que activarse el presente Plan de Actuación frente a una ola de calor, los mecanismos de comunicación serán los siguientes:

- Envío de las medidas adoptadas a las familias por medio de Tokapp y de Robles.
- Avisos de activación del protocolo en nuestra página web.

Arganda del Rey, a 4 de mayo de 2023.

La dirección del centro,

ANEXO

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Consultar/suscribirse al boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.	X			X	
Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas. Ver anexo.	X				X
Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc., en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas.	X				X
Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse y planificar descansos, aunque sean breves, por estas áreas.	X				X
Para cuando haya una alerta por ola de calor, revisar las actividades complementarias y extraescolares y evitar que se realicen en lugares expuestos al sol o con exceso de temperatura.	X			X	
Cuando haya una alerta por ola de calor, informar a las familias de las medidas y recomendaciones que se consideren convenientes, en cuanto a vestimenta, hidratación, protección, actividad física, medidas adoptadas por el centro, etc. Ver cartelería de anexo.	X		X		
Disponer en las primeras horas de la mañana las actividades de mayor exigencia física, como tareas de limpieza, jardinería, mantenimiento, educación física, etc. respetando la autonomía de los centros y sin afectar a la calidad educativa y la conciliación familiar.	X			X	
Eliminar o reducir las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado, como puede ser educación física, ejercicios de fisioterapia, tareas de limpieza, mantenimiento o cocina.	X		X		

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Organizar, en la medida de lo posible, las actividades para que se pueden desarrollar preferentemente en la planta baja con orientación norte y noroeste del centro y en zonas exteriores sombreadas.	X		X		
Organizar , en la medida de lo posible, las actividades para evitar espacios en que se concentra el calor, tales como plantas altas, bajo cubierta, lugares con dificultades de ventilación, los que den a calles de tráfico intenso o a superficies que irradian calor o con grandes superficies acristaladas sin proteger.	X		X		
Organizar, en la medida de lo posible, el traslado de los ocupantes de espacios no acondicionados, sobrecalentados o sobreexpuestos a radiación solar, a otros espacios o instalaciones del centro docente que resulten más abiertos, frescos y sombreados	X		X		
Evitar realizar actividades intensas en solitario, como tareas de jardinería, limpieza, mantenimiento, cocina, etc.	X		X		
Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.	X		X		X
Recomendar el uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que les permita realizar todo tipo de movimientos y facilite la transpiración. Evitar el uso de mochilas en esa época del año.	X		X		X
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.	X		X		

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Implantar medidas de ventilación natural: Las ventanas ubicadas en una única fachada con radiación solar directa, se deberán cerrar y bajar las persianas dejando un espacio libre de aproximadamente 5 cm hasta el alfeizar para evitar la acumulación de aire caliente entre el cristal y la persiana. Se deberán bajar los toldos, si se dispone de los mismos. La/s puerta/s del lugar permanecerán abiertas al igual que las puertas de las habitaciones enfrentadas, localizadas en una fachada sin radiación solar directa.	X		X		
Implantar medidas de ventilación cruzada: Durante la jornada, se deberá prever que las puertas y ventanas de habitaciones enfrentadas, con distintas orientaciones y sin obstáculos entre ambas permanezcan abiertas, para favorecer este tipo de ventilación, siempre y cuando alguna de ellas esté orientada al norte, a espacios frescos y sombreados como patios o espacios con vegetación, u orientaciones sin radiación directa.	X		X		
Implantar medidas de ventilación nocturna: Ventilar especialmente por la noche para que el calor acumulado irradie a la atmósfera. Si por motivos de seguridad no se permite mantener todas las ventanas del edificio abiertas y las persianas subidas, se podrán bajar dichas persianas dejando al menos 5 cm hasta el alféizar de la ventana, manteniendo todas las ventanas abiertas	X		X		
En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar los elementos de protección de los que se disponga (toldos, persianas, pantallas vinílicas, etc.).	X			X	

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Reducir el tiempo de encendido de equipos e instalaciones que generen calor, por ejemplo, apagando ordenadores, herramientas, regletas, focos, ascensores, etc. que no se estén utilizando.	X		X		
Reducir la iluminación de espacios comunes y mantener apagadas las luminarias de los espacios que no se estén utilizando.	X		X		X
Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.	X		X		
Aconsejar beber abundante líquido (preferentemente agua), sin esperar a tener sed y recomendar que el alumnado acuda al centro con botellas y cantimploras de agua que también puedan llenar en el propio centro.	X		X		X
Activar medidas concretas para las personas sobre las que se conozca o sean aparentemente más sensibles, por edad, embarazo, enfermedad, etc., como trasladarlas, si es posible, a las zonas que registran menores temperaturas.	X		X		
Priorizar el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables (para centros que disponen de enfermero/a).	X		X		X
Informar sobre la necesidad de consultar al médico de referencia acerca de medicación pauta y sus posibles complicaciones por calor. El consumo de determinados medicamentos puede agravar el posible agotamiento- deshidratación por calor.	X			X	
Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor. Ver Cartelería de Anexo	X		X		X

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Informar de las medidas a llevar a cabo en caso de que una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, dejarla reposar en una habitación fresca y tranquila y si está consciente que beba agua fresca. Llamar al 112 o a la asistencia sanitaria más cercana. Ver cartelería de Anexo	X		X		X