

Pla d'Organització del CEE Sant Rafael per altes temperatures (POCAT)



1. Introducció

Darrerament, els **episodis d'altres temperatures** són un fenomen que es va repetint amb una certa freqüència en el nostre entorn mediterrani, que es podrien emmarcar en el conjunt de fenòmens complexos que s'agrupen sota el **concepte de canvi climàtic**.

La temperatura mitjana anual per al conjunt de Catalunya i per al període 1950-2021 ha augmentat a un ritme de +0,25 °C / decenni, i l'estiu en què s'ha produït el ritme d'escalfament més gran, de +0,35 °C / decenni. Ambdós valors són estadísticament significatius i força homogenis a tot el país (no es detecten zones amb més o menys augment de la temperatura). Aquest valor de la tendència suposa que la temperatura mitjana anual a Catalunya ha augmentat 1,8 °C els darrers 72 anys. A l'estiu, aquest increment ha estat de 2,5 °C . **El nostre centre està ubicat a la Carretera de Valls 45, de Tarragona, al Tarragonès, comarca del sud de Catalunya on aquesta incidència es percep significativament.**

Els centres del sistema educatiu català, com a establiments de pública concurrència, estem sotmesos a normes que volen salvaguardar la seguretat i la salut de totes les persones que els integren. Per aquest motiu que sovint és recomanable complementar aquestes normes amb plans d'actuació que ajudin a prevenir i anticipar pautes que proporcionin organització i unitat d'acció enfront de possibles contingències.

D'altra banda, la cultura de la prevenció, com el millor sistema de seguretat, ha derivat que normes de l'àmbit de prevenció de riscos laborals, així com de protecció civil, identifiquin determinats riscos, entre els quals els vinculats als episodis d'altres temperatures. En especial, els centres educatius, tant pel seu alt nivell d'ús i ocupació, com per la seva labor didàctica, són llocs prioritaris per promoure l'acció enfront del canvi climàtic, amb iniciatives que contribueixin a reduir els possibles impactes sobre la salut i el benestar de les persones.

Per això, a banda de les accions educatives relacionades amb la sensibilització i la sostenibilitat ambiental, és del tot necessari considerar les importants repercussions d'aquests tipus de fenòmens sobre la comunitat educativa, posant especial atenció en l'alumnat menor de cinc anys i/o l'alumnat que presenti alguna malaltia crònica o discapacitat. **En el nostre cas com a centre d'educació especial tot l'alumnat presenta discapacitat i és molt més vulnerable**

Per planificar i coordinar les nostres actuacions de preparació i mitigació dels efectes de les adversitats climàtiques, **a fi de reduir-ne els impactes, especialment amb l'alumnat, presentem el pla d'organització de centre per altres temperatures (en endavant POCAT), i en detalllem els continguts i els criteris aplicables.**

2. Objectiu del document

Aquest document té com a finalitat donar a conèixer les pautes comunes d'accions i l'adopció del POCAT per reduir l'impacte sobre la salut dels membres de la comunitat educativa del CEE Sant Rafael a conseqüència d'altres temperatures. Així mateix, inclou el conjunt de mesures organitzatives encaminades a neutralitzar o minimitzar les conseqüències d'aquests fenòmens.

3. Àmbit d'aplicació

El present pla d'actuació conté actuacions i mesures organitzatives que poden ser aplicables en el CEE Sant Rafael i en tots aquells llocs i situacions que es desenvolupi l'activitat educativa del centre.

4. Pla d'organització de centre per altes temperatures (POCAT)

Correspon a l'equip directiu la redacció del POCAT i la seva difusió. **Conèixer i aplicar el POCAT serà responsabilitat i deure de tots els professionals del centre.**

En el marc d'autonomia del centre educatiu, **hem concretat i adaptat el que hem considerat imprescindible.** La **Diputació de Tarragona**, des de la Unitat de Seguretat i Salut ha col·laborat amb les mesures a aplicar amb els seus treballadors.

Així mateix, per part del centre caldrà garantir la coordinació de les actuacions a desenvolupar entre les persones i els mitjans materials disponibles, **la seva publicació al web** així com l'adequada coordinació amb els serveis externs que es consideri necessària.

4.1 Actuacions del POCAT

4.1.1 Consideracions prèvies

Supervisió dels espais i instal·lacions del centre per identificar els espais més frescos i amb millors condicions d'habitabilitat (espais propis climatitzats, estat de les zones verdes del pati i de les fonts d'aigua, existència de neveres, etc.). **(Vegeu a l'Annex 1 la Taula de control)**

Si s'ha de preveure algun tipus d'activitat extraescolar o activitat en espais exteriors del centre, caldrà parer especial atenció en el fenomen meteorològic, per valorar si cal modificar-la o cancel·lar-la en cas que s'activi el pla d'organització de centre o si la direcció del centre determina mesures de caràcter general.

El centre vol incorporar en el seu pla de formació, activitats dirigides al professorat i la resta de membres de la comunitat educativa, sobre procediments a seguir i les bones pràctiques més adequades enfront les altes temperatures **(petició traslladada a la unitat de Seguretat i Salut de la Diputació de Tarragona)**

Els models de comunicació d'inici i finalització del POCAT els mantindrem revisats i actualitzats per a la utilització immediata en cas que sigui necessari **(Vegeu l'Annex 3 i l'Annex 4)**

4.1.2 Inici i adopció de mesures organitzatives

4.1.2.1 Període

L'inici del POCAT té caràcter estacional i amb caràcter general el **podrem iniciar de l'1 de maig al 31 de juliol i de l'1 de setembre al 15 d'octubre, normalment els mesos de juny, juliol, setembre i octubre**, no obstant això, es podrà avançar o posposar en funció de les condicions meteorològiques d'altres temperatures o si així es determina.

4.1.2.2 Criteris per a l'inici

A partir de la predicció de l'Equip de Predicció i Vigilància del Servei Meteorològic de Catalunya (SMC), Protecció Civil de l'Ajuntament de Tarragona comunicarà al centre educatiu, mitjançant l'aplicació de missatgeria instantània l'activació de Pre Alerta o d'Alerta del Pla d'Actuació Municipal per risc d'Altes Temperatures quan la previsió de temperatures de la zona climàtica corresponent a la nostra zona es prevegi la superació dels llindars "calor escoles" **(Vegeu l'annex 2)**.

A partir de la recepció d'aquest avís, la direcció del centre educatiu, si ho considerem oportú, iniciarem el nostre POCAT. En cas d'iniciar-lo, comunicarem a les famílies de l'alumnat les mesures organitzatives descrites en els apartats següents, que durà a terme mitjançant el model de comunicació establert **(Vegeu l'Annex 3)**.

4.1.2.3 Aplicació de mesures organitzatives

Davant de situacions d'altres temperatures i amb l'objectiu de reforçar en aquestes circumstàncies una atenció adequada, la protecció i el benestar de tots els membres de la comunitat educativa, es podran adoptar les mesures següents, que es podran graduar o moderar en funció de l'evolució de les condicions climàtiques.

a) Mesures generals dels edificis del centre

1. Durant les hores de sol, sempre que sigui possible, abaixarem les persianes de les finestres on el sol toca directament.
2. Mantindrem la ventilació natural creuada.*
3. Incrementarem la ventilació natural i/o forçada durant la jornada laboral sempre que la temperatura interior sigui superior a la temperatura exterior.
4. Quan les condicions de seguretat ho permetin, obrirem les finestres del centre durant la nit per refrescar-lo. Si això no és possible, obrirem a a primera hora del matí.

5. Quan sigui possible, reduïrem al mínim l'ús de la il·luminació elèctrica.
6. En els espais exteriors utilitzarem tant com sigui possible les zones d'ombra disponibles i, si no n'hi ha, evitarem fer-hi activitats durant les hores de màxima insolació (de 12 a 16 h).
7. Evitarem també fer activitats en espais tancats amb temperatures molt altes (gimnasos, sala d'actes, aules tancades, etc.).
8. Posarem en marxa els ventiladors dels quals disposem.

* La ventilació natural creuada és el resultat d'una diferència de pressió entre les diferents façanes d'un edifici a causa del vent o d'una diferència de temperatura. Té dos efectes: afavoreix la renovació d'aire viciat interior i facilita el procés natural de refrigeració per evaporació.

b) Mesures generals de protecció, seguretat i benestar dels membres de la comunitat educativa

1. A l'exterior, caldrà evitar estar al sol i és recomanable portar gorra o barret i un ventall. Els professionals els hi proporciona aquests objectes de protecció la Diputació de Tarragona i a l'alumnat els hi proporciona les seves famílies a petició dels tutors i tutores. .
2. Cal que s'apliquin les mesures de protecció solar. Els professionals es poden posar la crema solar 20 minuts abans d'anar al centre i regularment al llarg del dia fent ús dels dispensadors de crema que s'han posat un a l'entrada de l'edifici-Central i l'altre a l'entrada de l'edifici-Escola. Per l'alumnat, el servei de Salut Escolar ha proporcionat a les aules crema solar de protecció 50 i cal que els tutors, tutores i educadors i educadores vetllin perquè l'alumnat estigui protegit abans de l'exposició al sol.
3. És aconsellable factor de protecció 30 o superior a les zones cutànies exposades al sol.
4. Beveu regularment aigua fresca (10-12 °C) encara que no tingueu set (un got cada 15 o 20 minuts). No espereu a tenir set per veure i oferiu-ne amb freqüència a l'alumnat, especialment als infants més petits. El centre compta amb font d'aigua i aigua embotellada per lliurar a les aules.

c) Mesures generals organitzatives als centres educatius

1. Evitarem, en la mesura que sigui possible, fer activitats als espais més calorosos, i si cal traslladarem els alumnes a altres espais o instal·lacions del centre educatiu que resultin més frescos o ombrejats per fer-les.
2. A criteri de l'equip directiu, dins de l'horari lectiu ajustarem les diferents activitats a les circumstàncies meteorològiques. Evitarem fer les tasques de més activitat física a les hores més caloroses del dia i procurarem fer-les en espais ombrejats o, si s'escau, suprimir-les.

3. Reduirem l'activitat física, sobretot a l'aire lliure durant la franja horària amb temperatures més altes (entre les 11 i les 16 hores). Planificarem les tasques més pesades per a les hores de menys calor.
4. Programarem excursions i/o activitats en espais que disposin d'unes condicions climàtiques més favorables durant els dies de més calor.
5. En la realització de les activitats, identificarem i prestarem especial atenció a les persones més vulnerables i als grups de risc:
 - Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat.
 - Persones amb malalties cròniques (hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries, malaltia pulmonar obstructiva crònica, malalties renals o altres persones que prenen medicaments especials).
 - Dones embarassades.
 - Alumnat d'educació infantil.

Aquestes mesures organitzatives s'adoptaran considerant que s'ha de mantenir l'horari del centre educatiu i que l'alumnat pot romandre-hi fins que finalitzi la jornada escolar.

d) Mesures específiques organitzatives als centres educatius

1. Activitats lectives:

Els centres educatius, en aplicació del principi d'autonomia organitzativa, poden flexibilitzar la distribució horària de les activitats amb la finalitat d'adaptar-se a les circumstàncies d'altres temperatures.

Les faltes d'assistència motivades per les altes temperatures es poden considerar justificades sempre que hagin estat comunicades per la família de l'alumne o alumna.

Es podrà permetre, a criteri de la direcció del centre, la sortida de l'alumnat a requeriment de les famílies, d'acord amb l'organització prèvia i els horaris de sortida que el centre estableixi a aquest efecte.

2. Activitats complementàries:

Caldrà revisar la programació i les condicions de realització de les activitats complementàries per, si cal, modificar-les o suprimir-les segons el criteri de protecció de tots els membres de la comunitat educativa.

3. Serveis complementaris:

La prestació dels serveis complementaris de menjador escolar i transport escolar s'han de mantenir segons les condicions i els horaris establerts.

En cas que al centre hi hagi treballadors amb factors personals considerats de més risc davant la calor, segons definició del Ministeri de Sanitat, s'extremaran les mesures indicades.

Les mesures organitzatives s'adoptaran sense alterar l'horari general del centre. L'alumnat restarà al centre atès pel professorat, fins que finalitzi la jornada lectiva.

4.1.3 Finalització

La direcció del centre, si s'escau, serà qui donarà per acabades les mesures organitzatives. El centre educatiu comunicarà a les famílies de l'alumnat la finalització que durà a terme mitjançant el model de comunicació establert a l'annex 4.

4.1.4 Avaluació del POCAT

Amb la finalitat de conèixer la utilitat del pla d'organització de centre i d'aquesta manera assegurar-ne l'eficàcia i l'operativitat en el seu context específic, s'han de fer avaluacions de l'aplicació en funció dels resultats obtinguts amb la periodicitat que fixi el centre.

Els principals aspectes que caldrà avaluar són:

- Valoració de l'actuació dels membres de la comunitat educativa i especialment dels professionals en relació amb l'atenció a l'alumnat, en aquestes circumstàncies.
- Comprovació de l'eficàcia de les mesures organitzatives previstes.
- Grau d'adequació de les instal·lacions i dels recursos utilitzats.

5. Actuacions en cas d'esgotament per calor o de cop de calor

L'esgotament per calor és un estadi previ al cop de calor, per la qual cosa cal reconèixer-lo a fi de prevenir una situació més greu. En els infants i joves, els símptomes inclouen sudoració excessiva, sensació de calor sufocant i de set intensa, sequedat a la boca, rampes musculars, esgotament, cansament o debilitat.

Davant d'aquests símptomes en un període de temperatures elevades, cal traslladar la persona afectada a un lloc més fresc i fer-li beure aigua (és important que l'aigua o els líquids utilitzats per refredar la persona no siguin gaire freds).

Els símptomes més freqüents d'un cop de calor inclouen, entre d'altres, un augment de la temperatura corporal superior a 40 °C; mal de cap; nàusees i vòmits; pell envermellida, calenta i sense suor; respiració i freqüència cardíaca accelerades, i alteracions de l'estat mental o del comportament, com ara confusió, irritabilitat o deliri.

En cas de cop de calor, a més de les mesures anteriors, cal avisar urgentment els serveis d'emergències (112).

Així mateix, podeu consultar a l'annex 5 les actuacions en cas de primers auxilis per efectes de la calor.

6. Coordinació del POCAT

Com ja s'ha comentat en el punt 4 d'aquest document, correspon a l'equip directiu la redacció del POCAT i la seva difusió. **Conèixer i aplicar el POCAT serà responsabilitat i deure de tots els professionals del centre.**

En el marc d'autonomia del centre educatiu, **hem concretat i adaptat el que hem considerat imprescindible.** La **Diputació de Tarragona**, des de la Unitat de Seguretat i Salut ha col·laborat amb les mesures a aplicar amb els seus treballadors.

Així mateix, per part del centre caldrà garantir la coordinació de les actuacions a desenvolupar entre les persones i els mitjans materials disponibles, **la seva publicació al web** així com l'adequada coordinació amb els serveis externs que es consideri necessària.

7. Difusió del POCAT

Es recomana fer difusió del pla d'organització de centre mitjançant la publicació al web.

8. Bibliografia web

Per a més informació, podeu consultar els enllaços següents:

[La calor durant la jornada de treball a l'estiu. Treball \(gencat.cat\)](#)

[Canal Salut. Cop de calor](#)

[Canal Salut. Protecció solar](#)

[Canal Salut. Hidrateu-vos](#)

9. Glossari

- **Síncope:** pèrdua brusca i temporal de la consciència i del to postural, de durada breu i amb recuperació espontània. Es produeix en estar dret i immòbil durant molt de temps en un lloc calorós, quan no arriba prou sang al cervell. Els símptomes són: esvaïment, visió borrosa, mareig, debilitat, pols dèbil, etc.
- **Esgotament per calor en condicions d'estrès tèrmic per calor:** treball continuat, sense descansar, o perdre calor i sense reposar l'aigua i les sals perdudes en suar. Debilitat i fatiga extremes, nàusees, malestar, marejos, taquicàrdia, mal de cap,

pèrdua de consciència, però sense obnubilació. Pell pàl·lida, freda i mullada per la suor. La temperatura corporal pot superar els 39 °C.

- **Cop de calor:** fenomen poc freqüent però MOLT GREU, que requereix una atenció mèdica hospitalària immediata o una atenció hospitalària urgent. Es caracteritza per un augment de la temperatura per damunt dels 40 °C, pell seca i calenta, pols ràpid i probable aparició de convulsions i coma; tot això a conseqüència de la fallida total del mecanisme de regulació mencionat, que pot provocar la mort.
- **Índex de calor:** és un índex que combina la temperatura ambient de l'aire i la humitat relativa per retornar la temperatura aparent. Expressat en graus Celsius indica el nivell de la calor que se sent quan la humitat relativa se suma a la temperatura real. Per al seu càlcul emprà la temperatura real i ens dona com a resultat la "temperatura aparent".
- **Estrès tèrmic:** és la sensació de malestar que s'experimenta quan la permanència en un ambient determinat exigeix esforços desmesurats als mecanismes de què disposa l'organisme per mantenir la temperatura interna mentre s'efectua l'intercanvi d'aigua i altres substàncies del cos. Els factors que intervenen són variats: condicions ambientals d'alta temperatura, alta humitat, calor radiant, activitat física intensa, etc.
- **Confort tèrmic:** El confort tèrmic és la sensació de benestar que s'experimenta quan la permanència en un ambient determinat no exigeix esforços desmesurats als mecanismes de què disposa l'organisme per mantenir la temperatura interna en 37 °C. Els factors que hi contribueixen són les condicions ambientals, l'activitat física i el tipus de vestimenta.
- **Desconfort tèrmic:** en un entorn de treball es manifesta quan els treballadors es troben exposats a situacions que poden arribar a generar sensacions d'excessiu fred o calor, produint malestar, cansament o un estat de desassossec que pot afectar el desenvolupament normal de les tasques i la vida quotidiana.

Annex 1. Taula de control. Identificació d'espais més frescos i amb millors condicions d'habitabilitat

Al centre hi ha aules a les quals no els toca el sol.	NO
Al centre hi ha aules amb persianes o lamel·les que permeten enfosquir els espais.	SI
Al centre hi ha finestres practicables (làmines, abatibles, etc.) que permeten una bona ventilació.	SI
Al centre hi ha arbres i zones d'ombra natural.	SI
Hi ha tendals o porxos en algun espai exterior del centre.	SI
Al centre hi ha fonts o punts d'aigua tant a l'interior com a l'exterior del centre.	SI
Al centre hi ha aules o espais climatitzats.	SI
Especifiqueu quins: <ul style="list-style-type: none"> • Ventiladors de sostre sense cel ras 58 • Ventiladors de sostre amb cel ras 16 • Ventiladors de paret 15 • Equips d'aire condicionat 4 	
A prop del centre hi ha zones verdes o parcs.	SI

Annex 2. Taula de llindars de referència

Zona	Llindar calor escoles (T °C exterior)1	Llindar avis SMP (T °C exterior)2
Alt Pirineu i Aran	32	37
Lleida	34	38
Maresme – Vallès Oriental	29	33
Baix Llobregat	30	35
Girona	34	38
Catalunya Central	35	39
Camp de Tarragona	30	34
Terres de l'Ebre	35	39
Penedès	32	36
Vallès Occidental	32	36
Barcelonès	30	34
Barcelona	30	34

1. Llindars de temperatura a partir dels quals els centres educatius presenten incidència per desconfort tèrmic.
2. Llindars de temperatura a partir dels quals s'activa els avisos del PROCICAT per calor.

Annex 3. Comunicat a les famílies de l'alumnat

Inici del pla d'organització de centre davant d'altres temperatures

Davant l'avís oficial d'altres temperatures a la zona geogràfica on s'ubica el nostre centre educatiu i tenint en compte les previsions meteorològiques per als pròxims dies, es comunica a les famílies de l'alumnat l'inici del pla d'organització de centre davant altres temperatures (POCAT).

A conseqüència d'aquesta situació, i amb la finalitat de procurar el benestar, la seguretat i la protecció dels membres d'aquesta comunitat educativa, i especialment de l'alumnat, s'aplicaran les següents mesures organitzatives (opcional):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Aquestes mesures s'aplicaran des del dia ____ de _____ i es mantindran fins a la finalització de les causes que les provoquen, segons l'evolució de les condicions climatològiques, de la qual cosa s'informarà oportunament.

L'horari general del centre es manté sense alteració i l'alumnat podrà romandre-hi, atesos pel professorat, fins a la finalització de la jornada lectiva a les hores habituals.

Els serveis complementaris (si s'escau) d'acollida matinal, menjador escolar i transport escolar no es modifiquen, i es mantenen els horaris habituals i les condicions de prestació dels serveis.

En aquestes circumstàncies, es recomana per a l'alumnat l'ús de roba ampla, còmoda, de colors clars i de teixits naturals, així com l'ús de productes de protecció solar i, si s'escau, de protecció per al cap. Així mateix, es recomana adequar la quantitat i el contingut de l'esmorzar a les condicions d'altres temperatures previstes.

Qualsevol aclariment complementari podrà ser proporcionat pel tutor o tutora del vostre fill o filla.

A _____, a _____ de _____ de _____

Signat: La direcció del centre

Annex 4. Comunicat a les famílies de l'alumnat

Finalització del pla d'organització de centre davant altes temperatures

Es comunica a les famílies de l'alumnat que un cop el Servei Meteorològic de Catalunya ha donat per finalitzat l'episodi de calor iniciat XXXXXXXX (data), al centre educatiu donem per finalitzades les mesures organitzatives establertes en el pla d'organització de centre davant altes temperatures (POCAT).

A _____ , a _____ de _____ de _____

Signat: La direcció del centre

Annex 5. Actuacions en cas de primers auxilis per efectes de la calor

Doneu l'alerta als serveis d'emergència trucant al 112 i mentre espereu que arribin, apliqueu les següents actuacions generals de primers auxilis:

Efectes	Causes	Síntomes	Primers auxilis
Erupcions cutànies	Pell mullada a causa d'excessiva sudoració o humitat ambiental.	Erupció vermella desigual a la pell. Pot infectar-se. Picors intenses. Molèsties que impedeixen o dificulten treballar i descansar bé.	Netejar la pell i assecar-la. Canviar la roba humida per un d'eixuta.
Deshidratació	Pèrdua excessiva d'aigua pel fet que se sua molt i no es restableix l'aigua perduda.	Set, boca i mucoses seques, fatiga, atordiment, taquicàrdia, pell seca i encartonada, miccions menys freqüents i de menor volum, orina concentrada i fosca.	Portar l'afectat/ada a un lloc fresc i estirar-lo amb les cames aixecades. Afluixar-li o treure-li la roba i refrescar-lo, ruixant-lo amb aigua i ventant-lo. Donar-li aigua freda amb sals o una beguda isotònica fresca.
Rampes	Pèrdua excessiva de sals pel fet que se sua molt. Beure grans quantitats d'aigua sense que s'ingereixen sals per reposar les pèrdues amb la suor.	Contractures doloroses, breus i intermitents que afecten els grups musculars més usats que apareixen en l'última part de l'exercici o, fins i tot, diverses hores després d'acabar-lo. No van acompanyades de febre.	Descansar en un lloc fresc. Beure aigua amb sals o begudes isotòniques. Fer exercicis suaus d'estiraments i fregar el múscul afectat. No fer activitat física fins que hagin passat hores després que hagin marxat les rampes. Trucar al metge si no desapareixen en 1 hora.

Efectes	Causes	Síntomes	Primers auxilis
<p>Esgotament per calor</p>	<p>En condicions d'estrès tèrmic per la calor: esforç continuat sense descansar o perdre calor sense restablir l'aigua i les sals perdudes amb la suor. Pot desembocar en un cop de calor.</p>	<p>Apareixen sovint al llarg de diversos dies, debilitat, nàusees, vòmits, cefalees, marejos, rampes i, en menor freqüència, ansietat, irritabilitat, sensació de desmai i fins i tot síncope.</p>	<p>Portar l'afectat/ada a un lloc fresc i tombar-lo amb les cames aixecades.</p> <p>Afluixar-li o treure-li la roba i refrescar-lo ruixant-lo amb aigua i ventant-lo.</p> <p>Donar-li aigua freda amb sals o una beguda isotònica fresca.</p>
<p>Síncope per la calor</p>	<p>En estar dempeus i immòbil durant molt de temps en un lloc calorós, no arriba suficient sang al cervell.</p>	<p>Desmai, visió borrosa, mareig, debilitat, pols dèbil.</p>	<p>Mantenir la persona estirada amb les cames aixecades en un lloc fresc.</p>
<p>Cop de calor</p>	<p>En condicions d'estrès tèrmic per calor: treball continuat del personal treballador no aclimatat, mala forma física, susceptibilitat individual, malaltia cardiovascular crònica, ingesta de certs medicaments, obesitat, ingesta d'alcohol, deshidratació, esgotament per la calor, etc. Pot aparèixer de manera brusca i sense símptomes previs. Fallada del sistema de termoregulació fisiològica. Elevada temperatura central i danys en el sistema nerviós central, ronyons, fetge, etc.</p>	<p>Taquicàrdia, respiració ràpida i feble, tensió arterial elevada o baixa, disminució de la sudoració, irritabilitat, confusió i desmai.</p> <p>Alteracions del nivell de consciència. Febre (39,5-40 °C).</p> <p>Pell calenta i seca, amb cessament de la sudoració.</p> <p>ÉS UNA EMERGÈNCIA MÈDICA!</p>	<p>Ràpidament allunyar l'afectat/ada de la calor, començar a refrescar-lo i trucar urgentment al 112.</p> <p>Tombar-lo en un lloc fresc.</p> <p>Afluixar-li o treure-li la roba i embolcallar-lo en una manta o tela xopa d'aigua i ventar-lo, o introduir-lo en una banyera d'aigua freda o similar.</p>