



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

Estiu 2025



Índex

Introducció 3

Objectius 3

Tipus d'avisos..... 3

Fases d'actuació..... 5

Organització..... 9

 Coordinació 9

- El POCS de la Generalitat de Catalunya està pendent d'actualització per a l'estiu 2025. En cas que hi hagi alguna modificació respecte al POCS de 2024, l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat adaptarà el seu Pla a aquestes modificacions..... 12

Annexos 13

 Annex 1. Grups vulnerables de la població..... 13

 Annex 2. Recomanacions per a la població..... 14

 Annex 3. Recomanacions per als professionals 17

 Annex 4. Material divulgatiu dels diferents departaments 21



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: algunes 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. 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 (annex 1).
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).



Hi ha sis graus de SMP (figura 2) en funció de la probabilitat d'ocurrència de calor intensa (graus 1, 2 i 3) o molt intensa (graus 4, 5 i 6):

- Grau 1/6: probabilitat de calor intensa inferior a un 30%.
- Grau 2/6: probabilitat de calor intensa entre un 30% i un 70%.
- Grau 3/6: probabilitat de calor intensa superior a un 70%.
- Grau 4/6: probabilitat de calor molt intensa inferior a un 30%.
- Grau 5/6: probabilitat de calor molt intensa entre un 30 i un 70%.
- Grau 6/6: probabilitat de calor molt intensa superior a un 70%.

Els graus 1, 2 o 3 corresponen a un **avís d'una SMP de llindar baix**.
Els graus 4, 5 o 6 corresponen 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	P 98 < T. màx. < (P 98 + 2°C)		Llindar alt	T. màx. > (P 98 + 2°C)	
PROBABILITAT	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

Des de la Subdirecció General de Vigilància i Resposta a Emergències de Salut Pública (SGVRESP) s'envien, segons els graus de SMP, avisos de calor intensa o molt intensa, diürna o nocturna, a tots els organismes i ens que participen en el pla:

L'**avís per calor intensa** s'emet quan es preveu la superació d'un llindar en el dia present i fins el tercer dia de predicció. Es de calor intensa quan es preveu que la temperatura màxima o mínima superi el percentil 98 de la temperatura màxima o mínima diària del període d'estiu (des d'inicis de juny a finals de setembre). Aquest avís, que correspon a una SMP de llindar baix (graus 1/6, 2/6 i 3/6) s'emet per a la temperatura màxima i mínima.

L'**avís per calor molt intensa** s'emet quan es preveu la superació d'un llindar en el dia present i fins el tercer dia de predicció. Es de calor molt intensa quan es preveu que la temperatura màxima o mínima superi el percentil 98 de la temperatura màxima o mínima 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.

L'any 2023 es van posar operatius els avisos per calor nocturna, amb l'objectiu d'alertar la població sobre els efectes sobre la salut de les cada cop més freqüents nits tropicals, tòrrides i roents a Catalunya, on les temperatures no baixen dels 20 °C, dels 25 °C o dels 30 °C, respectivament, i que dificulten clarament el descans de les persones. Aquest nou sistema d'avisos, es va posar en marxa com a prova pilot per les comarques del litoral i prelitoral, i l'any 2024 es va ampliar a totes les comarques de Catalunya amb els següents llistats:

•**Llindar baix** (graus 1/6, 2/6 i 3/6): "avís per calor nocturna intensa" s'activarà quan la temperatura mínima superi el percentil 98 de la temperatura mínima diària dels mesos d'estiu en alguna comarca.

•**Llindar alt** (graus 4/6, 5/6 i 6/6): "avís per calor nocturna molt intensa" s'activarà l'avís quan la temperatura mínima superi el percentil 98 de la temperatura mínima diària dels mesos d'estiu en més dos graus Celsius.

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

Els avisos de SMP es poden activar o desactivar de manera independent a cada comarca. Quan un avís de SMP agrupa un conjunt de comarques, significa que es preveu que dins aquesta zona pot superar-se, en alguns punts, el llistat de probabilitat de calor, però no que ha de passar necessàriament a totes les comarques de l'àrea.

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:

- Reunions de coordinació entre els actuants.
- Actualització del Pla d'actuació per prevenir els efectes de les temperatures extremes sobre la salut.
- 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.
- 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.

Taula 1. Valoració del risc dels grups de persones vulnerables

Grups vulnerables	Descripció	Risc
Persones de > 75 anys amb fragilitat	▪ PCC ▪ MACA ▪ Dependència ▪ ATDOM	Molt alt
Persones de > 75 anys amb malalties cròniques	Malalties cròniques: ▪ Respiratòries ▪ Cardiovasculars ▪ Renals ▪ Del SNC i malalties neurodegeneratives ▪ Endocrines ▪ Ús de substàncies psicoactives o alcohol ▪ Trasplantats	Alt
Persones de > 75 anys sense factors de risc	Sense fragilitat ni malalties cròniques	Baix
Persones de ≤ 75 anys amb fragilitat o malalties cròniques	Ídem a apartats 1 i 2 precedents	Baix
Nadons		Baix

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.

SIGNATURES

1.- Victoria Gázquez Panduro (TCAT) (Cap del Departament de Salut Pública), 15/07/2025 12:57



- 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.

Els plans d'emergència municipals incorporen i despleguen accions per minimitzar els efectes de la calor. Diferents tipus d'espais públics –per exemple, els centres cívics, les biblioteques, etc.– s'estableixen com a refugis climàtics on es deriven els pacients vulnerables. Es contacta amb aquestes persones mitjançant diferents vies de comunicació (el servei de teleassistència, els serveis socials, els menjadors socials de lliure accés, les oficines d'habitatge municipals, el SIS, els Mossos d'Esquadra i la policia municipal, etc.) i des de la Unitat Mòbil d'Emergència Social es reparteix aigua i es deriven als refugis climàtics les persones sense llar. Es vetlla perquè la temperatura sigui l'adequada no només als refugis climàtics sinó també a les residències de gent gran i els centres de dia.

En el Pla de protecció civil es preveuen les accions per fer front als episodis d'SMP, especialment a les situacions d'emergència.

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**.

- 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:
 - 061 CatSalut Respon** incrementa en aquesta fase la seva activitat ja descrita a la fase 1.
 - Creu Roja**. Incrementa la seva activitat, mitjançant consells telefònics.
 - S'intensifica la **divulgació a la població dels consells** a seguir en cas de temperatures extremes.
- En cas d'una SMP de llindar alt (calor molt intensa o calor nocturna molt intensa)** es duen a terme les actuacions següents:



- S'activen els plans d'actuació específics previstos en cas de SMP de llindar alta cada centre sanitari, centres d'internament i residències geriàtriques.
- Es redistribueixen, en els centres d'internament i residencials, de les persones més fràgils cap a àrees climatitzades.
- S'intensifiquen les accions per minimitzar els efectes de la calor que consten als plans d'emergències municipals.
- 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.
- **S'intensifiquen les accions** per a minimitzar els efectes de la calor **que consten als plans d'emergències municipals**.
- Es divulga l'avís als mitjans de **comunicació**.

Un cop s'activa la fase 2 dels POCS per part del Departament de Salut, en funció de les característiques de la SMP, fonamentalment grau de probabilitat d'ocurrència i persistència de la situació, en determinats supòsits el Departament d'Interior activa el PROCICAT en alerta o en emergència, reservant aquesta última per a situacions greus que poden requerir l'aplicació de mesures extraordinàries i seguiment estret.

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
Policia Local	C. Amadeu Paltor, 28	Obert 24 hores	Obert 24 hores	Obert 24 hores
Piscina estiu	Carrer de l'Urgell, 90	Obert 10 de juny i a partir del 14 de juny fins al 7 de setembre.		
		Dilluns a diumenge de 10 a 20h	Dilluns a diumenge de 10 a 20h	Dilluns a diumenge de 10 a 20h
Biblioteca	C. Salvador Cases, 26	A partir del 27 de juny fins el 5 de setembre		
		Dilluns, dimarts i dimecres de 15 a 20h	TANCAT	Dilluns, dimarts i dimecres de 15 a 20h
		Dijous de 9.30 a 13h i de 15 a 20h		Dijous de 9.30 a 13h o de 15 a 20h
Mercat municipal	Plaça Catalunya, 3	Divendres de 9.30 a 14h	Dissabte de 8.30 a 14h	Divendres de 9.30 a 14h
		A partir de l'1 de juliol fins el 9 de setembre		
		Dilluns a divendres de 8.30 a 14.00 h		Dilluns a divendres de 8.30 a 14.00 h
		Dimarts, dijous i divendres de 18 a 20.30h		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



AJUNTAMENT D'OLESA DE MONTSERRAT
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Comprovi l'autenticitat del document a la Seu Electrònica de l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat (<https://bpm.olesadumontserrat.cat/OAC/ValidarDoc.jsp?idioma=ca>). Utilitzi el "Codi per a la validació" que apareix a la capçalera.



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 Central	Pl. dels Països Catalans, bxs bloc 1	Sala 1: de 18 a 21h	Sala 1: de 18 a 21h	Dilluns a divendres Sala 1: de 17 a 21h
AV Les Planes	C. Vallès, s/n	Dimecres: de 17,30 h a 19,30 h. (juny i juliol) Dijous: de 18 h 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
Jocs d'aigua Plaça de l'Estatut				
Jocs d'aigua	Plaça de l'Estatut	Del 10 de juny al 7 de setembre		
		Dilluns a dijous Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17 a 20.30h Els dijous, divendres i dissabte: Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17h a 22h.	Dijous, divendres i dissabte: Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17h a 22h.	Dilluns a dijous Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17 a 20.30h Els dijous, divendres i dissabte: Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17h a 22h.

SIGNATURES

1.- Victoria Gázquez Panduro (TCAT) (Cap del Departament de Salut Pública), 15/07/2025 12:57



Ajuntament

d'Olesa de Montserrat

- L'Ajuntament durà a terme una campanya adreçada als comerços locals perquè s'adhereixin com a micro refugis climàtics i farà difusió als mitjans municipals dels comerços adherits.
- 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 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).
- 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 2).
- Difusió del cartell "un estiu ben fresc" (annex 3) i de les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).
- 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).
- El POCS de la Generalitat de Catalunya està pendent d'actualització per a l'estiu 2025. En cas que hi hagi alguna modificació respecte al POCS de 2024, l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat adaptarà el seu Pla a aquestes modificacions.



Annexos

Annex 1. Grups vulnerables de la població

- 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.



[Annex 2. Recomanacions per a la població](#)

L'excés de calor pot suposar un perill per a la salut i agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures molt altes es perllonga, la temperatura del cos pot elevar-se fins a nivells perillosos i es pot patir un cop de calor, un trastorn amb conseqüències potencialment molt greus que requereix atenció mèdica immediata trucant al 061 Salut Respon.

Les prediccions meteorològiques indiquen que, enguany, les temperatures arribaran a assolir xifres rècord.

Per evitar riscos relacionats amb la calor:

Allunyeu-vos de la calor

- Eviteu sortir al carrer i fer activitats extenuants durant les hores més caloroses del dia.
- Resteu a l'ombra. Recordeu que les temperatures al sol poden ser de 10 a 15 °C més altes.
- Passeu 2-3 hores durant el dia en un lloc fresc.
- Tingueu en compte el risc d'ofegament. Mai nedeu sol.
- Manteniu-vos informat sobre els avisos oficials de calor.

Mantingueu fresca casa vostra

- Utilitzeu l'aire nocturn per refrescar la vostra llar obrint les finestres després de la foscor quan la temperatura exterior sigui inferior a la temperatura interior.
- Durant el dia, quan les temperatures exteriors són més altes que a l'interior, tanqueu les finestres i abaixeu les persianes per bloquejar la llum solar directa. Apagueu tants dispositius elèctrics com sigui possible.
- Utilitzeu ventiladors elèctrics només quan la temperatura sigui inferior a 40 °C. A temperatures superiors a 40 °C, els ventiladors escalfaran el cos.
- Si feu servir aire condicionat, ajusteu el termòstat a 27 °C i engegueu un ventilador elèctric; això farà que l'habitació se senti 4 °C més fresca. També pot estalviar fins a un 70% en la factura de la llum per a la refrigeració.
- Recordeu que a l'exterior a l'ombra es pot estar més fresc.

Mantingueu el cos fresc i hidratat

- Utilitzeu roba i roba de llit lleugeres i amples.



- Preneu dutxes o banys frescos.
- Mulleu la pell amb un drap humit, esprai o roba lleugera mullada.
- Beveu aigua amb regularitat (un got d'aigua per hora i almenys 2-3 litres per dia).
- Contacteu regularment amb les persones vulnerables del vostre cercle, especialment les persones de més de 65 anys i les persones amb malalties del cor, els pulmons o els ronyons, que tenen una discapacitat i que viuen soles.

Protegiu nadons i infants

- No deixeu mai infants o animals en vehicles estacionats durant cap període de temps, ja que les temperatures poden augmentar ràpidament de manera perillosa.
- Eviteu l'exposició directa al sol durant les hores punta, busqueu ombra o romangueu a l'interior. L'ombra pot reduir la calor que se sent en més de 10 °C.
- No cobriu mai un cotxet infantil amb teixit sec: això fa que l'aire estigui més calent dins del cotxet. En comptes d'això, utilitzeu un drap prim i humit i torneu-lo a mullar quan sigui necessari per abaixar la temperatura. Es pot combinar amb un ventilador portàtil per a una refrigeració encara més gran.
- Vestiu els infants amb roba lleugera i folgada que els cobreixi la pell i feu servir barrets d'ala ampla, ulleres de sol i protector solar per protegir-vos dels raigs del sol.
- Seguiu les instruccions per mantenir la vostra llar fresca per mantenir una temperatura interior segura.

Sis consells per a un estiu més fresc

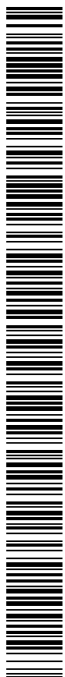
- A casa, controleu la temperatura.
- Al carrer, eviteu el sol directe.
- A la feina, eviteu riscos.
- Limiteu l'activitat física durant les hores de més calor.
- Hidrateu-vos freqüentment i vigileu l'alimentació.
- Protegiu-vos de la calor també durant la nit.

Especial precaució amb les persones més vulnerables a la calor (annex1).

Efectes de l'excés de calor

La temperatura interna del cos considerada normal oscil·la entre els 36,1 °C i els 37,2 °C. Per mantenir constant aquesta temperatura, l'organisme disposa d'alguns mecanismes per equilibrar els guanys de calor, principalment originats per l'activitat muscular, i les pèrdues, com ara l'evaporació de la suor, la respiració o la circulació de la sang.

DOCUMENT DOC_AMPLIA - AMPLIACIÓ DOCUMENTACIÓ	ÒRGAN Serveis Personals	EXPEDIENT 2025/005476
Codi Segur de Verificació: d93083dd-f42f-45f5-a563-dd37f3d2e579 Origen: Administració Identificador document original: ES_L01081477_2025_3407713 Data d'impressió: 16/07/2025 13:33:37 Pàgina 16 de 21		SIGNATURES 1.- Victoria Gázquez Panduro (TCAT) (Cap del Departament de Salut Pública), 15/07/2025 12:57



Ara bé, en condicions de calor extrema o davant d'activitats físiques intenses en ambients calorosos, aquest equilibri es pot trencar; els guanys superen les pèrdues, de manera que la calor s'acumula en l'organisme i la temperatura tendeix a elevar-se de manera contínua.

- L'excés de calor pot provocar:
- Deshidratació.
- Esgotament.
- Cop de calor.

Per a més informació:

<https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia/pocs/>

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

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health>



[Annex 3. Recomanacions per als professionals](#)

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

1. Consideracions organitzatives

- Reforç del control de pacients fràgils: Programa d'atenció domiciliària (ATDOM).
- Especial seguiment durant l'estiu dels malalts crònics, amb demències, amb problemes de salut mental, polimedicació i discapacitats, entre d'altres.
- 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 entre d'altres.
- Intervenció activa en persones cuidadores de persones fràgils. Informació de les actuacions per tenir una millor cura de la persona fràgil i millor autocura de la persona cuidadora mateixa.
- Adequació tèrmica en centres d'internament (socio-sanitaris, hospitals d'aguts, salut mental).
- Cooperació dels serveis sanitaris (CAP, CSM, centres socio-sanitaris) amb els serveis socials (domicilis o residències geriàtriques).
- Recomanacions per a les residències geriàtriques.

2. Consideracions clíniques i terapèutiques

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 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 augmentar la seva temperatura corporal; són, sobretot, les persones grans, els infants petits, els pacients en tractament amb psicofàrmacs, les persones amb addicció a l'alcohol o altres substàncies 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.

Definicions

Estrès per calor. Percepció de malestar i estrès fisiològic associat a l'exposició a la calor ambiental, especialment durant el treball físic.

Cop de calor. El cop de calor es produeix quan una persona produeix una quantitat de calor que no pot eliminar a través de la suor o amb la dilatació dels vasos sanguinis. Això apareix quan s'arriba a temperatures molt extremes. És una malaltia greu, caracteritzada per una temperatura central superior als 40 °C i alteracions del sistema nerviós central que poden provocar deliri, convulsions o coma a conseqüència de l'exposició a la calor



ambiental o a l'exercici físic extrem. La pell està calenta, vermella i seca, sense sudoració.

Esgotament per calor. Malaltia moderadament greu deguda a la pèrdua d'aigua o sal, a causa de l'exposició a l'alta calor ambiental o per l'exercici físic extenuant. Els signes i els símptomes inclouen set intensa, astènia, malestar, ansietat, mareig, debilitat i cefalea; la temperatura central pot ser normal, inferior a la normal o lleugerament elevada (per sobre dels 37 °C però per sota dels 40 °C).

Hipertèrmia. Augment de la temperatura corporal per sobre del nivell de regulació hipotalàmica quan els mecanismes de pèrdua de calor estan alterats (per fàrmacs o per malaltia) o sobrepassats per calor externa (ambiental o induïda) o interna (metabòlica).

Síndrome de disfunció multiorgànica. Canvis que es produeixen a més d'un òrgan després de lesions traumàtiques, sèpsia o per un cop de calor.

Manifestacions clíniques de la calor extrema

Tot i que les manifestacions poden ser molt diverses (cansament, lipotímies, cremades i edemes, entre d'altres), hi ha dues grans malalties relacionades amb la calor extrema: l'esgotament per calor i el cop de calor.

L'esgotament per calor es manifesta perquè la persona es nota molt cansada, té sensació de mareig i molta suor. La pell està fresca i humida, el pols va ràpid i la respiració és superficial i ràpida. En aquest cas, s'aconsella beure aigua fresca, dutxar-se i quedar-se en llocs amb aire condicionat. Si els símptomes no se'n van i la persona no es recupera en uns trenta minuts, si apareix una alteració del nivell de consciència o si la persona té alguna malaltia de base, s'aconsella sol·licitar-ne una valoració mèdica urgent.

El cop de calor és un quadre clínic greu, en què el mecanisme que permet la sudoració comença a fallar i el cos ja no pot refredar-se per si mateix. Es manifesta amb una hipertèrmia molt elevada, normalment per sobre dels 40 °C, alteració del nivell de consciència (que pot anar des d'un trastorn del caràcter fins a l'estat de coma) i manca de sudoració. La pell està vermella, calenta i seca. Requereix una atenció mèdica urgent, ja que pot portar a la mort del pacient si no se li aplica un tractament mèdic immediat.

Definició de cas sospitosos de cop de calor

- Exposició continuada a temperatures i humitat altes.
- Temperatura corporal superior o igual a 40 °C i que hagin estat raonablement excloses altres causes d'hipertèrmia (ingesta de cocaïna, entre d'altres).
- Trobar la persona morta, sense evidència de cap altra causa, durant l'onada de calor.
- Manifestacions clíniques de cop de calor
- Hipertèrmia (temperatura corporal superior o igual a 40 °C).
- Estat mental alterat (habitualment és greu, però pot ser variable, des de marejos i desorientació fins a letargia, convulsions, deliri i coma).



- Anhidrosi (pell seca, vermella, calenta i sense sudoració).
- Taquicàrdia i hiperventilació.
- Pot haver-hi hipotensió.

Complicacions del cop de calor:

Síndrome de disfunció multiorgànica: encefalopatia, insuficiència renal aguda, rabdomiòlisi, síndrome de destret respiratori agut, fallida miocardiaca, fallida hepàtica, isquèmia o infart intestinal, fallida pancreàtica, complicacions hemorràgiques, especialment coagulació intravenosa disseminada.

Tractament

La millor mesura per al tractament de les malalties relacionades amb la calor és la prevenció.

S'aconsella beure força líquids, principalment aigua (les begudes alcohòliques o amb molt de sucre són perjudicials, perquè faciliten la pèrdua de líquids). Les begudes per als esportistes aporten molts ions i permeten reemplaçar les sals minerals perdudes amb la suor. És important beure molt regularment i anticipar-se a la sensació de set. Les begudes molt fresques no són aconsellables, ja que fan desaparèixer més ràpidament la sensació de set i, per tant, s'ingereixen menys líquids.

A les persones que tinguin malalties de base que els imposin limitar la ingesta de líquids se'ls aconsella que consultin el metge o metgessa per saber fins a quina quantitat poden beure durant l'estiu.

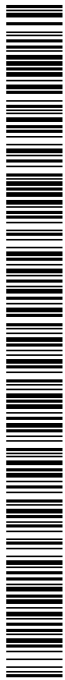
És important la utilització de roba apropiada: lleugera i de colors clars. S'ha d'intentar estar-se en llocs amb aire condicionat. Si una persona no en disposa al seu domicili, és aconsellable que visiti llocs públics que en tinguin, com els cinemes, les biblioteques o els grans centres comercials. S'aconsella no deixar ningú dintre d'un cotxe estacionat amb les finestres tancades. Les persones que han de treballar exposades a la calor és important que recordin la necessitat de prendre aigua, o altres begudes no alcohòliques molt sovint i, si han de fer activitats físiques esgotadores, han de descansar a l'ombra periòdicament. Qui tingui familiars ancians que viuen sols, se'ls aconsella que els controlin ben sovint per saber si presenten algun dels símptomes relacionats amb el cop de calor. Si trobem una persona que presenti algun d'aquests símptomes, se l'ha de portar a l'ombra o en un lloc amb aire condicionat, i intentar fer-los abaixar la temperatura corporal amb qualsevol mètode (submergint-lo en aigua freda, per exemple) mentre sol·licitem atenció mèdica urgent.

Una vegada a l'hospital, se li iniciaran les mesures de rehidratació i per fer-li abaixar la temperatura corporal.

Recomanacions per a la hidratació de la gent gran

Calculeu l'objectiu diari d'ingesta de líquids: per als primers 20 kg de pes = 1.500 ml; 15 ml/kg addicionals a partir dels 20 kg de pes. L'aigua ha de representar un 70-75% de la ingesta calculada.

DOCUMENT DOC_AMPLIA - AMPLIACIÓ DOCUMENTACIÓ	ÒRGAN Serveis Personals	EXPEDIENT 2025/005476
Codi Segur de Verificació: d93083dd-f42f-45f5-a563-dd37f3d2e579 Origen: Administració Identificador document original: ES_L01081477_2025_3407713 Data d'impressió: 16/07/2025 13:33:37 Pàgina 20 de 21	SIGNATURES 1.- Victoria Gázquez Panduro (TCAT) (Cap del Departament de Salut Pública), 15/07/2025 12:57	



Compareu la ingesta ideal amb la real per saber-ne el dèficit.

Feu la ingesta hídrica necessària, considerant que l'administració d'un fàrmac per via oral ha d'anar acompanyada de 180 ml d'aigua.

Els líquids s'han d'administrar des de les 8 del matí fins a les 19. No s'aconsella prendre'ls després d'aquesta hora pel risc d'incontinència urinària nocturna i la fragmentació del son.

Beure en excés aigua pura pot portar a una hiponatrèmia greu que pot portar a complicacions i a la mort. L'addició de clorur de sodi i altres substàncies solubles a la beguda (20-50 mmol/l) disminueix la pèrdua d'aigua per l'orina i facilita la recuperació de l'equilibri d'electròlits.

Situacions amb risc de deshidratació

- Demències, depressió, accident cerebrovascular, diabetis mellitus, infeccions, malnutrició, incontinència urinària i antecedents de deshidratació.
- Fàrmacs: diürètics, neurolèptics, antidepressius, ansiolítics, laxants i corticoides.
- Edat: més grans de 75 anys i nadons.
- Dependència funcional per a les activitats de la vida diària.
- Estat nutricional inadequat, incloent-hi la ingesta hiperproteica.
- Situacions agudes amb vòmits, diarrea i febre.
- Consumidors de drogues il·legals i alcohol.

DOCUMENT DOC_AMPLIA - AMPLIACIÓ DOCUMENTACIÓ	ÒRGAN Serveis Personals	EXPEDIENT 2025/005476
Codi Segur de Verificació: d93083dd-f42f-45f5-a563-dd37f3d2e579 Origen: Administració Identificador document original: ES_L01081477_2025_3407713 Data d'impressió: 16/07/2025 13:33:37 Pàgina 21 de 21		SIGNATURES 1.- Victoria Gázquez Panduro (TCAT) (Cap del Departament de Salut Pública), 15/07/2025 12:57



Annex 4. Material divulgatiu dels diferents departaments

- Departament de Salut
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/consells-estacionals/estiu/index.html>
- Departament d'Interior i Seguretat Pública
https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencia/riscos_naturals/onada_de_calor/
- Departament de Drets Socials i Inclusió
https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/joventut/educacio_en_el_lleure/anem-preparats/prevencio-i-seguretat
- Departament d'Empresa i Treball
https://treball.gencat.cat/ca/ambits/seguretat_i_salut_laboral/riscos_i_condicions_treball/mesures_per_risc/calor-estiu/
- Departament d'Educació i Formació Professional
<https://educacio.gencat.cat/ca/actualitat/parlem/mesures-onades-calor/>
- Servei Meteorològic de Catalunya
<https://www.meteo.cat/>