

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Elaborat:</b><br>Departament de Prevenció de Riscos Laborals                                                                          | <b>Revisat:</b><br>Direcció de Serveis de Relacions Laborals, Igualtat i Prevenció                                                                 | <b>Aprovat:</b><br>Gerència de Persones, Organització i Administració Electrònica                                                                   |
| <br>PEDRO LUQUE MORENO -<br>2026.05.13 16:29:50 +02'00' | <br>NOELIA LUMBRERAS GIMENEZ - DNI<br>2026.05.13 21:30:17 +02'00' | <br>JAVIER PASCUAL GURPEGUI - DNI<br>2026.05.14 07:41:09 +02'00' |
| <b>Signatura</b>                                                                                                                         | <b>Signatura</b>                                                                                                                                   | <b>Signatura</b>                                                                                                                                    |
| <b>Data:</b> 13/05/26                                                                                                                    | <b>Data:</b> 13/05/26                                                                                                                              | <b>Data:</b> 13/05/26                                                                                                                               |

| Índex de revisions |          |                                                                                                       |
|--------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Revisió            | Data     | Motiu                                                                                                 |
| 00                 | 14/06/24 | Aplicació del Real Decret Llei 4/2023 i participació al Comitè de Seguretat i Salut                   |
| 01                 | 01/07/24 | Aportacions dels Delegats de Prevenció i aprovació de la IT                                           |
| 02                 | 13/05/26 | Aportacions de la Comissió de Presidència, Seguretat i Règim Interior i revisió conjunta del document |
|                    |          |                                                                                                       |

Data:

Còpia controlada

Còpia no controlada

Còpia anul·lada

Aquest document és d'ús intern de l'Ajuntament de Barcelona i no pot ser reproduït total o parcialment ni pot difondre's a tercers sense l'autorització expressa del Cap del Departament de Prevenció de Riscos Laborals

|                                                                                   |                                                                           |  |                       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|--------|
|  | <b>INSTRUCCIÓ TÈCNICA</b>                                                 |  | <b>IT4-PSSL-07</b>    |        |
|                                                                                   | <b>ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR</b> |  | <b>Pàgina 2 de 12</b> |        |
|                                                                                   |                                                                           |  | Ed. 13/05/26          | Rev.02 |

## **ÍNDEX**

1. OBJECTE
2. ABAST
3. DEFINICIONS
4. DOCUMENTS DE REFERÈNCIA
5. RESPONSABILITATS
6. DESENVOLUPAMENT
  - 6.1. CLASSIFICACIÓ DEL GRAU DE PERILL DE LES ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR
  - 6.2. PROTOCOL D'EMERGÈNCIA PER ONADA DE CALOR DEL PLA BÀSIC D'EMERGÈNCIA MUNICIPAL
  - 6.3. IDENTIFICACIÓ DE LLOCS DE TREBALL
  - 6.4. MESURES PREVENTIVES DAVANT LES ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR
  - 6.5. INFORMACIÓ I MESURES DE SALUT LABORAL
    - 6.5.1. Situacions individuals
    - 6.5.2. Possibles efectes de les altes temperatures
    - 6.5.3. Cop de calor
7. FORMATS
8. ANNEXOS

|                                                                                   |                                                                    |  |                |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|----------------|--------|
|  | INSTRUCCIÓ TÈCNICA                                                 |  | IT4-PSSL-07    |        |
|                                                                                   | ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR |  | Pàgina 3 de 12 |        |
|                                                                                   |                                                                    |  | Ed. 13/05/26   | Rev.02 |

## 1. OBJECTE

Davant la intensificació dels canvis climàtics i els fenòmens meteorològics cada vegada més extrems s'ha establert a l'Estratègia Espanyola de Seguretat i Salut en el Treball per al període 2023-2027, "gestionar els canvis derivats de les noves formes d'organització del treball, l'evolució demogràfica i el canvi climàtic des de l'òptica preventiva". Així mateix, en el "*Boletín Oficial del Estado, BOE*" de 11 de maig de 2023 es va publicar el Reial Decret-Llei 4/2023, que estableix noves obligacions per a l'empresa relatives a la protecció de les persones treballadores enfront de fenòmens climatològics adversos (incloent les temperatures extremes), en els treballs a l'aire lliure així com en els centres de treball, que per l'activitat desenvolupada, no puguin quedar tancats.

En base a l'exposat s'elabora aquesta instrucció tècnica amb l'objectiu d'establir els criteris d'aplicació i definir el conjunt de recomanacions preventives per la protecció de les persones treballadores exposades a altes temperatures i onades de calor quan es desenvolupen treballs a l'aire lliure i/o en llocs de treball que no poden quedar tancats segons estableix el Real Decret-Llei 4/2023.

En l'aplicació d'aquesta instrucció es segueixen el sistema d'avisos del Servei Meteorològic de Catalunya (METEOCAT), tal i com desenvolupa l'apartat 6.1.

## 2. ABAST

Empleats i empleades de Sectors, Districtes i Organismes Autònoms Mancomunats al Departament de Prevenció de Riscos Laborals (DPRL).

Pel personal de Guàrdia Urbana i SPCPEIS seran d'aplicació els procediments o sistemàtiques corresponents, amb la participació i consulta dels seus respectius Comitès de Seguretat i Salut Laboral.

## 3. DEFINICIONS

- **Fenomen meteorològic advers:** tot esdeveniment atmosfèric, capaç de produir, directament o indirectament, danys a les persones o danys materials de consideració (Plan Nacional de Predicción y Vigilancia de Fenómenos Meteorológicos Adversos. METEOALERTA, 26-05-22).
- **Avís de fenomen meteorològic advers:** la unitat mínima d'informació definida i emesa pel Servei Meteorològic de Catalunya (SMC, des d'ara), quan es prevegi o s'observi que s'aconsegueixin o superin els llindars establerts en una determinada zona.
- **Onada de calor:** el SMC defineix la calor intensa com la temperatura màxima superior al percentil 98 de la temperatura màxima diària dels mesos de juny a agost, i la calor molt intensa quan es superen en 2°C la calor intensa. Per la seva banda, l'AEMET defineix l'onada de calor com l'episodi d'almenys

|                                                                                   |                                                                    |  |                |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|----------------|--------|
|  | INSTRUCCIÓ TÈCNICA                                                 |  | IT4-PSSL-07    |        |
|                                                                                   | ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR |  | Pàgina 4 de 12 |        |
|                                                                                   |                                                                    |  | Ed. 13/05/26   | Rev.02 |

tres dies consecutius, en què com a mínim el 10% de les estacions meteorològiques considerades registren màximes per sobre del percentil del 95% de la seva sèrie de temperatures màximes diàries dels mesos de juliol i agost del període 1971-2000.

#### 4. DOCUMENTS DE REFERÈNCIA

- Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals (LPRL), reformada per la Llei 54/2003, de 12 de desembre, de reforma del marc normatiu de la prevenció de riscos laborals.
- RD 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels Serveis de Prevenció, modificat pel RD 604/2006, de 19 de maig.
- Reial Decret 486/1997, de 14 de abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball, modificat pel Reial decret llei 4/2023, d'11 de maig, pel qual s'adopten mesures urgents en matèria [...] de prevenció de riscos laborals en episodis d'elevades temperatures.
- Reial decret 1561/1995, de 21 de setembre, sobre jornades especials de treball.
- Document únic de protecció civil municipal (DUPROCIM), de la Direcció de Protecció Civil, Prevenció i Extinció d'Incendis, creat el maig de 2022.
- Procediment Operatiu 09/2025 Actuació davant d'episodis d'altres temperatures, document intern de la Guàrdia Urbana de Barcelona.

#### 5. RESPONSABILITATS

- Central d'Operacions (CO) de la Gerència d'Àrea de Mobilitat, Infraestructures i Obres
  - Diàriament la CO verificarà, a l'inici i final de la jornada laboral, les condicions meteorològiques en el lloc web [www.meteo.cat/](http://www.meteo.cat/) i n'informarà a les diferents Gerències i al Dept. Prevenció de Riscos Laborals (DPRL: [serveideprevencio@bcn.cat](mailto:serveideprevencio@bcn.cat)) en cas que el Servei Meteorològic de Catalunya emeti un avís de Situació Meteorològica de Perill per altes temperatures.
- Gerent/a de cada àmbit
  - Rebre l'avís per part de la Gerència d'Àrea de Mobilitat, Infraestructures i Obres (Central d'Operacions).
  - Traslladar l'avís rebut de fenòmens meteorològics adversos a les persones directives o/i comandaments dels Departaments amb personal que presta servei a l'aire lliure o/i en llocs de treball que no poden quedar tancats, d'acord amb la relació de l'Annex 1 Identificació de llocs de treball.
  - Garantir el compliment de les mesures preventives indicades en aquesta IT4-PSSL-07 davant d'altres temperatures i onades de calor per a la protecció de la salut de les persones treballadores.

|                                                                                   |                                                                    |  |                    |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--------------------|--------|
|  | <b>INSTRUCCIÓ TÈCNICA</b>                                          |  | <b>IT4-PSSL-07</b> |        |
|                                                                                   | ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR |  | Pàgina 5 de 12     |        |
|                                                                                   |                                                                    |  | Ed. 13/05/26       | Rev.02 |

- Informar el Dept. Prevenció de Riscos Laborals (DPRL des d'ara) de les mesures adoptades, a través del/de la Tècnic/a Referent de cada àmbit i de la bústia genèrica [serveideprevencio@bcn.cat](mailto:serveideprevencio@bcn.cat).

➤ Cap directe/a del de l'empleat/da

- Implantar les mesures preventives indicades en aquesta IT4-PSSL-07 davant d' altes temperatures i onades de calor.

➤ Departament de Prevenció de Riscos Laborals

- Establir les mesures preventives per a la protecció de les persones treballadores exposades a altes temperatures i onades de calor quan es desenvolupen treballs a l'aire lliure i/o en llocs de treball que no poden quedar tancats, a través de l'avaluació de riscos laborals i mitjançant la present Instrucció Tècnica.
- Rebre la informació de les gerències corresponents sobre els avisos i mesures preventives adoptades, així com assessorar-les, si s'escau, i fer-ne seguiment.
- Informar els Delegats/des de Prevenció que s'ha rebut l'avís d altes temperatures de nivell taronja o vermell.
- Informar periòdicament el Comitè de Seguretat i Salut en allò relacionat amb l'aplicació d'aquesta IT.

## 6. DESENVOLUPAMENT

### 6.1. CLASSIFICACIÓ DEL GRAU DE PERILL DE LES ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR

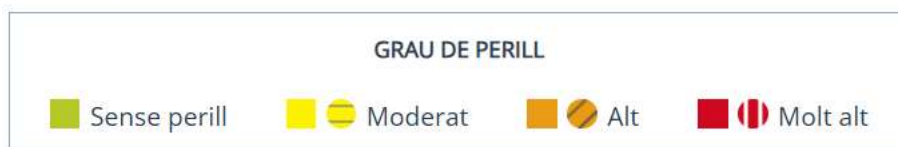
Per determinar el grau de perill de les altes temperatures i onades de calor, el Servei Meteorològic de Catalunya (SMC) identifica una Situació Meteorològica de Perill (SMP) quan es preveu la superació d'uns llindars específics:

| Meteor                                              | Icona                                                                               | Llindar baix                                                                                                           | Llindar alt                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Calor</b><br>Distribució territorial del llindar |  | Calor intensa: temperatura màxima superior al percentil 98 de la temperatura màxima diària dels mesos de juny a agost. | Calor molt intensa: temperatura màxima superior al percentil 98 de la temperatura màxima diària dels mesos de juny a agost més dos graus Celsius. |

Font: <https://www.meteo.cat/wpweb/divulgacio/la-prediccio-meteorologica/situacio-meteorologica-de-perill/>

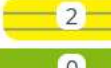
El mateix SMC classifica les SMP segons el grau de perill amb una escala del 0 al 6 agrupant-los amb un codi semafòric de 4 colors. El grau de perill es determina segons la relació entre el llindar que es pot superar i la probabilitat d'ocurrència del fenomen meteorològic al territori.

|                                                                                   |                                                                    |  |                    |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--------------------|--------|
|  | <b>INSTRUCCIÓ TÈCNICA</b>                                          |  | <b>IT4-PSSL-07</b> |        |
|                                                                                   | ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR |  | Pàgina 6 de 12     |        |
|                                                                                   |                                                                    |  | Ed. 13/05/26       | Rev.02 |



Font: <https://www.meteo.cat/wpweb/divulgacio/la-prediccio-meteorologica/situacio-meteorologica-de-perill/>

El SMC, en el moment que identifica la superació d'algun dels llindars establerts en el dia present i fins el tercer dia de predicció, emet un comunicat que pot tenir forma de: preavis, avís, avís d'observació o avís de temps violent. A cada comarca se li assigna un grau de perill. El grau de perill es defineix segons la probabilitat d'ocurrència del fenomen (alta >70%, Mitjana <30%->70% i baixa < 10%->30%) i el llindar que es preveu superar seguint la següent matriu de perill:

| LLINDAR      | PROBABILITAT                                                                       |                                                                                   |                                                                                   |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Llindar alt  |   |  |  |
| Llindar baix |   |  |  |
| Sense avís   |  |                                                                                   |                                                                                   |
|              | BAIXA                                                                              | MITJANA                                                                           | ALTA                                                                              |

Font: <https://www.meteo.cat/wpweb/divulgacio/la-prediccio-meteorologica/situacio-meteorologica-de-perill/>

## 6.2. PROTOCOL D'EMERGÈNCIA PER ONADA DE CALOR DEL PLA BÀSIC D'EMERGÈNCIA MUNICIPAL

Els plans d'emergència estableixen diferents fases i els criteris que en motiven la seva activació. En general els plans i protocols d'emergència tenen 3 fases: pre-alerta, alerta i emergència.

És així, també, en el cas del Protocol per Onada de Calor.

La fase de pre-alerta en aquest protocol s'anomena FASE PREVENTIVA i es diferencien dos subfases:\*

- Fase 0 de l'1 de maig fins el 30 de maig.
- Fase 1 de l'1 de juny fins el 30 de setembre.

\*Aquestes dues fases preventives són les mateixes que el "Pla Operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut" (POCS) del Departament de Salut, i no es corresponen amb les que hi ha descrites al DUPROCIM, d'aprovació anterior. Les dates de les dues fases s'actualitzaran en la propera revisió del DUPROCIM i es mantindran referenciades a la revisió anual del POCS d'acord amb el Servi Meteorològic de Catalunya.

La Fase 0 està pensada com un període de preparació, coordinació i difusió d'informació prèvies als mesos de més calor. El focus es posa en les persones més vulnerables (gent gran, nadons, persones amb discapacitat física o intel·lectual, malalties cròniques o condicions socials precàries).

El POCS del Departament de Salut estableix una altra fase, la Fase 2, que només s'activa amb els avisos SMP del Servei Meteorològic de Catalunya.

Aquesta Fase 2 del POCS és la que es correspon a l'Alerta o Emergència del Protocol per Onada de Calor municipal.

|                                                                                   |                                                                    |  |                              |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|--------|
|  | <b>INSTRUCCIÓ TÈCNICA</b>                                          |  | <b>IT4-PSSL-07</b>           |        |
|                                                                                   | ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR |  | Pàgina <b>7</b> de <b>12</b> |        |
|                                                                                   |                                                                    |  | Ed. 13/05/26                 | Rev.02 |

Els criteris d'activació en Alerta o Emergència actualment estan referits als SMR, que a la seva vegada depenen dels SMP que emet el servei meteorològic. Per tal de simplificar la seva interpretació, en la revisió que es farà aquest any del DUPROCIM, els criteris es referiran exclusivament als SMP.

Així doncs, la fase d'ALERTA s'activarà si el Servei Meteorològic emet una SMP de nivell 4 o 5; i en fase d'EMERGÈNCIA si s'emet un SMP de nivell 6. Addicionalment s'establirà una fase d'EMERGÈNCIA 2 en cas que Servei Meteorològic emeti un SMP de nivell 6 amb superació dels 40°C de manera sostinguda.

En cap de les fases d'activació del Protocol per Onada de Calor es fan prohibicions o restriccions directament. Únicament s'emeten consells per a la població en general.

Si l'autoritat competent ho considera oportú, es podrien decretar restriccions via Decret d'Alcaldia (en el cas dels plans municipals) o de la Conselleria d'Interior/Salut (en el cas dels plans autonòmics). Aquestes restriccions s'hauran de consensuar entre els membres que estiguin convocats al CECOPAL.

El CECOPAL estarà format pel Comitè d'Emergències, el Consell Assessor, el Gabinet d'Informació i també qui la direcció del protocol convingui.

### 6.3. IDENTIFICACIÓ DE LLOCS DE TREBALL

Els llocs de treball exposats a altes temperatures i onades de calor corresponen, amb caràcter general, als serveis que es presten majoritàriament a l'exterior, si bé el risc d'exposició a aquest fenomen, així com les mesures preventives a adoptar, s'han de recollir a les avaluacions de riscos de cada lloc de treball.

A l'Annex 1 d'aquesta IT (Annex 1 (IT4-PSSL-07)) s'enumeren els llocs de treball de Sectors, Districtes i Organismes Autònoms Mancomunats al DPRL on s'ha identificat el risc d'exposició durant els treballs a l'aire lliure i/o llocs que no poden quedar tancats.

### 6.4. MESURES PREVENTIVES DAVANT LES ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR

A continuació es detallen les mesures preventives generals a tenir en compte per a cada grau de perill i llinar.

En aquesta instrucció i respecte la versió anterior, s'avança un nivell de risc en l'adopció de les mesures preventives, passant de vermell a taronja, i de taronja a groc les mesures preventives, per incrementar la protecció de les persones treballadores exposades.

| Llinar                      | Grau de perill         | Mesures preventives en funció del grau de perill                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sense perill<br>(PREALERTA) | <b>NIVELL VERD (0)</b> | <b>Personal treballador</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conèixer aquesta instrucció i donar-hi compliment.</li> <li>✓ Comunicar qualsevol incidència en l'aplicació del mateix a la persona responsable.</li> <li>✓ Realitzar pauses freqüents: és preferible realitzar pauses curtes i freqüents (orientativament de 2 minuts cada mitja hora), que no pas llargues i espaiades. Aquests descansos es realitzaran en espais frescos</li> </ul> |

|                                                                                   |                                                                    |  |                              |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|--------|
|  | <b>INSTRUCCIÓ TÈCNICA</b>                                          |  | <b>IT4-PSSL-07</b>           |        |
|                                                                                   | ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR |  | Pàgina <b>8</b> de <b>12</b> |        |
|                                                                                   |                                                                    |  | Ed. 13/05/26                 | Rev.02 |

|                          |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                            | <p>i/o climatitzats: l'Ajuntament disposa d'una xarxa de refugis climàtics a la ciutat de Barcelona que es pot consultar en <a href="http://www.barcelona.cat/barcelona-pel-clima/ca/accions-concretes/xarxa-de-refugis-climaticos">www.barcelona.cat/barcelona-pel-clima/ca/accions-concretes/xarxa-de-refugis-climaticos</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realitzar una pauta d'hidratació tant amb caràcter previ a la incorporació al lloc de treball, com durant el desenvolupament de les activitats. Un bon hàbit podria ser beure un got cada 20 minuts.</li> <li>✓ És recomanable l'ús de roba ampla i transpirable, preferentment de màniga llarga per protegir-nos de la radiació solar.</li> </ul> <p><b>Responsable directe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Assegurar-se que el personal municipal coneix i compleix amb les mesures preventives recomanades per a cada grau de perill detallat.</li> <li>✓ Assegurar-se que el personal municipal disposa dels EPI necessaris d'acord amb les fitxes de riscos dels llocs de treball: crema solar protectora factor 50 i barret/gorra.</li> </ul> |
| Llindar baix (PREALERTA) | GROC (1 i 2) i TARONJA (3) | <p>ADDITIONALMENT A LES MESURES PREVENTIVES DEL GRAU DE PERILL ANTERIOR:</p> <p><b>Personal treballador</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilitzar els EPI disponibles: crema solar protectora factor 50 i barret/gorra.</li> </ul> <p><b>Responsable directe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reassignar, en la mesura que sigui possible, les activitats que impliquin un alt component físic a persones no especialment sensibles. En cas de no ser possible, la rotació de les persones especialment sensibles serà més freqüent que per a la resta de persones, a fi de reduir el temps d'exposició.</li> <li>✓ Incrementar la supervisió de les persones treballadores per part dels responsables, establint, per exemple, sistemes de treball per parelles. Cal garantir de manera específica la protecció del personal especialment sensible.</li> </ul> <p><b>Departament de prevenció de riscos laborals</b></p>                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                   |                                                                           |  |                       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|--------|
|  | <b>INSTRUCCIÓ TÈCNICA</b>                                                 |  | <b>IT4-PSSL-07</b>    |        |
|                                                                                   | <b>ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR</b> |  | <b>Pàgina 9 de 12</b> |        |
|                                                                                   |                                                                           |  | Ed. 13/05/26          | Rev.02 |

|                                                                                |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                |                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mentre duri la situació d'alerta per calor, el DPRL es coordinarà amb els Serveis de prevenció de riscos de la Corporació Municipal per tal de garantir l'aplicació de mesures preventives.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Llindar alt<br>(ALERTA (4 i 5) I EMERGÈNCIA (6))                               | <b>TARONJA (4)</b> i<br><b>VERMELL (5 i 6)</b> | <p>ADDITIONALMENT A LES MESURES PREVENTIVES DEL GRAU DE PERILL ANTERIOR:</p> <p><b>Responsable directe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Informar de la situació al personal exposat, vetllar perquè realitzi les pauses i disposi d'aigua suficient.</li> <li>✓ Prohibir els treballs en solitari a la intempèrie i sense possibilitat de climatització adequada.</li> <li>✓ Limitar, durant les franges horàries de temperatures màximes, els temps de treball continuat a 15-20 minuts, realitzant en cada cicle un descans de 2 minuts per a la recuperació de l'equilibri tèrmic. Aquests descansos es realitzaran en zones que permetin una climatització de les persones treballadores. Establir ubicacions específiques per a aquests descansos.</li> <li>✓ Planificar i executar les tasques de major exigència física evitant les hores centrals del dia. En cas de no ser possible per les característiques de la pròpia activitat, establir rotacions de personal per afavorir la recuperació de l'equilibri tèrmic de les persones. De manera complementària, hauria de reduir el ritme de treball, d'acord amb les condicions climàtiques.</li> <li>✓ Ajourar les tasques que impliquin la utilització d'equips de protecció, peces que incrementin la sensació tèrmica o dificultin la transpiració del personal.</li> <li>✓ Reorganitzar les activitats que impliquin alt requeriment energètic, evitant-les en les franges d'alta temperatura. En cas que l'episodi de temperatures extremes compregui la totalitat de la jornada, reprogramar les activitats en una jornada diferent.</li> </ul> |
| Llindar alt<br>(EMERGÈNCIA 2 (6 amb superació dels 40°C de manera sostinguda)) | <b>VERMELL (6 +)</b>                           | <p>ADDITIONALMENT A LES MESURES PREVENTIVES DEL GRAU DE PERILL ANTERIOR:</p> <p><b>Tothom</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seguir les consignes marcades per l'Autoritat competent (Protecció Civil, Conselleria d'Interior, ...).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                   |                                                                    |  |                               |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|--------|
|  | INSTRUCCIÓ TÈCNICA                                                 |  | IT4-PSSL-07                   |        |
|                                                                                   | ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR |  | Pàgina <b>10</b> de <b>12</b> |        |
|                                                                                   |                                                                    |  | Ed. 13/05/26                  | Rev.02 |

## 6.5. INFORMACIÓ I MESURES DE SALUT LABORAL

### 6.5.1. Situacions individuals

A continuació es detallen un seguit de factors individuals que poden fer que una persona treballadora tingui una major probabilitat de patir els efectes nocius de les altes temperatures:

- La pèrdua de l'aclimatació. L'aclimatació s'aconsegueix entre 7 i 15 dies, però desapareix en tan sols una setmana.
- La condició física de la persona, ja que la falta d'entrenament en l'execució de tasques físiques intenses constitueix un factor de risc.
- Certs antecedents mèdics, com ara malalties del sistema cardiovascular, de les vies respiratòries, diabetis o insuficiència renal poden dificultar la termoregulació.
- Prendre certes medicacions com ara antihistamínics, diürètics o antidepressius, entre d'altres.
- Consum de substàncies, com ara alcohol o cafeïna.
- El sobrepès, que fa que aquestes persones presentin una menor capacitat per a dissipar la calor a l'ambient.
- L'edat avançada (superior a 55 anys), ja que amb l'edat el mecanisme de termoregulació es veu alterat produint una disminució important de la sensació de set. Per tant, les persones de major edat presenten més risc de deshidratació.
- L'estat d'hidratació de la persona.
- Embaràs i lactància natural.

Es recomana que les persones treballadores que estiguin en una o més d'aquestes situacions personals, realitzin el reconeixement mèdic de vigilància de la salut per tal que el personal especialista en Medicina del Treball pugui valorar el seu cas concret i si són pertinents mesures preventives addicionals.

### 6.5.2. Possibles efectes de les altes temperatures

Hem de tenir en compte els efectes negatius de les altes temperatures quan desenvolupem la nostra feina a l'aire lliure.

Treballar amb calor excessiva pot tenir conseqüències com esgotament, deshidratació, rampes, erupcions cutànies i, fins i tot, cops de calor. Aquests són alguns dels símptomes que ens indicaran que estem patint un d'aquests efectes:

- Esgotament. Sudoració excessiva, respiració ràpida, pols accelerat i dèbil.
- Deshidratació. Mal de cap, sequedat de boca, dificultat de concentració, intolerància a la calor, augment de la temperatura corporal, cremors d'estómac i taquicàrdia.
- Rampes. L'activitat física intensa i les altes temperatures ens poden provocar dolors i espasmes musculars.

|                                                                                   |                                                                    |                               |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|
|  | INSTRUCCIÓ TÈCNICA                                                 | IT4-PSSL-07                   |        |
|                                                                                   |                                                                    | Pàgina <b>11</b> de <b>12</b> |        |
|                                                                                   | ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I ONADES DE CALOR | Ed. 13/05/26                  | Rev.02 |

- Erupcions cutànies. Podem tenir la pell irritada per excés de sudoració.

Per més informació sobre la calor durant la jornada de treball, consultar els quaderns i materials de l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral del Departament de Treball:

[El treball en ambients calorosos](#)

[El treball i la calor. Més prevenció a l'estiu](#)

[La calor durant la jornada de treball a l'estiu](#)

### 6.5.3. Cop de calor

Un dels efectes més perillosos de l'exposició prolongada a temperatures altes és el cop de calor, que es produeix quan les temperatures passen dels 30 °C, especialment per sobre dels 33 °C.

| SÍMPTOMES DEL COP CALOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | URGÈNCIA VITAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augment de la temperatura corporal per sobre dels 40 °C.</li> <li>- Mal de cap o vertigen.</li> <li>- Nàusees i vòmits.</li> <li>- Pell envermellida, calenta i no suada.</li> <li>- Respiració i freqüència cardíaca accelerades.</li> <li>- Rampes musculars.</li> <li>- Alteracions de l'estat mental, confusió, irritabilitat o deliri.</li> </ul> | <p>En cas que trobeu a una persona amb els símptomes d'un <b>COP DE CALOR</b>, heu d'avisar urgentment als <b>SERVEIS D'EMERGÈNCIES (112)</b>, traslladar-la a un lloc més fresc i airejat, i treure-li roba o descordar-se-la.</p> <p>Si està conscient, heu de donar-li aigua, mullar-la i ventar-la fins que arribin els professionals de la salut.</p> <p>Si està inconscient, heu de col·locar la persona en posició lateral fins que arribin els serveis d'emergències mèdiques.</p> |

En cas de símptomes lleus que permetin a la persona treballadora afectada desplaçar-se per sí mateixa, haurà de ser valorada per la Mútua d'Accidents de Treball i Malalties Professionals. En cas de dubte sobre la gravetat dels símptomes o si és una urgència vital, trucar al 112, com apareix al quadre superior.

El Dept. Prevenció de Riscos Laborals treballarà amb el Dept. Desenvolupament per incorporar aquests continguts a la formació en primers auxilis que rep el personal municipal.

Per més informació sobre el cop de calor, consulteu el web de la Generalitat de Catalunya:

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cop-de-calor/>

## 7. FORMATS

No Aplica.

|                                                                                   |                                                                       |  |                               |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|--------|
|  | <b>INSTRUCCIÓ TÈCNICA</b>                                             |  | <b>IT4-PSSL-07</b>            |        |
|                                                                                   | ACTUACIÓ EN CAS D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES I<br>ONADES DE CALOR |  | Pàgina <b>12</b> de <b>12</b> |        |
|                                                                                   |                                                                       |  | Ed. 13/05/26                  | Rev.02 |

## 8. ANNEXOS

- Annex 1: Identificació de llocs de treball.