



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Pla d'estiu 2019

**Pla d'actuació per prevenir els efectes de les
onades de calor sobre la salut**

Campanya de comunicació

Departament de Salut

Agència de Salut Pública de Catalunya

Servei Català de la Salut

Pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut

POCS 2019



Antecedents

- **Agost 2003**, a Catalunya, taxes de mortalitat 53% superiors al 2002. Ingressos no programats van augmentar 7,5%
- L'onada de calor va afectar tota Europa. Segons l'OMS, unes 70.000 defuncions.

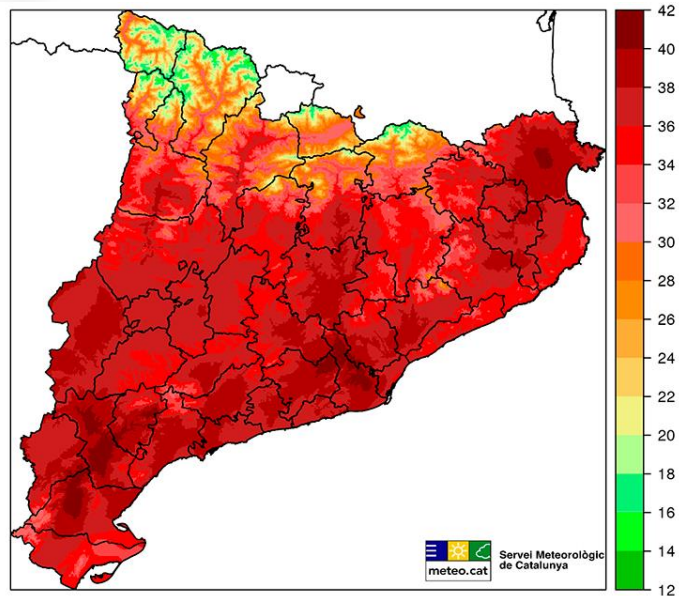
2018

- 2 episodis onada de calor (3 o més dies de duració)
 - **8 al 11 de juliol**
 - **2 al 7 d'agost**

11 avisos de temperatura màxima extrema al llarg de tot l'estiu (1 dia)

- Notificació de 65 casos de cop de calor, dels quals 28 van morir

Característiques



Onada de calor

Variacions locals

Illa de calor

Relació morbi-mortalitat associada

Cop de calor

Factors de risc de patir els efectes d'una onada de calor

Factors personals

- ☀ Gent gran. Especialment majors de 75 anys.
- ☀ Lactants i infants menors de 4 anys.
- ☀ Persones amb determinades circumstàncies socials (viure sol o al carrer, situació de pobresa, consum de drogues i/o alcohol)
- ☀ Persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada l'autocura i la mobilitat.
- ☀ Prendre medicaments que actuen sobre el sistema nerviós central (ansiolítics, antidepressius...) o diürètics.
- ☀ Persones amb malalties cròniques. Cardiorespiratòries, renals, diabetis, hipertensió arterial, demència, obesitat, etc.

Activitats de risc

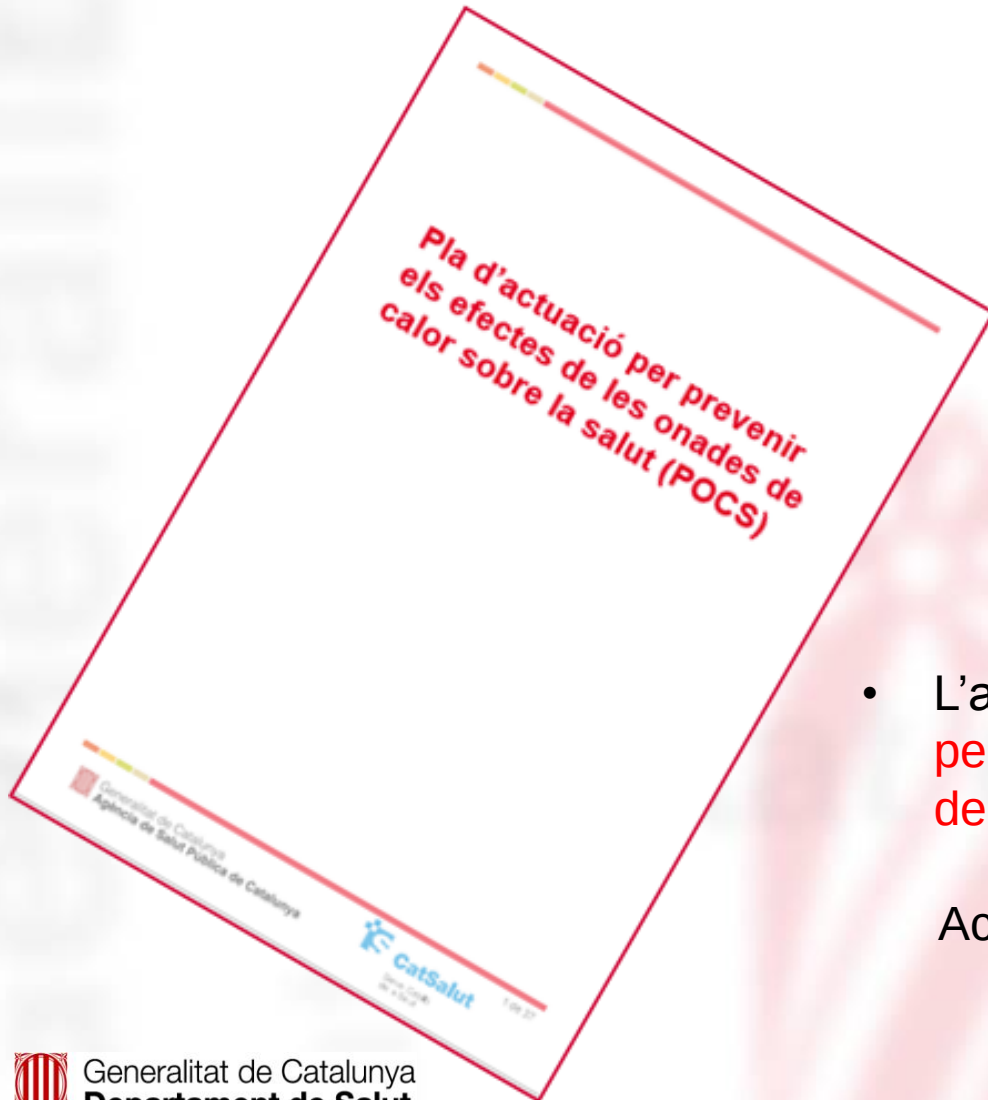
- ☀ Treballadors exposats a ambients calorosos
- ☀ Persones que realitzen una activitat física intensa

Factors ambientals

- ☀ Absència de climatització o habitatges difícils de refrigerar
- ☀ Contaminació ambiental
- ☀ Ambient molt urbanitzat



El Pla per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut



- L'any 2004 es va posar en marxa el **Pla per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut (POCS)**.

Actualitzacions anuals

Interdepartamental i multidisciplinari

- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
- Servei Català de la Salut (CatSalut)
- Servei Meteorològic de Catalunya
- Departament d'Interior
- Departament de treball, afers socials i famílies
- Institut Català de la Salut
- Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM)
- Creu Roja
- Associació Catalana de Municipis
- Federació de Municipis de Catalunya
- Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya
- Institut de Medicina Legal i Ciències Forenses de Catalunya
- Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona
- Consorci de Salut i Social de Catalunya
- Unió Catalana d'Hospitals
- Consorci de Serveis Socials de Barcelona
- Agència de Salut Pública de Barcelona
- Xarxa de Vigilància Epidemiològica de Catalunya (XVEC)

**Coordinació: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
Servei Català de Salut (CatSalut)**

Objectius del POCS

1. **Predir** les possibles situacions meteorològiques de risc per calor.
2. **Minimitzar els efectes negatius d'una possible onada de calor sobre la salut**, especialment dels més vulnerables:
 - > 75 anys
 - Nadons
 - Discapacitats físics o psíquics (autocura)
 - Malalts crònics
 - Viuen sols
 - Precarietat social
 - Medicació SNC
 - Excés activitat física
 - Salut al treball
3. **Coordinar** les mesures i els recursos per fer front a la possible onada de calor.

Activitats

1. Recollida i anàlisi d'informació a la SGVRESP
 - Temperatures a 10 municipis sentinella
 - Defuncions a 10 municipis sentinella
 - Activitat i mortalitat hospitalària sentinella (Sant Pau, H. Mar, H. Clínic, Vall Hebron)
 - Defuncions judicials per cop de calor per part de l'institut de Medicina Legal
 - Notificació cops de calor a la Xarxa de Vigilància Epidemiològica de Catalunya
2. Valoració de previsions
 - Emissió pel Meteocat avisos de Situació Meteorològica de Perill (SMP)
 - Difusió dels avisos a tots els organismes participants
3. Identificació i registre de persones fràgils
 - Actualització anual dels cens de persones fràgils (AP – SS territori)
 - Seguiment i atenció específica a aquestes persones
4. Divulgació i recomanacions a la població
Població general, residències geriàtriques, àmbit laboral, personal sanitari
5. Divulgació del full informatiu setmanal a professionals
6. Coordinació
 - Coordinació de recursos d'emergència
 - Coordinació amb el *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*



Pla d'actuació per prevenir
els efectes de les onades
de calor sobre la salut
(POCS 2019)

Full Informatiu n.1
Juny de 2019

Graus d'intensitat

 SENSE PERILL (0)	 PERILL ALT (3-4)
 PERILL MODERAT (1-2)	 PERILL MOLT ALT (5-6)

LLINDAR			
llindat alt	4	5	6
llindat baix	1	2	3
SENSE AVÍS	0		
	BAIXA (10-30%)	MITJANA (30-70%)	ALTA (> 70%)
	PROBABILITAT		

Grau 1 (en color groc): probabilitat de temperatura màxima extrema inferior a un 30%,

Grau 2 (en color groc): probabilitat de temperatura màxima extrema entre un 30 i un 70%, i

Grau 3 (en color taronja): probabilitat de temperatura màxima extrema superior a 70%.

Quan hi hagi un grau 1, 2 o 3 correspondrà a un **avís de SMP de llindat baix**.

Grau 4 (en color taronja): probabilitat d'onada de calor inferior a un 30%,

Grau 5 (en color vermell): probabilitat entre un 30 i un 70%, i

Grau 6 (en color vermell): probabilitat d'onada de calor superior a un 70%.

Quan hi hagi un grau 4, 5 o 6 correspondrà a un **avís de SMP de llindat alt**.

Fases del POCS

Fase 0

Aquesta fase es posarà en marxa a partir **del dia 1 de maig i fins al 15 de juny, i del 31 d'agost al 30 de setembre**. Es considera la fase preparatòria i basal del pla.

Fase 1

Aquesta **fase estarà activa** durant el període **del 15 de juny al 31 d'agost**.

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**.



Consells per evitar patir els efectes de la calor

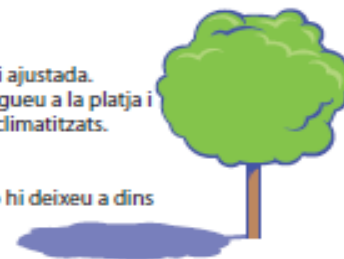


Protegiu-vos del sol i la calor. Manteniu-vos hidratats i frescos.

- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on hi toca directament.
- Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Utilitzeu algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, entre altres). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor en llocs climatitzats (biblioteques, cinemes, etcètera).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes o tovalloles amaraes d'aigua.

Al carrer, eviteu el sol directe:

- Feu servir una gorra o un barret, ulleres de sol i protector solar.
- Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, estar-vos a sota d'un para-sol quan sigueu a la platja i descansar en llocs frescos al carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint.
- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Eviteu fer trajectes amb cotxe durant les hores de més calor i mai no hi deixeu a dins infants o persones fràgils amb les finestres tancades.



Reduïu l'activitat física durant la franja horària amb temperatures més altes:

- Eviteu sortir al migdia, que és quan fa més calor.
- Reduïu les activitats que intenses, sobre tot al aire lliure o sense aire condicionat.



Beveu força líquids i vigileu l'alimentació:

- Beveu aigua i suc de fruita, fins i tot, sense tenir set.
- No preneu begudes alcohòliques, ni amb alt contingut en sucre.
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.



Ajudeu els altres. Els nadons i infants petits, la gent gran i les persones amb malalties cròniques són prioritaris. Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola:

- Mireu de visitar-los al menys dos cops al dia. Manteniu-vos en contacte freqüent.
- Ajudeu-los a seguir aquests consells.
- Si prenen medicació, reviseu amb el seu metge si aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

On us en podeu informar?

- Informeu-vos sobre els horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.
- Recordeu el número de CatSalut Respon (061), que us pot atendre diàriament, durant les vint-i-quatre hores. Allí us poden donar consells de salut, indicar-vos els centres sanitaris més propers o, si és necessari, activar una atenció domiciliària.
- Recordeu que a les oficines de farmàcia podeu obtenir informació sobre com evitar els problemes causats per la calor.
- Seguiu les prediccions meteorològiques perquè us anticiparan la informació sobre els dies més calorosos.
- Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.

Campanya de comunicació

#UnEstiuSenseUFFF

Estiu 2019. Campanya de comunicació

Objectius:

- 1. Conscienciar dels efectes de l'onada de calor entre la població més sensible i fràgils:** Donar a conèixer mesures que la ciutadania ha d'emprendre en cas d'onada de calor
- 2. Conscienciar dels cops de calor:** Donar a conèixer què són els cops de calor, conscienciar sobre els riscos que comporten, com evitar-los i com actuar en cas de patir-ne un
 1. Posant el focus especialment en professionals que treballen a l'exterior
 2. Persones que gaudeixen d'activitats a l'aire lliure
- 3. Prevenir recomanacions de salut durant l'estiu (hidratació, cremades solars, mosquits, etc.)**

Estiu 2019. Campanya de comunicació

□ Material de la campanya:

- Cartells i ventall amb consells i recomanacions als centres sanitaris i sociosanitaris.
- Vídeos per a les pantalles dels centres assistencials.
- Canals digitals web, *push* a l'app 061CatSalut Respon i xarxes socials
- Campanya a ràdio i premsa digital

Tot el material estarà també disponible al Canal Salut on, a més, hi ha la informació dels consells sanitaris.

Missatge principal de campanya

#UnEstiuSenseUFFF



Cartells

UFFFFFFFF
FFFFFFF
FFFFFFF
FFFFFFF
ESSSSSS
SSSSSSS
SPLAIX

Un estiu sense UFFF.

A la platja, a la muntanya o fent esport, refresca't sovint i evita els cops de calor.

061 CatSalut Respon
Generalitat de Catalunya
75 Milions de futurs

UFFFFFFFF
FFFFFFF
FFFFFFF
FFFFFFF
ZZZZZZZ
ZZZZZZZ
ZZZZZZZ

Un estiu sense UFFF.

Treballant sota el sol, és important fer pauses per descansar i refrescar-se.

061 CatSalut Respon
Generalitat de Catalunya
75 Milions de futurs

UFFFFFFFF
FFFFFFF
FFFFFFF
FFFFFFF
GLUGLU
GLUGLU
GLUGLU
GLUGLU

Un estiu sense UFFF.

A l'estiu, hidrata't i mantén la casa fresca per reduir els efectes de l'onada de calor.

061 CatSalut Respon
Generalitat de Catalunya
75 Milions de futurs

Ventall



Vídeo

A l'estiu, hidrata't
i mantén la casa
fresca per reduir
els efectes de
l'onada de calor.

Un
estiu
sense
UFFF.

Tota la informació de la campanya i consells per a l'estiu a www.canalsalut.gencat.cat

Canal Salut

Inici

Salut A-Z

Vida saludable

Sistema de salut

Actualitat

Contacte

Professionals

Inici > Actualitat > Reportatges > Consells per viure un estiu sense UFFF

Consells per viure un estiu sense UFFF

La calor, el sol i l'aigua ens poden jugar males passades si no apliquem mesures de protecció per garantir la nostra seguretat.



Amb l'arribada de l'estiu els dies s'allarguen i ve de gust sortir de casa i aprofitar el temps de lleure per fer activitats a l'aire lliure. La llista d'opcions és interminable: fer una excursió, anar de càmping, banyar-se a la platja i a la piscina, viatjar...

D'una banda, tot i que l'estiu és una bona època per incorporar hàbits de vida saludable al nostre dia a dia, com ara fer activitat física o seguir una alimentació saludable, és, alhora, l'estació que més propicia els excessos. D'altra banda, la calor, el sol i l'aigua ens poden jugar males passades si no apliquem mesures de protecció per garantir la nostra seguretat.



Campanya i materials un estiu sense uff

Més consells per a l'estiu

La calor, sota control

Compte amb el sol!

A la platja i a la piscina...

A la feina, refresquem-nos!

Recordeu

gencat.cat

A l'estiu, protegiu-vos de la calor

Les onades de calor poden ser un perill per a la salut

Més informació

- Cop de calor

Generalitat de Catalunya

es en fr

Canal Salut

Inici

Salut A-Z

Vida saludable

Sistema de salut

Actualitat

Contacte

Professionals

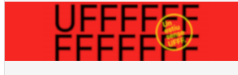
Inici > Vida saludable > Consells per a tot l'any > Consells per a l'estiu

Consells per a l'estiu

Arriba l'estiu i amb ell les ganes d'aprofitar el temps de lleure per fer activitats a l'aire lliure, com ara banyar-se a la platja o a la piscina, sortir d'excursió, anar de càmping, o sencillament passar una bona estona en companyia de la família i dels amics.

Aproveiteu aquesta època de l'any per integrar hàbits de vida saludable al vostre dia a dia i eviteu caure en excessos. Seguir algunes recomanacions us pot ajudar a prevenir riscos i a gaudir d'un estiu saludable i segur.

Un estiu sense uff



Gaudim de l'estiu amb salut!

Reportatge del Departament de Salut - Estiu 2019

Activitat física

Alimentació

Càmping i excursions

Deixeu de fumar

La calor

Picades i mossegades

Piscines i platges

Primers auxilis i intoxicacions

Protecció solar

Protegiu els infants

Revelltes amb precaució

Viatges

Materials de la campanya

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/estiu-sense-ufff/>

The screenshot shows the 'Canal Salut' website header with the Generalitat de Catalunya logo and language options (es, en, fr). The navigation bar includes 'Inici', 'Salut A-Z', 'Vida saludable', 'Sistema de salut', 'Actualitat', and 'Contacte'. A 'Professionals' button is on the right. Below the navigation bar, a breadcrumb trail reads 'Inici > Actualitat > Campanyes > Un estiu sense uff'. Social media icons for Twitter, Facebook, Telegram, WhatsApp, Email, and Print are displayed. The main heading is 'Un estiu sense uff'.



material i fer-ne la màxima difusió.

Missatges

A l'estiu, t'has d'hidratar i evitar les altes temperatures per no patir un cop de calor.

Un estiu sense UFFF.

Altes temperatures

A la platja, a la muntanya o fent esport, refresca't sovint i evita els cops de calor.

Un estiu sense UFFF.

Fent esport

A l'estiu, hidrata't i mantén la casa fresca per reduir els efectes de l'onada de calor.

Un estiu sense UFFF.

Casa fresca

Treballant sota el sol, és important fer pauses per descansar i refrescar-se.

Un estiu sense UFFF.

Treballant sota el sol

La campanya d'estiu 2019 s'adreça a minimitzar els efectes negatius de les onades de calor sobre la salut de la població, especialment dels grups més vulnerables i a conscienciar de la importància d'hidratar-se bé per evitar els cops de calor.

El material que s'ha distribuït als centres sanitaris són cartells informatius i vanos que contenen els missatges claus relacionats amb la salut i un vídeo per projectar-lo a les pantalles informatives.

Completa la campanya falques radiofòniques informatives i material per distribuir per les xarxes socials.

Us convidem a descarregar el

Ventall

Cartells

Material per xarxes socials

Consells per viure un estiu sense UFFF



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

canalsalut.gencat.cat