

# PLAN DE ALERTA Y PREVENCIÓN FRENTE A "OLAS DE CALOR"

## ¿QUE HACER ANTES DE UNA OLA DE CALOR?

- Antes de una ola de calor miraremos el boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.
- Tendremos una reunión comunicando a las monitoras las zonas de agua y poniendo las normas básicas como puede ser que los niños vayan cada 15-20 minutos a refrescarse, mojarse un poco la cabeza, las gorras y, sobre todo, a beber agua.
- Cuando preparamos el menú de los meses de calor se tiene en cuenta no poner ciertas comidas optando por comidas más fresquitas.
- Tendremos identificadas las zonas de sombra en el patio y los espacio a cubierto que podamos utilizar como pueden ser las pérgolas, el gimnasio o las clases que estén en zona de sombra; si pueden estar en la planta baja mucho mejor.
- Tendremos también identificados los puntos en que el calor sea excesivo como pueden ser las pistas deportivas, puesto que no tienen nada que dé sombra.
- Realizaremos infografías (como la que se adjunta) para informar a todas las partes interesadas.



## ¿QUÉ HACER DURANTE UNA OLA DE CALOR?

Los días de mucho calor restringiremos las actividades intensas como pueden ser los juegos con balón, eligiendo juegos calmados y a la sombra, como pueden ser las carreras de chapas, el juego de bomba, el escondite ingles... Todos esos juegos requieren poco esfuerzo físico y son considerados como juegos tranquilos.

En cuanto a los menús, se propondrán más platos fríos (ensaladas, gazpachos, frutas con alto contenido en agua). Se sustituirá el yogur por el helado y se seguirá dando leche en las comidas, para que la ingesta de líquido sea alta. Se trabajará que los niños beban el agua suficiente.

Tendremos identificados los espacios más fresquitos para poder utilizarlos, como pueden ser los areneros que tienen sombras, las pérgolas, el gimnasio, o las clases que dan a la sombra. Los días de excesivo calor se evitará en la medida de lo posible el uso del patio grande del cole puesto que no tiene sombra. Todos los monitores tendrán claro donde tiene que ir con su grupo puesto que estará previsto anteriormente.

Se les recomendará a los alumnos que traigan ropa fresquita, traigan crema solar y gorra.

En los interiores para reducir la temperatura, utilizaremos la ventilación. Por suerte en nuestro comedor da sombra durante casi toda la mañana por lo que, con abrir las ventanas al ser zona de sombra, la temperatura bajará.

En los patios repartiremos a las monitoras unos "sprays" para rellenar con agua y puedan refrescar a los niños en las horas más calurosas.

## ACTUACIONES FRENTE A UN GOLPE DE CALOR

Ante un golpe de calor, lo principal es llevar a la persona afectada a una zona más fresca, semi sentarle para favorecer la respiración y darle agua para que vaya bebiendo poco a poco.

Si la temperatura del cuerpo es elevada, le podemos ofrecer un abanico o ponerle paños de agua fría en la frente, nuca y cuello.

Si perdiera el conocimiento habría que tumbarlo con las piernas semiflexionadas avisando a enfermería y, en caso de que no estuviera en el centro, llamar al 112.