



Plan de Calor Extremo

El Distrito Escolar de Scappoose entiende que las condiciones de calor excesivo, la calidad del aire y el clima severo pueden potencialmente causar ambientes inseguros tanto para el aprendizaje como para otras actividades. SSD ha desarrollado un plan de respuesta robusto para todos los eventos relacionados con el clima extremo.

Procedimientos para manejar el calor excesivo:

El distrito entiende que, aunque el calor extremo puede no justificar el cierre de la escuela, se pueden tomar varias precauciones para prevenir enfermedades relacionadas con el calor y proporcionar un entorno de aprendizaje seguro y productivo.

- **Enfriamiento de Edificios/Aulas:**
 - El personal de mantenimiento y conserjería del distrito empleará las siguientes estrategias para ayudar con el flujo de aire productivo en los edificios:
 - A la llegada a las 6:00 am, asegúrese de que los ventiladores de circulación del edificio estén operando y trayendo aire fresco del exterior.
 - Abra tantas ventanas en las aulas como sea posible para permitir la entrada de aire fresco al edificio.
 - A medida que la temperatura comience a subir (cada edificio será diferente según la geografía, árboles, etc.), cierre todas las ventanas, persianas y cortinas para minimizar la entrada de luz solar y calor en las aulas, oficinas, etc.
 - Use ventiladores de piso y de caja para ayudar a circular el aire más fresco traído durante las horas de la mañana a lo largo del día.
 - El personal puede identificar áreas dentro del edificio o espacios exteriores que sean más frescos y mover a los estudiantes a estas áreas.
- **Hidratación/Monitoreo de Enfermedades Relacionadas con el Calor:**
 - Se anima a los estudiantes y al personal a mantenerse bien hidratados, bebiendo mucha agua durante todo el día.
 - El personal monitoreará de cerca a los estudiantes en busca de signos de enfermedades relacionadas con el calor.
- **Transporte:**
 - Aunque la mayoría de los autobuses de First Student no están climatizados, haremos nuestro mejor esfuerzo para mantener los autobuses frescos abriendo las ventanas para que circule el aire.

- **Actividades al Aire Libre:**
 - Durante periodos de calor excesivo, las actividades al aire libre serán limitadas, reubicadas o canceladas.

Decisiones de cierre de edificios durante situaciones de calor extremo:

El distrito usará el pronóstico del Servicio Nacional de Meteorología y el índice de calor como su principal fuente de condiciones climáticas locales. Cuando se emitan advertencias de calor excesivo o cuando los niveles del índice de calor alcancen niveles peligrosos (95 o más), el distrito considerará cerrar la escuela y/o considerar la cancelación o restricción de actividades. Se tomarán en cuenta consideraciones adicionales para los espacios interiores y el impacto en el aprendizaje y las actividades durante condiciones de calor extremo.

Comunicación a estudiantes/familias, personal y socios:

SSD comunicará los cambios/cierres en el horario debido al calor extremo lo antes posible a través de:

- Llamadas telefónicas automáticas;
- Correo electrónico;
- App del Distrito;
- Publicación en línea en el sitio web de SSD y en todos los sitios web de las escuelas;
- Facebook: Distrito Escolar de Scappoose
- Instagram: @Scappoose_Schools

La cancelación de actividades específicas será realizada por el líder del programa de actividades o el Director Atlético.

Enfermedades Relacionadas con el Calor:

El sarpullido por calor es el problema de salud más común en ambientes de trabajo calurosos. Es causado por la sudoración y se ve como un cúmulo rojo de granos o pequeñas ampollas. El sarpullido por calor generalmente aparece en partes del cuerpo que se superponen o frotan con otras partes del cuerpo, como en la zona inguinal, debajo de los brazos o los senos, y en los pliegues de las rodillas o codos. Si un empleado tiene síntomas de sarpullido por calor, proporcione un ambiente de trabajo más fresco y menos húmedo, si es posible. Aconseje al empleado mantener la zona seca y no usar ungüentos y cremas que hagan que la piel esté cálida o húmeda, lo que puede empeorar el sarpullido.

- **El agotamiento por calor** se puede prevenir mejor siendo consciente de los límites físicos en ambientes peligrosos en días calurosos y húmedos. El factor más importante es beber suficientes líquidos claros (especialmente agua, no alcohol o cafeína) para

reemplazar los que se pierden por la transpiración. Los signos y síntomas del agotamiento por calor típicamente incluyen:

- Sudoración profusa
- Debilidad y fatiga
- Náuseas y vómitos
- Calambres musculares (asociados con la deshidratación)
- Dolor de cabeza
- Mareo o desmayo; el desmayo o la pérdida de conciencia es potencialmente grave y debe tratarse como una emergencia médica.

Cuando reconozca síntomas de agotamiento por calor en un empleado, debe intervenir; detenga la actividad y traslade al empleado a un ambiente más fresco. Enfriarse y rehidratarse con agua (o bebidas deportivas de reemplazo de electrolitos) es la piedra angular del tratamiento para el agotamiento por calor. Si el empleado reanuda el trabajo antes de que su temperatura corporal regrese a niveles normales, los síntomas pueden regresar rápidamente.

Si no hay intervención y falla la regulación de la temperatura del cuerpo, el agotamiento por calor puede progresar rápidamente a golpe de calor, una condición que amenaza la vida.

- **El golpe de calor** requiere una respuesta médica de emergencia inmediata. La persona puede dejar de sudar, volverse confusa o letárgica, ¡y puede incluso tener una convulsión! La temperatura interna del cuerpo puede superar los 106 grados F. Los signos y síntomas del golpe de calor típicamente incluyen:
 - Ausencia de sudoración
 - Piel seca
 - Agitación o comportamiento extraño
 - Mareo, desorientación o letargo
 - Convulsiones o signos que imitan a los de un ataque cardíaco

Asegúrese de que los respondedores de emergencia sean convocados inmediatamente si se sospecha de golpe de calor. Mientras espera que lleguen los respondedores de emergencia, enfríe al empleado; traslade al empleado a un ambiente con aire acondicionado o a un área fresca y sombreada; y ayude al empleado a quitarse cualquier ropa innecesaria. No deje al empleado desatendido. El golpe de calor requiere atención médica inmediata para prevenir daños permanentes al cerebro y otros órganos vitales que pueden resultar en la muerte.

Los niños pequeños son sensibles a los efectos del calor extremo y deben depender de otras personas para mantenerse frescos e hidratados.

- Nunca deje a los niños en un coche estacionado. (Tampoco se deben dejar mascotas en coches estacionados; también pueden sufrir enfermedades relacionadas con el calor).
- Vista a los niños con ropa suelta, ligera y de colores claros.
- Busque atención médica de inmediato si su hijo muestra síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

- Anime al personal y a los estudiantes a beber frecuentemente pequeñas cantidades de agua antes de que sientan sed para mantenerse hidratados. Durante la actividad moderada, en condiciones moderadamente calurosas, el personal y los estudiantes deben beber alrededor de 8 onzas de líquido cada 15 a 20 minutos.
- Anime al personal y a los estudiantes a comer comidas y bocadillos regulares, ya que proporcionan suficiente sal y electrolitos para reemplazar los perdidos a través de la sudoración, siempre que se consuma suficiente agua.
- Programe descansos frecuentes con pausas para beber agua en áreas sombreadas o áreas donde la temperatura sea más fresca.
- Asegúrese de que el personal y los estudiantes estén conscientes de los signos de enfermedades relacionadas con el calor.
- Anímelos a informar de inmediato si ellos u otros muestran síntomas.
- Proporcione sombra o áreas frescas para los descansos.