

MISURE DI PROTEZIONE CONTRO L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO

BAMBINI

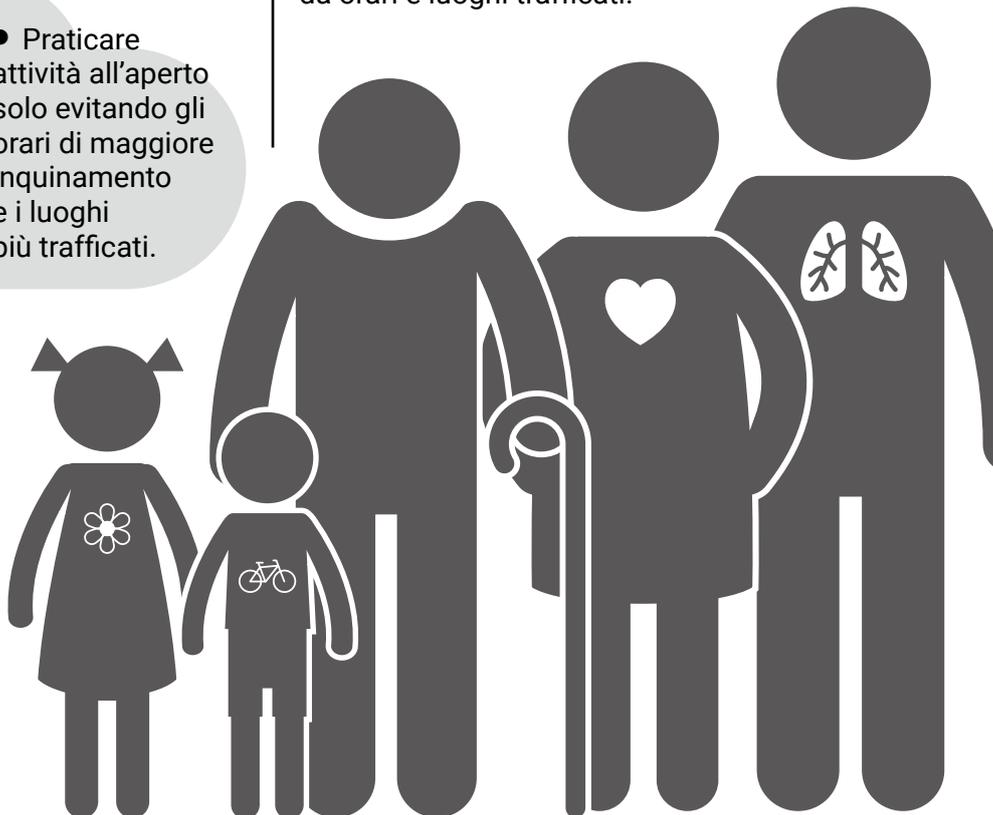
- Nelle fasce orarie con alti livelli di ozono, limitare gli sport all'aperto e favorire le attività al chiuso.

ANZIANI

- Praticare attività all'aperto solo evitando gli orari di maggiore inquinamento e i luoghi più trafficati.

SOGGETTI CON PATOLOGIE RESPIRATORIE E CARDIOVASCOLARI

- Chiedere al proprio medico se possibile praticare sport e se opportuno usare mascherine respiratorie.
- Svolgere attività all'aperto solo lontano da orari e luoghi trafficati.
- In ambienti chiusi i purificatori d'aria con filtri ad alta efficienza (HEPA) possono migliorare la qualità dell'aria e la salute respiratoria e cardiovascolare.



CONSIGLI PER TUTTI

CONTROLLA LA QUALITÀ DELL'ARIA DEL TUO TERRITORIO (INDICE QA)



Quando le concentrazioni sono elevate limita l'esposizione



Evita luoghi molto trafficati soprattutto nelle fasce orarie più inquinate:



7 - 10

Alti livelli di NO₂ e PM



19 - 22



14 - 18

Alti livelli di O₃ in estate



Non aprire le finestre

e aumenta l'uso di purificatori con filtri ad alta efficienza (HEPA).



Usa i mezzi pubblici

e se viaggi in auto, chiudi i finestrini e utilizza il ricircolo dell'aria.



PERSONE IN BUONA SALUTE

Se sei un adulto in buona salute puoi praticare sport all'aperto, ma evita le ore più inquinate e le aree trafficate. Fallo prima delle 7:00, anche d'estate per evitare le alte concentrazioni di ozono (O₃).