



## CONTAMINACIÓ

### CONSELLS I RECOMANACIONS DE SEGURETAT

Mesures bàsiques d'autoprotecció per minimitzar els riscos:

#### **Declaració d'episodi ambiental**

La contaminació atmosfèrica és la contaminació de l'aire ambient. Es produeix per la presència a l'aire de substàncies determinades en concentracions superiors a les naturals, que impliquen risc, dany o molèstia greu a les persones i altres éssers vius. També pot afectar diversos materials, reduir la visibilitat o produir olors.

Les condicions meteorològiques de l'atmosfera poden dispersar o concentrar els contaminants o fins i tot modificar-ne la naturalesa. Quan la situació meteorològica contribueix a concentrar els contaminants, de tal manera que se superen els valors límits legiscats, es declara un **episodi ambiental** i es defineixen mesures per reduir les emissions i la concentració d'aquests contaminants.

#### **Consells d'autoprotecció:**

- No feu esforços físics prolongats a l'aire lliure.
- Eviteu consumir tabac.
- Reduïu l'estona que passeu en espais a l'aire lliure.

#### **Consells per reduir els nivells de contaminació:**

- Eviteu els desplaçaments innecessaris amb vehicle motoritzat.
- Utilitzeu el transport públic o el mitjà de transport menys contaminant.

#### **Grups de població especialment sensibles :**

Sempre que hi hagi un avís de superació dels nivells d'ozó o es declari un episodi ambiental per diòxid de nitrogen o per partícules, cal extremar les precaucions i la vigilància amb els grups de població especialment sensibles:

- Els nadons i els nens són el grup amb major risc a l'exposició, especialment els nens quan són a l'aire lliure fent activitats físiques.
- També qualsevol adult que faci activitats físiques prolongades a l'exterior.
- Les persones amb malalties respiratòries com asma o bronquitis crònica.
- Les persones amb malalties cardiovasculars.
- La gent gran.
- Les persones especialment sensibles a l'ozó i que sense raó coneguda en pateixen més els efectes que la resta de la població.