

RECOMENDACIONES SANITARIAS ANTE SUPERACIONES DE VALORES UMBRAL DE OZONO

Calidad de aire por presencia de ozono	Efectos sobre la salud	Medidas de protección de la salud
Superación del Umbral de Información (180 µg/m ³ , promedio horario)	<p>Las personas pertenecientes a la población vulnerable al ozono pueden sufrir síntomas respiratorios (tos, dolor al respirar profundamente) y dificultad respiratoria.</p> <p>El resto de la población puede notar algún problema respiratorio al hacer actividad física intensa y prolongada</p>	<p>Las personas pertenecientes al grupo vulnerable al ozono deben:</p> <p>REDUCIR las actividades al AIRE LIBRE que exijan realizar esfuerzos físicos intensos y prolongados cuando los niveles de ozono son más elevados, principalmente en las horas centrales del día.</p> <p>Las personas asmáticas deberían tener a mano el inhalador que utilicen de forma habitual</p> <p>En caso de dificultad respiratoria, tos intensa, o dolor en el pecho acudir a un servicio médico o de urgencias.</p> <p>El resto de la población, sobre todo si apareciesen problemas respiratorios, debe tratar de LIMITAR la actividad física intensa y prolongada al AIRE LIBRE principalmente en las horas centrales del día.</p>
Superación del Umbral de Alerta (240 µg/m ³ , promedio horario)	<p>Las personas pertenecientes a población vulnerable al ozono es probable que sufran síntomas respiratorios graves y dificultad seria para respirar.</p> <p>El resto de la población puede notar problemas respiratorios al hacer actividad física intensa y prolongada</p>	<p>Las personas pertenecientes al grupo sensible al ozono deben EVITAR TODO esfuerzo físico AL AIRE LIBRE.</p> <p>El resto de población, máxime si apareciesen problemas respiratorios, LIMITARÁ los esfuerzos físicos intensos y prolongados AL AIRE LIBRE principalmente en las horas centrales del día</p>

La **población vulnerable** al ozono incluye a:

- Personas con patologías cardíacas o respiratorias (asma, bronquitis...), diabetes o inmunodepresión.
- Población infantil menores de 6 años y personas mayores
- Mujeres embarazadas
- Personas que por su trabajo pasan mucho tiempo expuestas al aire contaminado