

## RECOMENDACIONES para proteger la salud ante la presencia elevada de ozono en el aire

Calidad de aire por presencia de ozono	Efectos sobre la salud	Medidas de protección de la salud
Buena-admisible	No suele haber problemas de salud	
Moderada	<b>Algunas personas del grupo sensible</b> al ozono pueden notar <b>problemas respiratorios</b> al realizar actividad física al aire libre	<b>Conviene que</b> las personas del grupo sensible al ozono <b>REDUZCAN</b> las actividades al AIRE LIBRE que exijan realizar esfuerzos físicos intensos y prolongados principalmente en las horas centrales del día
Mala	Las personas pertenecientes al <b>grupo sensible</b> al ozono pueden sufrir <b>síntomas</b> respiratorios (tos, dolor al respirar profundamente) <b>y dificultad respiratoria</b> .  El <b>resto de la población</b> puede notar algún problema respiratorio al hacer actividad física intensa y prolongada	Las personas pertenecientes al <b>grupo sensible</b> al ozono <b>deben REDUCIR las actividades al AIRE LIBRE</b> que exijan realizar esfuerzos físicos intensos y prolongados principalmente en las horas centrales del día.  El <b>resto de la población</b> , sobre todo si apareciesen problemas respiratorios, <b>debe tratar de LIMITAR la actividad física intensa y prolongada al AIRE LIBRE</b> principalmente en las horas centrales del día.
Muy mala	Las personas pertenecientes al <b>grupo sensible</b> al ozono es probable que sufran síntomas respiratorios graves y dificultad seria para respirar.  El <b>resto de la población</b> puede notar problemas respiratorios al hacer actividad física intensa y prolongada	Las personas pertenecientes al <b>grupo sensible</b> al ozono <b>deben EVITAR TODO esfuerzo físico AL AIRE LIBRE</b>  El <b>resto de población</b> , máxime si apareciesen problemas respiratorios, <b>LIMITARÁ los esfuerzos físicos intensos y prolongados AL AIRE LIBRE</b> principalmente en las horas centrales del día

\* El Departamento de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio proporciona cada día una previsión de la calidad del aire que se puede consultar en [http://www.ingurumena.ejgv.euskadi.net/r49-n82/es/vima\\_ai\\_vigilancia/indice.apl?lenguaje=c](http://www.ingurumena.ejgv.euskadi.net/r49-n82/es/vima_ai_vigilancia/indice.apl?lenguaje=c)

1

*El **grupo sensible al ozono** incluye a la población infantil activa al aire libre, a las personas adultas que realizan trabajos o actividad que exigen gran esfuerzo físico continuado al aire libre, a las personas con patologías respiratorias (asma u otras).*