

Osasuna babesteko GOMENDIOAK, aireko ozono-presentzia altua dela-eta.

Airearen kalitatea ozono presentziagatik	Eraginak osasunean	Osasuna babesteko neurriak
Ona-onargarria	Ez da osasun arazorik egoten.	
Neurritzkoa	Ozonoaren aurrean sentiberak diren zenbaitzuek arnasketa-arazoak suma ditzakete, ariketa fisikoa kanpoan egitean	Ozonoaren aurrean sentiberak direnei KANPOAN egindako jarduerak GUTXITZA komeni zaie , ahalegin fisiko bizia eta denbora luzez aritzea eskatzen dutenak, behintzat, bereziki, eguerdiko orduetan.
Txarra	Ozonoaren aurrean sentiberak direnek arnasketa-sintomak (eztula, mina arnasa sakon hartzean) eta arnasteko zailtasunak eduki ditzakete. Gainerakoek arnasketa-arazoak soma ditzakete ariketa-fisiko bizia egiten denbora luzez aritzean	Ozonoaren aurrean sentiberak direnek KANPOAN egindako jarduerak GUTXITU behar dituzte , ahalegin fisiko bizikoak izanik denbora luzean egiten badira, bereziki, eguerdiko orduetan. Gainerakoek , batik bat arnaste-arazoak somatzen badituzte, KANPOAN ariketa fisiko bizia egitea eta denbora luzean aritzea MUGATZEN saiatuko dira , bereziki, eguerdiko orduetan.
Oso txarra	Ozonoaren aurrean sentiberak direnek litekeena da arnasketa-sintoma larriak pairatzea eta arnasteko zailtasun handiak edukitzea. Gainerakoek , litekeena da, arnasketa-arazoak sumatzea ariketa fisiko bizia egitean eta denbora luzez aritzean.	Ozonoaren aurrean sentiberak direnek KANPOAN egindako ahalegin ORO EKIDIN behar dute Gainerakoek , are gehiago arnasketa-arazoak agertzen badira, MUGATU egingo dute KANPOAN ariketa fisiko biziak egitea eta denbora luzez aritzea , batez ere, eguerdiko orduetan

* Ingurumen eta Lurralde Antolamendu Sailak, egunero eskaintzen du aire-kalitatearen aurreikuspena, eta ikusgai dago http://www.ingurumena.ejgv.euskadi.net/r49-n82/eu/vima_ai_vigilancia/indice.apl?lenguaje=e helbide-elektronikoan.

Ozonoaren aurrean sentiberak direnen taldean hauek sartzen dira: kanpoan jarduerak egiten dituzten haurrak, ahalegin fisiko handia eta etengabea eskatzen duten lan edo jarduerak kanpoan egiten dituzten helduak, eta arnasketa-patologiak (asma edota beste batzuk) dituzten pertsonak.