

SUGGERIMENTI ALLA POPOLAZIONE

Quando i livelli di inquinamento sono più elevati, concentrazioni di **ozono** superiori a $120\mu\text{g}/\text{m}^3$, è opportuno adottare alcuni accorgimenti sia per difendere la propria salute che per ridurre le emissioni nocive.

Per proteggersi dagli effetti dell'inquinamento atmosferico bisogna:

- ventilare gli ambienti domestici nelle ore più fresche della giornata, specialmente quelle del primo mattino, quando le concentrazioni di ozono sono più basse;
- svolgere i lavori pesanti o le attività sportive nelle prime ore della giornata o in serata;
- i soggetti a rischio, bambini, anziani e persone affette da malattie cardiache o polmonari trascorrano le ore più calde della giornata all'interno delle abitazioni ed evitino di svolgere qualunque attività fisica, anche moderata, all'aperto in particolare nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata (usualmente tra le 12 e le 18);
- tutti, evitino un'attività fisica intensa all'aperto nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata.

Queste misure servono in genere a limitare gli effetti negli adulti sani e nei bambini e devono essere osservate soprattutto da persone affette da malattie cardiache o polmonari.

Per ridurre il carico di inquinanti va ricordato che, in generale, le fonti principali degli inquinanti sono il traffico veicolare ed il riscaldamento. Per migliorare la qualità dell'aria è dunque necessario:

- ridurre l'uso dell'auto, facendo ricorso ai mezzi pubblici, alla bicicletta, all'andare a piedi;
- se costretti ad usare un mezzo privato per gli spostamenti è opportuno cercare di trasportare
- altre persone che fanno lo stesso tragitto;
- ridurre la velocità;
- soprattutto nelle zone rurali, persiste la prassi di bruciare sterpaglie o residui agricoli pratica da censurare perché, oltre a comportare un serio rischio di incendi, contribuisce alla liberazione in atmosfera di composti organici e ossidi di azoto che favoriscono la formazione di ozono.