

Qualitat de l'Aire IQAib	Afecció a la salut	Precaucions
Excel·lent	Cap	Cap
Bo	Moderat	<a href="#">Consells Generals</a>
Regular	Nociu per grups en condicions de salut sensibles	Persones amb <a href="#">malalties pulmonars</a> han de considerar reduir exposicions prolongades o treball extenuant fora.
Dolenta	Nociu per grups en condicions de salut sensibles, infants i persones d'edat avançada. Veure <a href="#">efectes sobre la salut</a> de cada contaminant	Infants i persones d'edat avançada, i persones amb <a href="#">malalties pulmonars</a> , han d'evitar exposicions prolongades fora, sobretot en les hores de màxima radiació solar i evitar les vies de màxim trànsit de vehicles.  La resta han d'evitar el treball extenuant fora durant sobretot les hores de màxima radiació solar i han d'evitar les vies de més trànsit de vehicles en hores punta. Veure els <a href="#">consells específics</a> per a cada contaminant.

### **Introducció:**

La contaminació atmosfèrica pot irritar els ulls, la gargamella i els pulmons. L'exposició a alts nivells de contaminació atmosfèrica pot generar ardor als ulls, tos i opressió al pit.

Les persones poden reaccionar de forma molt diferent davant la contaminació de l'aire. Algunes poden notar opressió al pit i tos, mentre que altres poden no notar cap efecte.

L'exercici físic requereix d'una respiració més ràpida i profunda i això pot ocasionar que empitjorin els símptomes.

Afortunadament per a les persones més saludables, els símptomes de l'exposició a la contaminació de l'aire usualment desapareixen tan aviat com la qualitat de l'aire millora. No obstant això, certs grups de persones són més sensibles als efectes de la contaminació de l'aire que altres:

- Els infants, probablement, senten els efectes dels nivells més baixos de contaminació que els adults. També experimenten més malalties com bronquitis i dolors d'oïda en àrees de pol·lució elevada.
- Les persones que tenen malalties de cor o de pulmó també reaccionen de manera més forta a l'aire contaminat. Durant les èpoques de pol·lució alta, la seva condició empitjora fins al punt que han de limitar les seves activitats o fins i tot requerir atenció mèdica addicional.

### **Aires interiors**

Solem pensar que la contaminació de l'aire passa a la intempèrie, però l'aire dins de casa o oficina també pot estar contaminat. Les fonts de contaminació d'interiors

inclouen:

- Contaminants biològics com els àcars i el pol·len,
- Fum del tabac,
- Productes de la llar i pesticides,
- Gasos com el monòxid de carboni,
- Materials usats en la construcció, com asbest, formaldehid, radó i plom.

### **Consells Generals**

- Eviti els llocs tancats amb aire condicionat, finestres impracticables i amb materials artificials.
- Canviï les pintures i vernissos amb productes tòxics per pintures i tractaments de fusta innocus.
- Procuri substituir els materials sintètics o artificials en general per materials naturals.
- Inclouï com a elements decoratius plantes que atrapin les substàncies tòxiques de l'aire.
- Deixi de fumar. Trieu no fumar a casa i no permeti que altres ho facin. Els infants petits són especialment vulnerables als efectes de salut del fum de cigarret.
- Busqui alternatives a plaguicides i químics casolans. Si els ha de fer servir, llegiu sempre l'etiqueta i segueixi les instruccions exactament.
- Vagi a caminar per rutes saludables.
- Utilitzi transport públic, camini o utilitzi la bicicleta per als seus desplaçaments.
- Practiqui el teletreball.
- Neteji els filtres de l'aire condicionat així com ho indiqui el fabricant.
- Comproveu l'índex i la predicció de la qualitat de l'aire en la seva àrea (<http://atmosfera.caib.es>). Aneu amb compte si l'índex IQAib és dolent.
- També vagi amb compte si hi ha condicions climàtiques d'alt risc, com ara un dia calorós i assolellat, i si vostè comença a sentir símptomes tals com opressió al pit, ardor als ulls o tos.
- Estigueu a l'interior tant com sigui possible durant el dia quan els nivells de contaminació són alts. Molts contaminants tenen nivells menors dins que fora.
- No feu exercici físic ni esforços a l'aire lliure quan els índex de qualitat de l'aire indiquen condicions no saludables. Com més ràpid respiri, més pol·lució porta als pulmons.
- Aquests passos generalment prevenen els símptomes en adults i infants sans. No obstant això, si vostè viu o treballa a prop d'una font de contaminació important, o si vostè té una malaltia crònica cardíaca o pulmonar, parli amb el seu metge sobre altres maneres de protegir-se de la contaminació de l'aire

### **Consells Específics**

#### **Monòxid de Carboni- CO**

El CO es genera en processos de crema amb falta d'oxigen normalment a llocs interiors. Coses que vostè pot fer per prevenir l'enverinament a causa de CO:

- Assegureu-vos que el seu sistema de calefacció, estufa de gas o propà, forns, i assecadores estiguin ben ventilats i treballant eficientment.
- No engegui el motor del seu cotxe o un altre equip amb motor tèrmic a llocs tancats. No utilitzeu escalfadors de propà o espelmes dins llocs tancats.
- Vagi amb compte amb grups electrògens a interiors.

- Utilitzeu i instal·leu un extractor o sistema de ventilació quan usi estufes de combustible.
- Procuri que un professional inspeccioni i netegi el seu sistema de calefacció central (calderes, vàlvules d'aire i xemeneies).
- Repari qualsevol fuga de xemeneia ràpidament.

### **Ozó-O<sub>3</sub>**

Presti atenció als pronòstics de qualitat de l'aire entre primavera i tardor. Aquest consell s'aplica especialment a infants i adults amb problemes respiratoris.

Si els nivells previstos són alts, limiti les seves activitats fora o disminueixi les seves activitats per reduir la seva exposició. En dies d'alts nivells d'ozó, prengueu les precaucions per minimitzar emissions, com ara el no usar vehicles a motor.

Alerta amb alguns purificadors d'aire que alliberen ozó, doncs poden generar nivells potencialment nocius.

### **Partícules**

- Per reduir els nivells a la llar de partícules, abstingui's de fumar i redueixi l'ús d'espelmes.
- No usi estufes de llenya o xemeneies que no funcionin adequadament.
- Certs filtres i purificadors d'aire poden ajudar a reduir els nivells de partícules a la llar.
- Pareu atenció al seu pronòstic de temps local per saber quan els nivells de partícules estiguin alts en la seva àrea i redueixi activitats fora per reduir la seva exposició. Aquest consell s'aplica especialment a persones amb malalties de les vies respiratòries o del cor, adults d'edat avançada i infants.

### **Diòxid de Sofre**

El diòxid de sofre és un contaminant que provindrà sobretot de combustió industrial. Únicament es poden donar episodis de contaminació per diòxid de sofre a llocs afectats per la central tèrmica d'Alcúdia (Es Murterar), degut a la crema de carbó, o per les centrals tèrmiques de Maó o Eivissa, per crema de fuel-oli, o afectats per instal·lacions que cremin fuel-oli. Altres potencials focus són l'activitat dels aeroports o els ports marítims més importants.

Tots aquests focus estan sotmesos a limitacions d'emissions i no és d'esperar que esdevinguin episodis de contaminació de diòxid de sofre. En cas que així fos l'administració haurà d'actuar en conseqüència.

### **Òxids de nitrogen**

- Els òxids de nitrogen es generen en processos de combustió i els nivells alts s'obtidran en episodis d'estabilitat atmosfèrica amb previsió de trànsit intens i sobretot durant els mesos d'hivern. En aquests casos utilitzi transport públic.
- Eviti desplaçaments amb vehicle de combustió pel centre del nucli urbà.
- Eviti caminar o anar en bicicleta per zones amb alta intensitat de trànsit sobretot en hores punta.
- Practiqui el teletreball.
- No faci exercici ni s'esforci massa a prop de zones de trànsit intens.

## **Malalties Pulmonars**

### **Asma**

Els al·lèrgens (pol·len, floridura, caspa animal, parts d'insectes i algunes substàncies químiques) i les substàncies irritants (fum de tabac, pols, vapors de benzina o dièsel i clor) poden desencadenar o agreujar un atac d'asma en persones amb hiperreactivitat augmentada en les vies respiratòries.

Als països industrialitzats, els adults i els nens passen la major part del temps en ambients interiors. L'exposició a contaminants de l'aire interior pot tenir un efecte més greu en l'asma infantil que l'exposició a contaminants atmosfèrics en ambients exteriors.

### **EPOC**

Aquesta malaltia respiratòria afecta primordialment a persones majors de 45 anys. La EPOC inclou bronquitis crònica i emfisema. És una amenaça de salut seriosa. Tos crònica, constricció pectoral i dificultat en respirar causats per EPOC fan que les activitats quotidianes siguin més difícils perquè encara les accions més simples posen molta pressió en pulmons afectats. La millor manera de prevenir EPOC és evitar el fumar. Tot i que el fumar és la causa principal de EPOC, la contaminació de l'aire pot jugar un paper important en causar la condició i empitjorar-la. La contaminació de l'aire irrita els pulmons i contribueix a la sobrecàrrega que aquests experimenten. Les persones amb condicions respiratòries com EPOC són susceptibles a la contaminació. L'exposició a la contaminació atmosfèrica pot agreujar els símptomes i fer més difícil la respiració. Les persones amb EPOC necessiten prestar atenció especial a la qualitat d'aire.