

OZONO-ATALASEA GAINDITZEN DENERAKO OSASUN-GOMENDIOAK

Airearen kalitatea ozonoaren ondorioz	Osasunaren gaineko eraginak	Osasuna babesteko neurriak
Informazio-atalasea gainditzen da (180 µg/m³, orduko batezbestekoa)	<p>Ozonoarekiko herritar kalteberak arnasketako sintomak (eztula, mina sakon arnastean) eta arnasteko zailtasunak izan ditzakete.</p> <p>Gainerako herritarrek arnasketa-arazoren bat igar dezakete jarduera fisiko bizia denbora luzez egitean.</p>	<p>Ozonoarekiko pertsona kalteberak hau egin behar dute:</p> <p>Ozono-maila altuagoa denean, batez ere, eguerdiko orduetan, AIRE ZABALEKO jarduerak MURRIZTU, baldin eta esfortzu fisiko bizia denbora luzez egiteko jarduerak badira.</p> <p>Asmatikoeak beren ohiko inhalagailua eskura eduki beharko lukete .</p> <p>Arnasteko zailtasunak, ezgul handia edo bularreko mina izanez gero, mediku-edo larrialdi-zerbitzura joan.</p> <p>Gainerako herritarrek, batez ere arnasteko arazoak igarriz gero, ahalegindu behar dute AIRE ZABALEKO jarduera fisiko bizia eta luzea MURRIZTEN, nagusiki eguerdiko orduetan.</p>
Alerta-atalasea gainditzen da (240 µg/m³, orduko batezbestekoa)	<p>Litekeena da ozonoarekiko pertsona kalteberak arnasketako sintoma larriak eta arnasteko zailtasun handia izatea.</p> <p>Gainerako herritarrek arnasketa-arazoak igar ditzakete jarduera fisiko bizia denbora luzez egitean.</p>	<p>Ozonoarekiko pertsona sentikorrek ekidin behar dute esfortzu fisikoak AIRE ZABALEAN egitea.</p> <p>Gainerako herritarrek, are gehiago arnasketa-arazoak igartzen badituzte, murriztuko dituzte AIRE ZABALEKO esfortzu fisiko biziak eta luzeak, nagusiki, eguerdiko orduetan.</p>

Ozonoarekiko **persona kalteberak** hauek dira:

- Bihotzeko edo arnasketako *patologiak (asma, bronkitisa,...)*, *diabetesa edo inmunodepresioa dutenak.*
- *6 urtetik beherako haurrak eta adineko pertsonak*
- *Haurdun dauden emakumeak*
- *Lanagatik aire kutsatuaren eraginpean denbora luzea ematen dutenak.*

