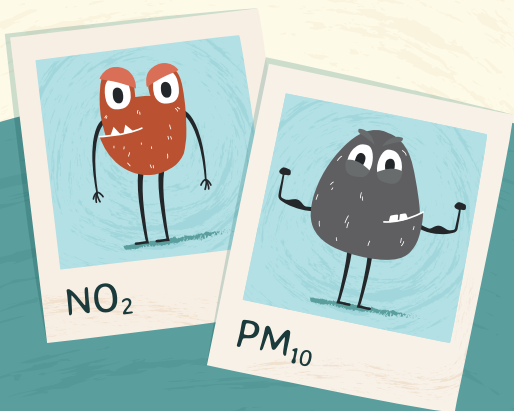


ELS VIGILANTS DE  
**L'AIRE**

L'AMB vetlla per la  
qualitat de l'aire i la salut  
de les persones



Coneix què és un episodi de  
contaminació, quines són les  
mesures de prevenció i què pots  
fer tu per evitar-ho.

**Entre tots vigilem l'aire!**

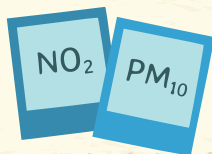
[www.amb.cat/educaciosostenibilitat](http://www.amb.cat/educaciosostenibilitat)



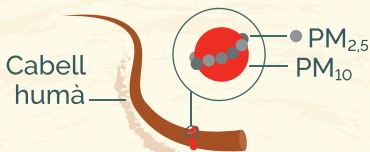
 **AMB**



# ELS CONTAMINANTS



Els principals problemes de contaminació de l'aire a l'àrea metropolitana de Barcelona són els **òxids de nitrogen ( $\text{NO}_2$ )** i les **partícules en suspensió** de 10 micres de diàmetre ( **$\text{PM}_{10}$** ).



Les concentracions dels contaminants es mesuren en **micrograms per metre cúbic ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )**.



Quan les condicions atmosfèriques són estables, els contaminants no es dispersen i es concentren a l'aire.

# EFFECTES EN LA SALUT



Irritació de les mucoses (ulls, nas i esòfag)



Afectacions en el sistema cardiovascular

(vasoconstricció, alteració del ritme cardíac...)



Afectacions en el sistema respiratori

(irritació, inflamació, asma, reducció de la funció pulmonar...)

## A més...

Pot afectar el ritme d'aprenentatge dels infants i pot causar càncer.

# PERSONES VULNERABLES



Dones embarassades

Persones amb afectacions respiratòries

Persones amb afectacions cardíaques

Gent gran

Infants



## En episodi de contaminació elevada es recomana...

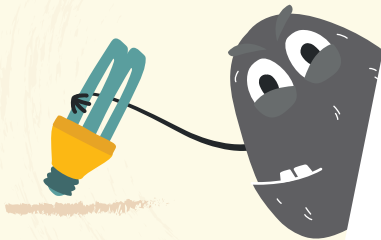
Limitar l'exercici físic a l'aire lliure i reduir l'estona que es passa al carrer, sobretot si es pertany al col·lectiu de persones vulnerables.

# QUÈ PUC FER JO?



## A casa...

Comprar productes locals o de temporada per reduir les emissions derivades del transport.



## A la feina...

Tancar els llums i els aparells elèctrics i electrònics quan no els fem servir.

# SEGUIMENT ATENT

Fase de coordinació entre administracions sense comunicació a la ciutadania.  
S'activa quan en dos o més estacions de mesurament de la XVPCA\*  
a l'àrea metropolitana de Barcelona se supera el valor de...

\*Xarxa de Vigilància i Previsió de la Contaminació Atmosfèrica. Generalitat de Catalunya

NO<sub>2</sub>

**140** µg/m<sup>3</sup> de  
mitjana en una hora  
(i la previsió a 24 hores  
no indica una millora  
en els nivells).



# AVÍS PREVENTIU

S'activa quan en més d'una estació de mesurament de la XVP-CA a l'àrea metropolitana de Barcelona se superen els valors de...

**NO<sub>2</sub>**

**160** µg/m<sup>3</sup> de mitjana en una hora (i la previsió a 24 hores no indica una millora en els nivells).



**PM<sub>10</sub>**

**50** µg/m<sup>3</sup> de mitjana diària (i la previsió a 24 hores indica una superació del valor límit diari de 50 µg/m<sup>3</sup>).



# FASE D'EPISODI

S'activa quan en més d'una estació de mesurament de la XVPCA a l'àrea metropolitana de Barcelona se superen els valors de...

**PM<sub>10</sub>**

**80**  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  de mitjana diària o bé sobre els **50**  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  durant més de 3 dies consecutius.

(ambdós casos amb una previsió per sobre dels 50 micrograms/ $\text{m}^3$  de mitjana en les properes 24 h).

**NO<sub>2</sub>**

**200**  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  de mitjana en una hora (i la previsió a 24 hores no indica una millora en els nivells).



# FASE D'ALERTA

S'activa quan en més d'una estació de mesurament de la XVPCA a l'àrea metropolitana de Barcelona se supera el valor de...

$\text{NO}_2$   
**400  $\mu\text{g}/\text{m}^3$**  de mitjana  
durant 3 hores

(i la previsió a 24 hores no indica  
una millora en els nivells).



# QUÈ PUC FER JO?



## En els desplaçaments...

Reducir els desplaçaments en vehicle privat i optar, sempre que sigui possible, per desplaçaments a peu, amb bicicleta o en transport públic.



## En el lleure...

Cuidar la vegetació del nostre entorn, ja que les plantes ajuden a millorar la qualitat de l'aire.

