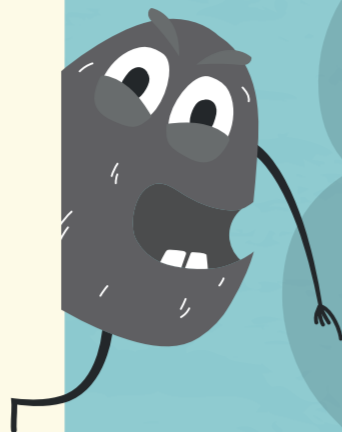


# ELS VIGILANTS DE L'AIRE

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.

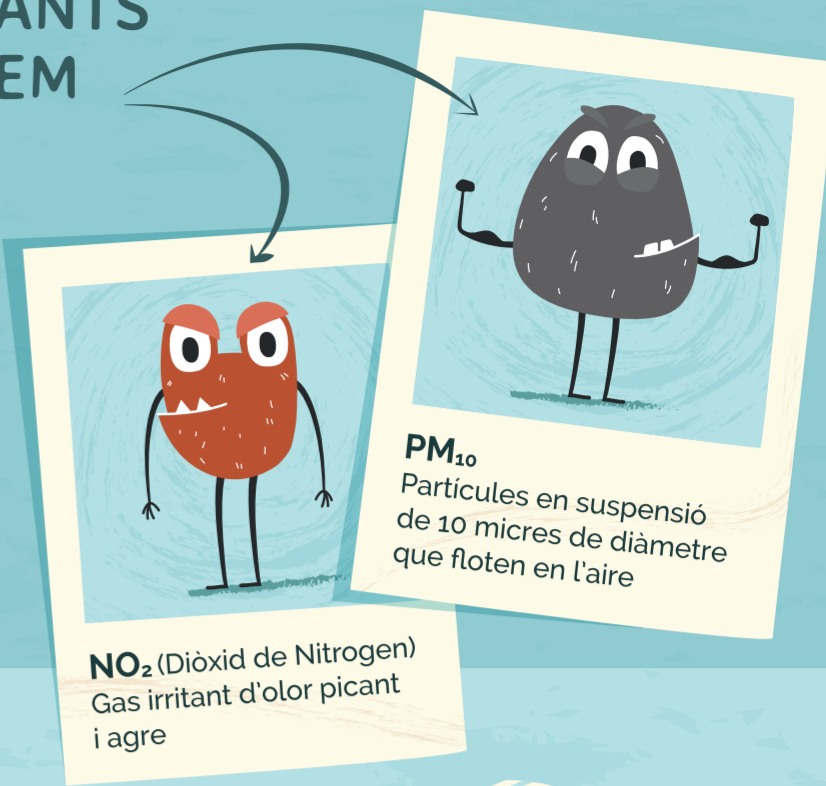
ENTRE TOTS VIGILEM L'AIRE



La contaminació atmosfèrica és la presència a l'aire de substàncies que no es troben de manera natural a l'atmosfera, o bé que, tot i ser naturals, es troben en concentracions massa elevades.

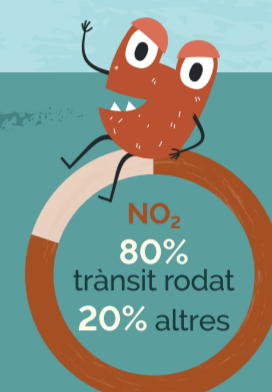
## ELS CONTAMINANTS QUE MÉS VIGILEM

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 ( $\text{PM}_{10}$ ). Quan les condicions atmosfèriques són estables, els contaminants no es dispersen i es concentren a l'aire.



## EFFECTES EN LES PERSONES

- 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...)
- Efectes sobre el sistema nerviós.



## FASES DELS EPISODIS DE CONTAMINACIÓ:

### SEGUIMENT ATENT

Fase de coordinació entre administracions sense comunicació a la ciutadania

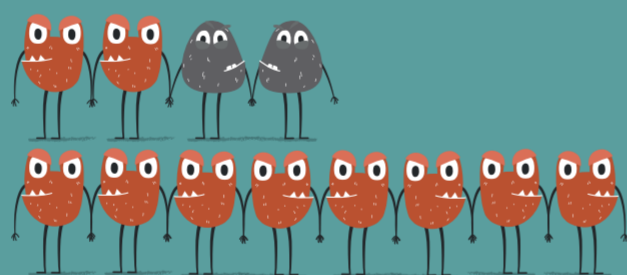


Més informació



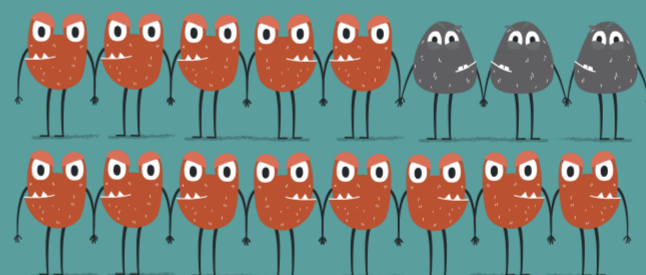
**NO<sub>2</sub>: 140 µg/m<sup>3</sup>**

### AVÍS PREVENTIU



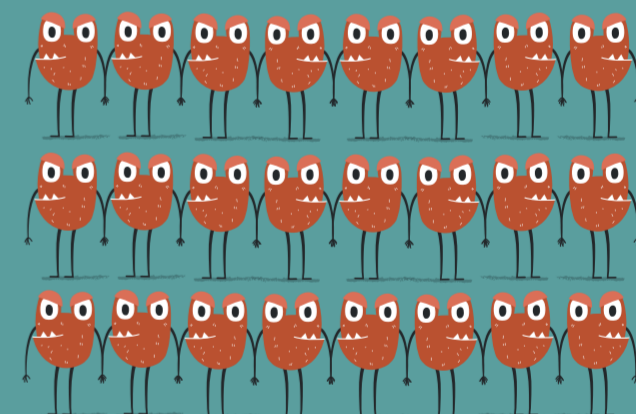
**NO<sub>2</sub>: 160 µg/m<sup>3</sup> / PM<sub>10</sub>: 50 µg/m<sup>3</sup>**

### FASE D'EPISODI



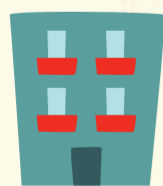
**NO<sub>2</sub>: 200 µg/m<sup>3</sup> / PM<sub>10</sub>: 80 µg/m<sup>3</sup>**

### FASE D'ALERTA



**NO<sub>2</sub>: 400 µg/m<sup>3</sup>**

## QUÈ PUC FER JO PER CUIDAR L'AIRE?



### A casa...

- Compra productes locals o de temporada i redueix emissions.
- Evita el consum de productes amb substàncies tòxiques per a l'aire o la salut.
- Utilitza els serveis del teu barri per evitar desplaçaments innecessaris.
- Evita l'ús de calefaccions amb combustibles fòssils, biomassa o llenya.



### A la feina...

- A l'estiu, no baixis la temperatura del climatitzador per sota dels 24°C; a l'hivern, procura mantenir-la entre 19 i 21°C.
- Tanca els llums innecessaris i els aparells elèctrics i electrònics quan no els utilitzis.



### En els desplaçaments...

- Sempre que puguis desplaça't a peu, amb bicicleta o en transport públic.
- Opta per vehicles d'alta eficiència energètica.
- Si has de fer servir el cotxe, comparteix el trajecte amb altres persones.
- Conduïx amb suavitat i atura el motor quan el cotxe estigui parat.



### En el lleure...

- Cuida la vegetació de l'entorn: les plantes ajuden a millorar la qualitat de l'aire de la ciutat.

En episodis de contaminació elevada (●●●●) l'AMB 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.

