

PROTEGIX LA TEUA SALUT, CONEIX LA QUALITAT DE L'AIRE QUE RESPIRES.

¿Sabies que la qualitat de l'aire que respirem pot afectar directament la nostra salut? Conèixer la qualitat de l'aire és essencial per a protegir-nos i evitar malalties respiratòries i cardiovasculars. En la Comunitat Valenciana, la vigilància dels principals contaminants de l'aire es duu a terme en les estacions de mesura de la [Xarxa Valenciana de Vigilància i Control de la Contaminació Atmosfèrica \(XVVCA\)](#).

L'índex de qualitat de l'aire (ICA) és un indicador que servix per a comunicar els nivells de contaminació i quins efectes poden tindre en la salut de manera clara i senzilla.

La qualitat de l'aire es representa mitjançant colors en les estacions de mesura de la xarxa nacional de vigilància i està basat en els nivells de concentració dels contaminants amb més repercussió en la salut (partícules en suspensió PM10 i PM2.5, diòxid de nitrogen, ozó troposfèric i diòxid de sofre). [Per a més informació consultar l'Índex Nacional de Qualitat de l'Aire](#). L'Índex de Qualitat de l'Aire està regulat en la [Resolució de 2 de septiembre de 2020, de la Dirección General de Calidad y Evaluación Ambiental, por la que se modifica el Anexo de la Orden TEC/351/2019, de 18 de marzo, por la que se aprueba el Índice Nacional de Calidad del Aire](#)

BONA

**RAONABLEMENT
BONA**

REGULAR

DESFAVORABLE

MOLT DESFAVORABLE

**EXTREMADAMENT
DESFAVORABLE**



Clica en el mapa y consulta el ICA en tiempo real (círculo) y las previsiones para el día siguiente (estrella). Pulsando en cada estación se despliega la información referente a la evolución de los diferentes contaminantes a lo largo del día y las recomendaciones sanitarias en el momento actual. Fuente: <https://ica.miteco.es/>

La contaminación del aire puede ser dañina para todas las personas, pero algunas personas son más susceptibles a ella.

Els grups de risc:

- Les persones que patixen trastorns respiratoris crònics (MPOC; bronquitis crònica, asma etc.), malalties cardiovasculars i/o diabetis.
- La infància
- Les persones majors.
- Les embarassades.

La població sensible està sotmesa a factors de tipus ambiental, laboral i social que augmenten el risc associat als efectes nocius de la contaminació atmosfèrica:

- L'exercici físic intens a causa de l'esport, treball, etc.
- La residència i/o romania en zones especialment contaminades (carrers amb molt de trànsit, determinades indústries, etc.).
- Algunes situacions d'exclusió social estan vinculades tant a una major exposició com a un accés limitat a serveis de salut, una nutrició deficient i vivendes en barris industrials amb pitjor qualitat de l'aire.



Recomanacions sanitàries

	Missatges de salut	Població General	Grups de risc i persones sensibles
BONA	Qualitat d'aire satisfactòria	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal
RAONABLEMENT BONA	Qualitat d'aire acceptable. La contaminació no suposa risc per a la salut. Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal
REGULAR	No afecta població general. Risc moderat grups de risc	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal, però vigila l'aparició de símptomes com ara tos, irritació de gola, falta d'aire, fatiga excessiva o palpitations	Considera reduir les activitats prolongades i enèrgiques a l'aire lliure. Persones asmàtiques o amb malalties respiratòries han de continuar acuradament amb la seua medicació. Persones amb problemes de cor poden experimentar palpitations, dificultat respiratòria o fatiga inusual.
DESFAVORABLE	Possibles efectes negatius sobre la salut de tota la població i més seriosos en grups de risc	Considera reduir les activitats prolongades i enèrgiques a l'aire lliure, especialment en experimentar tos, falta d'aire o irritació de gola	Considere reduir les activitats a l'aire lliure i realitzar-les a l'interior o ajornar-les per a quan la qualitat de l'aire siga bona o raonablement bona. Segueix meticulosament el pla de tractament mèdic
MOLT DESFAVORABLE	Emergència per a la salut pública: població sencera pot resultar <u>seriosament</u> afectada	Considera reduir les activitats a l'aire lliure i realitzar-les a l'interior o posposar per a quan la qualitat de l'aire siga bona o raonablement bona	Reduïx tota activitat a l'aire lliure i considera realitzar les activitats a l'interior o ajornar-les per a quan la qualitat de l'aire siga bona o raonablement bona. Segueix el pla del tractament mèdic meticulosament
EXTREMADAMENT DESFAVORABLE	Emergència per a la salut pública: població sencera pot resultar <u>greument</u> afectada	Reduïx tota activitat a l'aire lliure i considera realitzar les activitats a l'interior o ajornar-les per a quan la qualitat de l'aire siga bona o raonablement bona. Utilitza protecció adequada per als treballs que han de realitzar-se a l'aire lliure	Evita l'estada prolongada a l'aire lliure. Segueix el pla del tractament mèdic, si és el cas, meticulosament, i acudix a un servei d'urgència si el teu estat empitjora

Recomanacions generals per a protegir-te de la contaminació de l'aire:

- ≈ **Informa't sobre la qualitat de l'aire:** Usa mitjans de comunicació, el ICA de MITECO i les aplicacions recomanades.
- ≈ **Evita zones de trànsit intens:** Els contaminants són majors en hores punta i prop de carrers amb molt de trànsit. Busca rutes més tranquil·les i menys contaminades.
- ≈ **Cuida les teues activitats a l'aire lliure:** A l'estiu i dies solejats, els nivells d'ozó són més alts des del migdia fins a l'ocàs. Evita eixir durant la vesprada i no faces exercici intens a l'aire lliure en eixos moments.
- ≈ **Tria parcs i àrees verdes:** Els arbres i plantes ajuden a millorar la qualitat de l'aire. Realitza activitats en zones menys contaminades.
- ≈ **Tria moments de menor contaminació:** Practica exercici a l'aire lliure en hores i llocs amb menys contaminació. No deixes de fer exercici, els seus beneficis són majors que els efectes adversos de la contaminació.
- ≈ **Ventila la teua llar i vehicle:** Ventila la teua casa en hores de menor contaminació i el teu vehicle regularment, evitant fer-ho en zones de trànsit dens i túnels.
- ≈ **Evita activitats que generen contaminants:** No fumes, no encengues barbacoes ni cremes restes vegetals.
- ≈ **Respecta les zones de baixes emissions:** Segueix les restriccions de circulació en episodis de contaminació.

A més, tingues en compte:

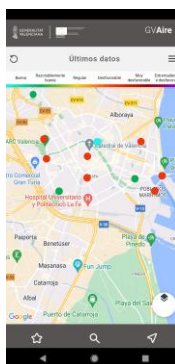
- ≈ Si pertanyes a un **grup de risc** para atenció a les recomanacions sanitàries i acudix a la consulta mèdica en cas d'agreujament de símptomes. Les persones asmàtiques han de tindre el seu inhalador habitual a mà.
- ≈ Si pertanyes al grup de **població sensible** pots presentar símptomes o agreujament del seu estat durant els episodis de contaminació. Consulta la qualitat de l'aire, evita els llocs i hores amb més contaminació. En cas de dificultat respiratòria, tos intensa o dolor en el pit acudisca a consulta mèdica.
- ≈ Hi ha persones molt sensibles a la contaminació que poden experimentar símptomes (tos, irritació d'ulls o gola o falta d'aire), fins i tot amb nivells baixos.



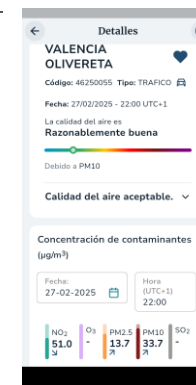
Aplicacions per a mòbils: Mostren amb una actualització horària el ICA i la concentració de contaminants atmosfèrics en l'aire ambient en les estacions de la Xarxa. Les partícules són el contaminant amb més repercussió en la salut, especialment les PM2.5. En algunes estacions este contaminant no es mesura automàticament i, per tant, no es té en compte en el càlcul del valor del ICA, per la qual cosa es recomana comprovar que el ICA de l'estació més pròxima té en compte les partícules, en cas contrari s'hauria de buscar esta informació en l'estació més pròxima que les monitore.



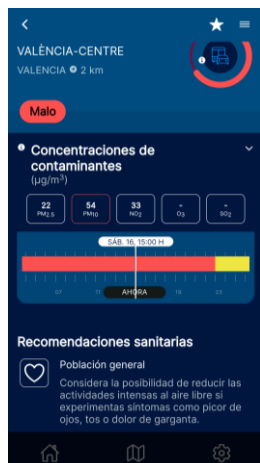
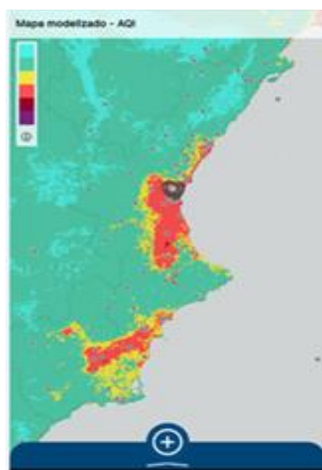
Aplicació desenrotllada per la Generalitat Valenciana. A més, ofereix dades de les estacions dels ports de Castelló, Sagunt, València i Alacant, així com dades d'estacions mòbils de la Conselleria de Medi Ambient, Infraestructures i Territori, per a la vigilància de fonts de contaminació específiques i temporals.



Esta és l'aplicació desenrotllada per MITECO, permet la geolocalització i ens ofereix les dades de l'estació més pròxima. A més, es poden afegir estacions favorites i conté recomanacions per a la salut



L'app de l'Índex Europeu de Qualitat de l'Aire



Oferix accés a dades actualitzades d'estacions de mesura situades a Europa i pronòstics de qualitat de l'aire a través de la informació actualitzada dels països membres de l'Agència Europea del Medi Ambient (AEMA) i els pronòstics proporcionats pel Servei de Monitoratge Atmosfèric Copernicus.

El sistema d'informació per capes presenta la informació del ICA i dels contaminants PM2.5, PM10, NO₂ i O₃ per estacions i modelitzat (amb resolució 1 km x 1 Km) utilitzant les dades més recents de qualitat de l'aire. Si visualitzem el ICA, les estacions que no disposen de dades de tots els contaminants apareixen en gris (dades insuficients), però es poden visualitzar les dades disponibles.

