

## AVÍS PER CONTAMINACIÓ ATMOSFÈRICA

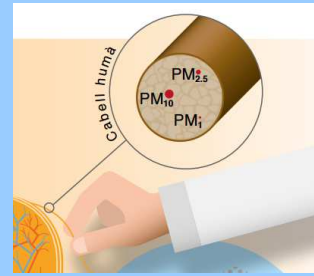
### ➤ **PARTÍCULES EN SUSPENSÍO (PM)**

#### Què són?

Són una barreja complexa de partícules líquides i sòlides orgàniques i inorgàniques suspeses en l'aire.

Es classifiquen segons el seu diàmetre aerodinàmic:

- $PM_{10}$  (diàmetres inferiors a 10 micres)
- $PM_{2,5}$  (diàmetres inferiors a 2,5 micres)
- $PM_1$  (diàmetres inferiors a 1 micra)
- UFP – Partícules Ultrafines (diàmetres inferiors a 0,1 micra)



#### Com es produeixen?

- Trànsit (per combustió de carburant i per abrasió dels frens i les rodes)
- Indústria
- Emissions domèstiques
- Fonts naturals (per exemple la pols africana)

#### Efectes sobre la salut

Els efectes per a la salut de les partícules  $PM_{10}$  i  $PM_{2,5}$  es deuen tant a exposicions a curt termini (hores o dies) com a exposicions a llarg termini (mesos o anys).

Les partícules en suspensió provoquen moltes al·lèrgies nasals i oculars, i afecten especialment l'aparell respiratori i el sistema cardiovascular.

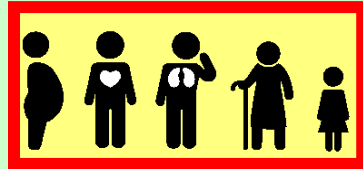
Les partícules més perilloses són les més fines (UFP) ja que, en inhalar-les, passen pels al·vèols pulmonars arribant al reg sanguini.

Una exposició crònica fa que augmenti el risc de patir malalties:

- Cardiovasculars (vasoconstricció, alteració del ritme cardíac, ...)
- Neurodegeneratives
- Respiratòries (Irritació a les mucoses -ulls, nas i esòfag-, inflamació, asma, reducció de la funció pulmonar,...)
- Càncer de pulmó
- Redueix el ritme d'aprenentatge dels infants (problemes cognitius)

La població sensible més vulnerable és:

- Embarassades
- Persones grans
- Persones amb asma o altres malalties respiratòries i/o cardíaques
- Nadons i infants
- Persones amb altres característiques individuals determinades que les fan més sensibles que la resta (com per exemple Sensibilitat Química Múltiple -SQM-)



## Recomanacions sanitàries

### AVÍS PREVENTIU

#### Recomanacions per a la població sensible

- Reduir l'exercici físic intens, especialment a l'exterior
- No modificar els desplaçaments habituals

#### Recomanacions per a la població general

- No es recomana a la població general que modifiqui els desplaçaments habituals ni les activitats habituals

### DECLARACIÓ D'EPISODI DE CONTAMINACIÓ

#### Recomanacions per a la població sensible

- Evitar l'exercici físic intens, especialment a l'exterior
- No modificar els desplaçaments habituals necessaris

#### Recomanacions per a la població general

- Reduir l'exercici físic intens, especialment a l'exterior
- No modificar els desplaçaments habituals

## Mesures de Sensibilització Ciutadana

- Utilitzar el transport públic.
- Realitzar els trajectes a peu o amb bicicleta escollint carrers poc transitats de vehicles.
- Reduir els desplaçaments amb vehicle privat i si és possible: treballar a distància, variar l'horari de feina per poder viatjar amb transport públic, treballar en un altre lloc de l'empresa, etc.
- Si tens diferents vehicles, utilitzar el que tingui les emissions més baixes.
- Compartir el cotxe.
- Realitzar una conducció eficient: arrencar suau, utilitzar el fre motor, evitar accelerades i frenades brusques, etc.
- Procurar reduir la velocitat de circulació.