

BOLLETTINO NR.	DATA EMISSIONE	VALIDITÀ	AGGIORNAMENTO	SERVIZIO A CURA DI	AMBITO TERRITORIALE
88/2010 Pag. 1/1	02/09/2010	24 ore	03/09/2010	Arpa – Sistemi previsionali	Regione Piemonte

DATO PREVISIONALE DEL	LIVELLO
03/09/2010	1

LEGENDA

LIVELLO 0	Quando i valori di concentrazione dell'ozono nell'aria sono inferiori a 110 µg/m ³ nell'arco delle otto ore oppure a 180 µg/m ³ in un'ora.	Non si rendono necessarie particolari raccomandazioni
LIVELLO 1	Quando i valori di concentrazione dell'ozono nell'aria possono superare i 110 µg/m ³ nell'arco delle otto ore oppure i 180 µg/m ³ nell'ora.	Le categorie più sensibili, cioè bambini, anziani, asmatici, bronchitici cronici, cardiopatici, devono evitare di svolgere attività fisica anche moderata all'aperto, come ad esempio camminare velocemente, in particolare nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata. Si consiglia a tutta la popolazione di integrare la propria dieta con cibi contenenti sostanze antiossidanti. Nella tabella che segue sono riportate alcune indicazioni in merito
LIVELLO 2	Quando i valori di concentrazione dell'ozono nell'aria possono superare i 140 µg/m ³ nell'arco delle otto ore oppure i 240 µg/m ³ nell'ora	Le categorie più sensibili, cioè bambini, anziani, asmatici, bronchitici cronici, cardiopatici, devono evitare di svolgere qualsiasi attività fisica all'aperto, come ad esempio correre, in particolare nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata. I soggetti mediamente sensibili come gli adolescenti, devono evitare di svolgere all'aperto attività fisica intensa, come ad esempio correre, in particolare nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata. Tutta la popolazione, quindi anche i soggetti meno sensibili, come gli adulti sani, devono evitare nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata, di fare sforzi fisici all'aperto che comportano un'attività fisica molto intensa, come ad esempio correre velocemente. Si consiglia a tutta la popolazione di integrare la propria dieta con cibi contenenti sostanze antiossidanti. nella tabella che segue sono riportate alcune indicazioni in merito
LIVELLO 3	Quando i valori di concentrazione dell'ozono nell'aria possono superare i 220 µg/m ³ nell'arco delle otto ore oppure i 360 µg/m ³ nell'ora	Le categorie più sensibili, cioè bambini, anziani, asmatici, bronchitici cronici, cardiopatici, devono evitare di uscire di casa e di svolgere qualsiasi attività fisica all'aperto, in particolare durante le ore più calde e di massima insolazione della giornata. I soggetti mediamente sensibili, come gli adolescenti, devono evitare di svolgere all'aperto attività fisica anche moderata, come ad esempio camminare velocemente, in particolare nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata. Tutta la popolazione, quindi anche i soggetti meno sensibili, come gli adulti sani, devono evitare nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata, di fare sforzi fisici all'aperto che comportano un'intensa attività fisica, come ad esempio correre. Si consiglia a tutta la popolazione di integrare la propria dieta con cibi contenenti sostanze antiossidanti. nella tabella che segue sono riportate alcune indicazioni in merito

Sostanza antiossidante	Alimenti che la contengono
Vitamina C	Pomodori, peperoni rossi e verdi, patate, cavoli, broccoli, verdure a foglia verde, agrumi, fragole, meloni.
Vitamina E	Fegato, uova, asparagi, avocado, noci, mandorle, germe di grano, farina di grano intero, olio di oliva, olio di arachidi, olio di germe di grano, olio di fegato di merluzzo.
Selenio	Pollo, rognone, fegato, tonno, molluschi, pomodori, broccoli, cavoli, cipolle, funghi, cereali integrali, noci del Brasile, lievito di birra, germe di grano.