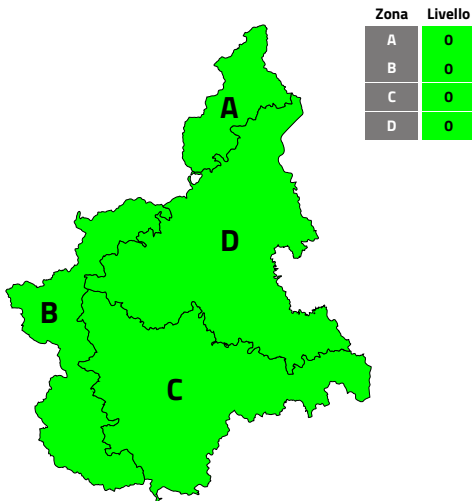
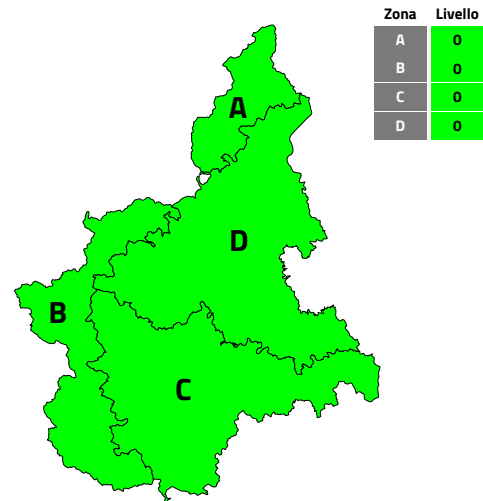


BOLLETTINO N°	DATA EMISSIONE	VALIDITÀ	AGGIORNAMENTO	SERVIZIO A CURA DI	AMBITO
43/2024	13/06/2024 ore 12:30	72 ore	14/06/2024 ore 12:30	Dipartimento Rischi Naturali ed Ambientali	Regione Piemonte

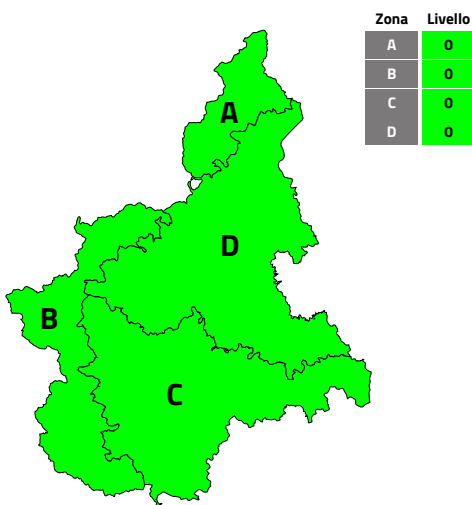
## Analisi di **Mercoledì, 12 Giugno 2024**



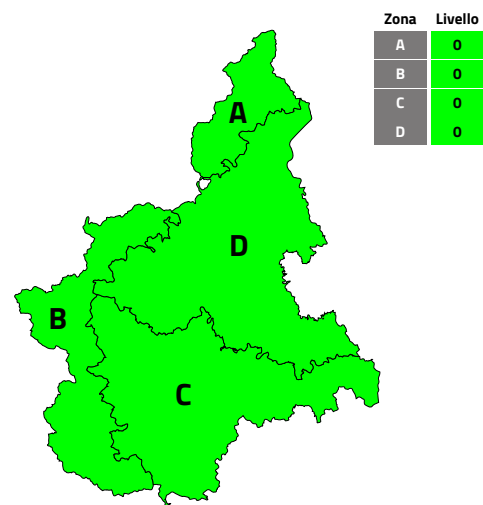
## Previsione per **Giovedì, 13 Giugno 2024**



## Previsione per **Venerdì, 14 Giugno 2024**



## Previsione per **Sabato, 15 Giugno 2024**



## Legenda

**Zona**

- A alpi settentrionali
- B alpi occidentali
- C piemonte centro meridionale
- D piemonte centro settentrionale

**Livello**

- 0 nessuna particolare raccomandazione
- 1 sconsigliata l'attività fisica all'aperto
- 2 sconsigliata l'attività motoria all'aperto
- 3 sconsigliata l'uscita di casa

Per tutti i dettagli, consulta  
 la scheda di approfondimento a pag. 2

## Note:

NULLA DA SEGNALARE

BOLLETTINO N°	DATA EMISSIONE	VALIDITÀ	AGGIORNAMENTO	SERVIZIO A CURA DI	AMBITO
43/2024	13/06/2024 ore 12:30	72 ore	14/06/2024 ore 12:30	Dipartimento Rischi Naturali ed Ambientali	Regione Piemonte

## Legenda dettagliata

Livello	Concentrazione Ozono	Raccomandazioni
<b>0</b>	Inferiore a 110 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ in 8 ore, o inferiore a 180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ in 1 ora.	Non si rendono necessarie particolari raccomandazioni.
<b>1</b>	Tra 110 e 140 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ in 8 ore, o tra 180 e 240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ in 1 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.
<b>2</b>	Tra 140 e 220 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ in 8 ore, o tra 240 e 360 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ in 1 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.
<b>3</b>	Oltre 220 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ in 8 ore, o oltre 360 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ in 1 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.

## Sostanze antiossidanti e alimenti che le 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.