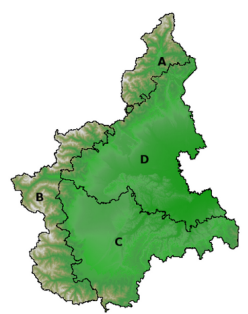


BOLLETTINO NR.	DATA EMISSIONE	VALIDITA'	AGGIORNAMENTO	SERVIZIO A CURA DI	AMBITO
174/2020	19/10/2020 ore 12:30	72 ore	20/10/2020 ore 12:30	Dipartimento Tematico Sistemi Previsionali	Regione Piemonte

Emissione effettuata con sistemi automatici

Analisi di Domenica, 18 Ottobre 2020		Previsione per Lunedì, 19 Ottobre 2020	
Zona	Livello	Zona	Livello
A	0	A	0
B	0	B	0
C	0	C	0
D	0	D	0

Previsione per Martedì, 20 Ottobre 2020		Previsione per Mercoledì, 21 Ottobre 2020	
Zona	Livello	Zona	Livello
A	0	A	0
B	0	B	0
C	0	C	0
D	0	D	0

Legenda Zone		Legenda Livelli	
	Zona A Alpi Settentrionali	0	Non si rendono necessarie particolari raccomandazioni.
	Zona B Alpi Occidentali	1	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.
	Zona C Piemonte centro-meridionale	2	Le categorie più sensibili devono evitare di svolgere qualsiasi attività fisica all'aperto, specie nelle ore di massima insolazione. I soggetti mediamente sensibili devono evitare di svolgere all'aperto attività fisica intensa, specie nelle ore di massima insolazione. Tutta la popolazione deve evitare nelle ore di massima insolazione di fare attività fisica molto intensa all'aperto.
	Zona D Piemonte centro-settentrionale	3	Le categorie più sensibili devono evitare di uscire di casa, specie nelle ore di massima insolazione. I soggetti mediamente sensibili devono evitare di svolgere all'aperto attività fisica anche moderata specie nelle ore di massima insolazione. Tutta la popolazione deve evitare nelle ore più calde di svolgere intensa attività fisica all'aperto.

Note
NULLA DA SEGNALARE

BOLLETTINO NR.	DATA EMISSIONE	VALIDITA'	AGGIORNAMENTO	SERVIZIO A CURA DI	AMBITO
174/2020	19/10/2020 ore 12:30	72 ore	20/10/2020 ore 12:30	Dipartimento Tematico Sistemi Previsionali	Regione Piemonte

Emissione effettuata con sistemi automatici

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.

Sostanze antiossidanti

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.