

## **Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata**

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se esci per una passeggiata all'aria aperta, evita le strade trafficate dove i livelli di inquinamento sono più elevati e possono potenziare gli effetti nocivi del caldo. Dopo il particolato, l'ozono è tra gli inquinanti atmosferici più dannosi per la salute per i livelli di tossicità e di concentrazione che possono essere raggiunti nelle giornate più calde. Infatti, questo inquinante, che si forma in presenza di elevato irraggiamento solare, può causare disturbi respiratori ed è pericoloso soprattutto per i bambini asmatici e i malati di bronco - pneumopatia cronico ostruttiva (BPCO).