

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).