



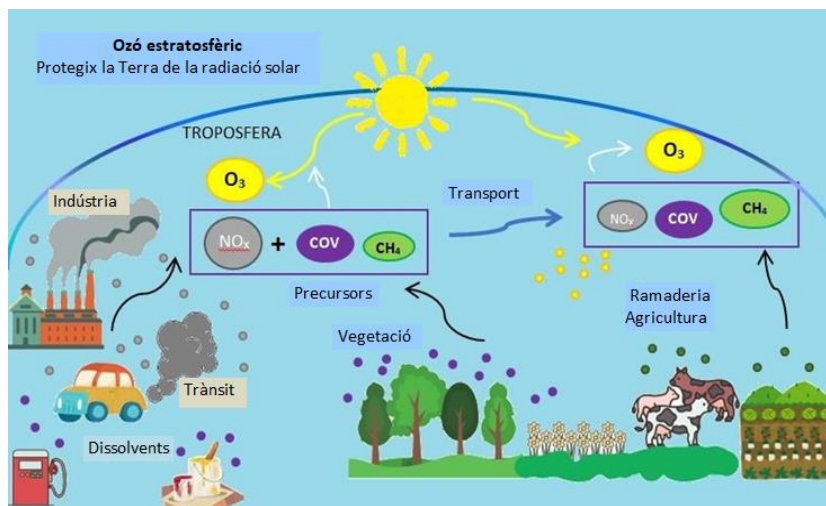
SELLO
AJUNTAMENT DE MISLATA
Registro de Entrada n.º 21449/2025
Copia auténtica
30/07/2025 10:28



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanidad

Dirección General de Salud Pública
Subdirección Gral. de Epidemiología,
Vigilancia de la Salud y Sanidad Ambiental

C/ Micer Mascó, 31 · 46010 València
012 · Tel. 963 866 000
subd.gral.epidemiologia@gva.es · www.sp.san.gva.es



Què és l'Ozó Troposfèric, O₃?

És un contaminant secundari, que es forma en la baixa atmosfera a partir dels seus precursors òxids de nitrogen, compostos orgànics volàtils i metà, en presència de radiació solar. Els nivells més elevats s'aconsegueixen durant els mesos d'estiu, en dies molt solejats, amb absència de vent i amb altes temperatures, i a partir de les hores centrals del dia, descendant conforme s'acosta la nit. Cal no confondre-ho amb l'ozó estratosfèric que ens protegeix dels raigs ultraviolats del sol.

Com afecta a la salut?

L'ozó és un potent oxidant que a concentracions elevades pot ocasionar efectes no desitjables en la salut, afectant principalment l'aparell respiratori i al sistema cardiovascular.

- Irrita el sistema respiratori provocant tos, gola seca i coïssor d'ulls
- Reduïx la funció pulmonar, empitjora malalties pulmonars cròniques i incrementa el nombre de casos de crisis asmàtiques.
- Produïx la inflamació de les vies respiratòries i el desenvolupament d'asma en la infància.
- Augmenta els símptomes o la necessitat de tractament mèdic en pacients amb al·lèrgies respiratòries, asma, EPOC
- Pot potenciar la resposta als al·lèrgens.

Estos efectes poden veure's potenciat per altres contaminants atmosfèrics. A més, la calor i l'ozó actuen conjuntament i poden intensificar els efectes perjudicials sobre la salut, especialment en aquells grups de persones més vulnerables.

Qui són els grups de persones més vulnerables?

La infància, les persones majors i amb patologies prèvies són els més vulnerables als impactes de l'ozó. També han d'extremar les precaucions les dones embarassades, els pacients polimedicats, oncològics i immunodeprimits.

D'altra banda, les persones adultes físicament actives que fan exercici o treballen a l'aire lliure estan més exposats este contaminant.



AJUNTAMENT DE MISLATA

Código Seguro de Verificación: JXAA CDTU YLVZ VACE 247P

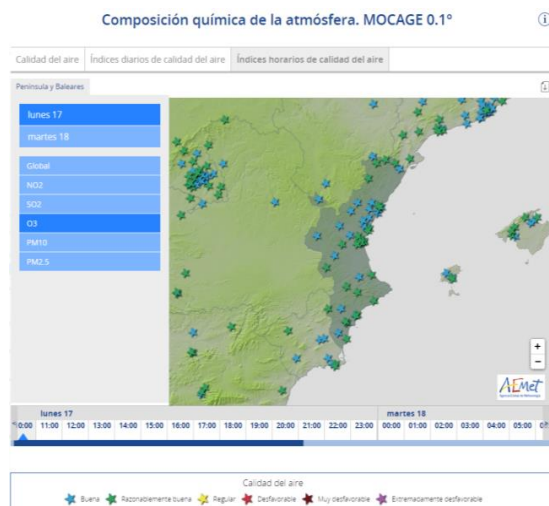
OZONO

La comprobación de la autenticidad de este documento y otra información está disponible en <https://mislata.sedipualba.es/>

Pág. 1 de 12



Com puc conèixer els nivells d'Ozó?



L'Índex Nacional de Qualitat de l'Aire proporciona dades en temps real que poden consultar-se també en l'app [app GVAire](#).

En el servei d'AEMET "[Composición química de la atmósfera. MOCAGE 0.1°](#)" es pot consultar la previsió per a les pròximes 48 hores.

[PREVIOZONO](#) és el programa de vigilància dels nivells de concentració d'ozó troposfèric de la Conselleria de Medi Ambient, Aigua, Infraestructures i Territori a la Comunitat Valenciana. Existix la possibilitat de rebre les alertes via sms. ALTA GVA OZÓ al 217812 (Servei gratuït excepte el cost del missatge d'activació).

En les vesprades càlides i solejades d'estiu CONSULTA els nivells d' Ozó i en cas d'ALTES CONCENTRACIONS:

- ✚ No romangues molt temps a l'aire lliure.
- ✚ No facis esforços ni exercici físic prolongat en l'exterior. Opta per caminar en comptes de córrer.
- ✚ Especialment si pertanys a un grup vulnerable, para atenció a les recomanacions sanitàries, tingues a mà la teua medicació i consulta al servei mèdic en cas d'agreujament de símptomes
- ✚ Reduïx o elimina el consum de tabac.

Altres efectes amb impacte en la salut

L'ozó troposfèric absorbeix la radiació i atrapa la calor en la baixa atmosfera, per la qual cosa també actua com un potent gas d'efecte d'hivernacle de manera que l'augment de la seua concentració en l'atmosfera contribueix al calfament global. Les mesures per a mitigar el canvi climàtic reduïxen l'increment de les temperatures i la formació d'ozó millorant la nostra salut. Mantenint-nos informats i modificant les nostres pràctiques podem recolzar l'adopció de solucions que contribuïran a reduir dràsticament la contaminació de l'aire al cap del temps. Així, per exemple, el desplaçament actiu amb bicicleta o caminant té un doble benefici en la salut perquè fomenta l'activitat física i contribueix a reduir les illes de calor urbanes, l'exposició a la calor i la contaminació de l'aire.



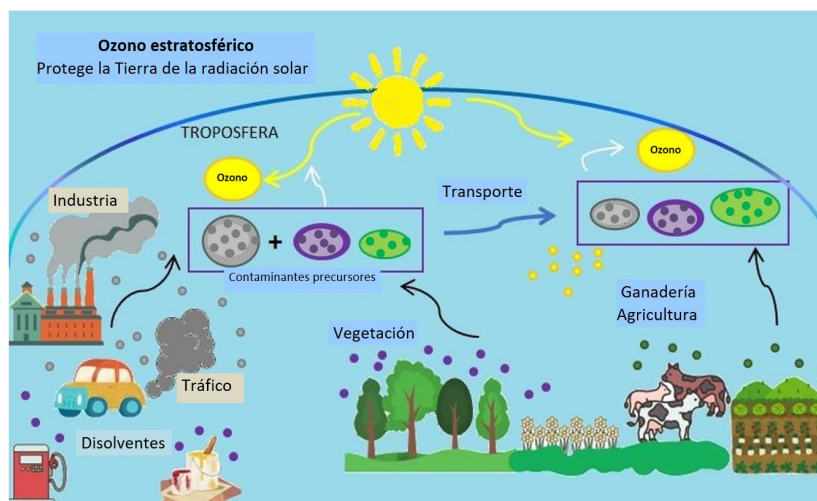
Actualitzat el 02/07/2025

Bibliografia:

[QUALITAT AIRE EXTERIOR](#). Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Sanitat

[Efectos del ozono troposférico en la salud humana en el contexto del cambio climático](#). European Climate and Health Observatory.





¿Qué es el Ozono Troposférico, O₃?

Es un contaminante secundario, que se forma en la baja atmósfera a partir de sus precursores óxidos de nitrógeno, compuestos orgánicos volátiles y metano, en presencia de radiación solar. Los niveles más altos se alcanzan durante los meses de verano, en días muy soleados, con ausencia de viento y con altas temperaturas, y a partir de las horas centrales del día, descendiendo conforme se acerca la noche. No hay que confundirlo con el ozono estratosférico que nos protege de los rayos ultravioletas del sol.

¿Cómo afecta a la salud?

El ozono es un potente oxidante que a concentraciones elevadas puede ocasionar efectos no deseables en la salud, afectando principalmente al aparato respiratorio y al sistema cardiovascular.

- Irrita el sistema respiratorio provocando tos, garganta seca y escozor de ojos.
- Reduce la función pulmonar, empeorara enfermedades pulmonares crónicas e incrementar el número de casos de crisis asmáticas.
- Produce la inflamación de las vías respiratorias y el desarrollo de asma en la infancia.
- Aumenta los síntomas o la necesidad de tratamiento médico en pacientes con alergias respiratorias, asma, EPOC.
- Puede potenciar la respuesta a los alérgenos.

Estos efectos pueden verse potenciados por otros contaminantes atmosféricos. Además, el calor y el ozono actúan conjuntamente y pueden intensificar los efectos perjudiciales sobre la salud, especialmente en aquellos grupos de personas más vulnerables.

¿Quiénes son los grupos de personas más vulnerables?

La infancia, las personas mayores y con patologías previas son los más vulnerables a los impactos del ozono. También deben extremar las precauciones las mujeres embarazadas, los pacientes polimedicados, oncológicos e inmunodeprimidos.

Por otro lado, las personas adultas físicamente activas que hacen ejercicio o trabajan al aire libre están más expuestos este contaminante.





¿Cómo puedo conocer los niveles de Ozono?



El [Índice Nacional de Calidad del Aire](#) proporciona datos en tiempo real que pueden consultarse también en la [app GVAire](#).

En el servicio de AEMET "[Composición química de la atmósfera. MOCAGE 0.1°](#)" se puede consultar la previsión para las próximas 48 horas.

[PREVIOZONO](#) es el programa de vigilancia de los niveles de concentración de ozono troposférico de la Conselleria de Medio Ambiente, Agua, Infraestructuras y Territorio en la Comunidad Valenciana. Existe la posibilidad de recibir las alertas vía sms. ALTA GVA OZONO al 217812 (Servicio gratuito salvo el coste del mensaje de activación).

En las tardes cálidas y soleadas de verano CONSULTA los niveles de Ozono y en caso de ALTAS CONCENTRACIONES:

- ✚ No permanezcas mucho tiempo al aire libre.
- ✚ No realices esfuerzos ni ejercicio físico prolongado en el exterior. Opta por caminar en vez de correr.
- ✚ Especialmente si perteneces a un grupo vulnerable, presta atención a las recomendaciones sanitarias, ten a mano tu medicación y consulta al servicio médico en caso de agravamiento de síntomas
- ✚ Reduce o elimina el consumo de tabaco.

El ozono troposférico absorbe la radiación y atrapa el calor en la baja atmósfera, por lo que también actúa como un potente gas de efecto invernadero y contribuye al calentamiento global. Las medidas para mitigar el cambio climático reducen el incremento de las temperaturas y la formación de ozono mejorando nuestra salud. Manteniéndonos informados y modificando nuestras prácticas podemos respaldar la adopción de soluciones que contribuirán a reducir drásticamente la contaminación del aire.



Actualizado el 02/07/2025

Bibliografía:

[CALIDAD DEL AIRE EXTERIOR](#) Dirección General de Salud Pública. Conselleria de Sanidad
[Efectos del ozono troposférico en la salud humana en el contexto del cambio climático](#). European Climate and Health Observatory.





Dirección General de Salud Pública
Subdirección Gral. de Epidemiología,
Vigilancia de la Salud y Sanidad Ambiental
C/ Micer Mascó, 31 - 46010 Valencia
012 - Tel. 963 866 000
subd.gral.epidemiologia@gva.es - www.sp.san.gva.es

PROTEGE TU SALUD, CONOCE LA CALIDAD DEL AIRE QUE RESPIRAS.

¿Sabías que la calidad del aire que respiramos puede afectar directamente nuestra salud? Conocer la calidad del aire es esencial para protegernos y evitar enfermedades respiratorias y cardiovasculares. En la Comunitat Valenciana, la vigilancia de los principales contaminantes del aire se lleva a cabo en las estaciones de medida de la [Red Valenciana de Vigilancia y Control de la Contaminación Atmosférica \(RVVCA\)](#).

El índice de calidad del aire (ICA) es un indicador que sirve para comunicar los niveles de contaminación y qué efectos pueden tener en la salud de manera clara y sencilla.

La calidad del aire se representa mediante colores en las estaciones de medida de la red nacional de vigilancia y está basado en los niveles de concentración de los contaminantes con más repercusión en la salud (partículas en suspensión PM10 y PM2.5, dióxido de nitrógeno, ozono troposférico y dióxido de azufre). [Para más información consultar el Índice Nacional de Calidad del Aire](#). El Índice de Calidad del Aire está regulado en la [Resolución de 2 de septiembre de 2020, de la Dirección General de Calidad y Evaluación Ambiental, por la que se modifica el Anexo de la Orden TEC/351/2019, de 18 de marzo, por la que se aprueba el Índice Nacional de Calidad del Aire](#).

BUENA	RAZONABLEMENTE BUENA	REGULAR	DESFAVORABLE	MUY DESFAVORABLE	EXTREMADAMENTE DESFAVORABLE
-------	----------------------	---------	--------------	------------------	-----------------------------



Clica en el mapa i consulta el ICA en temps real (cercle) i les previsions per a l'endemà (estrela).

Polsant en cada estació es desplega la informació referent a l'evolució dels diferents contaminants al llarg del dia i les recomanacions sanitàries en el moment actual. Font: <https://ica.miteco.es/>

La contaminación del aire puede ser nociva para todas las personas, pero algunas personas son más susceptibles a ella.

Los grupos de riesgo:

- Las personas que padecen trastornos respiratorios crónicos (EPOC; bronquitis crónica, asma etc.), enfermedades cardiovasculares y/o diabetes.
- La infancia
- Las personas mayores.
- Las embarazadas.

La **población sensible** está sometida a factores de tipo ambiental, laboral y social que aumentan el riesgo asociado a los efectos nocivos de la contaminación atmosférica:

- El ejercicio físico intenso debido al deporte, trabajo, etc.
- La residencia y/o permanencia en zonas especialmente contaminadas (calles con mucho tráfico, determinadas industrias, etc.).
- Algunas situaciones de exclusión social están vinculadas tanto a una mayor exposición como a un acceso limitado a servicios de salud, una nutrición deficiente y viviendas en barrios industriales con peor calidad del aire.





Recomendaciones Sanitarias

	Mensajes de Salud	Población General	Grupos de Riesgo y Personas sensibles
BUENA	Calidad de aire satisfactoria	Disfruta de las actividades al aire libre normal	Disfruta de las actividades al aire libre normal
RAZONABLEMENTE BUENA	Calidad de aire aceptable. La contaminación no supone riesgo para la salud. Disfruta de las actividades al aire libre normal	Disfruta de las actividades al aire libre normal	Disfruta de las actividades al aire libre normal
REGULAR	No afecta población general riesgo moderado grupos de riesgo	Disfruta de las actividades al aire libre normal, pero vigila la aparición de síntomas como tos, irritación de garganta, falta aire, fatiga excesiva o palpitaciones	Considera reducir las actividades prolongadas y enérgicas al aire libre. Personas asmáticas o con enfermedades respiratorias deben seguir cuidadosamente con su medicación. Personas con problemas corazón pueden experimentar palpitaciones, dificultad respiratoria o fatiga inusual
DESFAVORABLE	Posibles efectos negativos sobre la salud de toda la población y más serios en grupos de riesgo	Considera reducir las actividades prolongadas y enérgicas al aire libre, especialmente al experimentar tos, falta aire o irritación garganta	Considere reducir las actividades al aire libre y realizarlas en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Sigue el plan de tratamiento médico meticulosamente
MUY DESFAVORABLE	Emergencia para la salud pública: población entera puede verse <u>seriamente</u> afectada	Considera reducir las actividades al aire libre y realizarlas en el interior o posponer para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena	Reduce toda actividad al aire libre y considera realizar las actividades en el interior o posponer para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Sigue el plan del tratamiento médico meticulosamente
EXTREMADAMENTE DESFAVORABLE	Emergencia para la salud pública: población entera puede verse <u>gravemente</u> afectada	Reduce toda actividad al aire libre y considera realizar las actividades en el interior o posponer para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Utiliza protección adecuada para los trabajos que deben realizarse al aire libre	Evita la estancia prolongada al aire libre. Sigue el plan del tratamiento médico, en su caso meticulosamente, y acude a un servicio de urgencia si tu estado empeora





Recomendaciones generales para protegerte de la contaminación del aire:

- ≈ **Infórmate sobre la calidad del aire:** Usa medios de comunicación, el ICA de MITECO y las aplicaciones recomendadas.
- ≈ **Evita zonas de tráfico intenso:** Los contaminantes son mayores en horas punta y cerca de calles con mucho tráfico. Busca rutas más tranquilas y menos contaminadas.
- ≈ **Cuida tus actividades al aire libre:** En verano y días soleados, los niveles de ozono son más altos desde el mediodía hasta el ocaso. Evita salir durante la tarde y no hagas ejercicio intenso al aire libre en esos momentos.
- ≈ **Escoge parques y áreas verdes:** Los árboles y plantas ayudan a mejorar la calidad del aire. Realiza actividades en zonas menos contaminadas.
- ≈ **Elige momentos de menor contaminación:** Practica ejercicio al aire libre en horas y lugares con menos contaminación. No dejes de hacer ejercicio, sus beneficios son mayores que los efectos adversos de la contaminación.
- ≈ **Ventila tu hogar y vehículo:** Ventila tu casa en horas de menor contaminación y tu vehículo regularmente, evitando hacerlo en zonas de tráfico denso y túneles.
- ≈ **Evita actividades que generen contaminantes:** No fumes, no enciendas barbacoas ni quemes restos vegetales.
- ≈ **Respetar las zonas de bajas emisiones:** Sigue las restricciones de circulación en episodios de contaminación.

Además, ten en cuenta:

- ≈ Si perteneces a un **grupo de riesgo** presta atención a las recomendaciones sanitarias y acude a la consulta médica en caso de agravamiento de síntomas. Las personas asmáticas deben tener su inhalador habitual a mano.
- ≈ Si perteneces al grupo de **población sensible** puedes presentar síntomas o agravamiento de su estado durante los episodios de contaminación. Consulta la calidad del aire, evita los lugares y horas con más contaminación. En caso de dificultad respiratoria, tos intensa o dolor en el pecho acude a consulta médica.
- ≈ Hay personas muy sensibles a la contaminación que pueden experimentar síntomas (tos, irritación de ojos o garganta o falta de aire), incluso con niveles bajos.



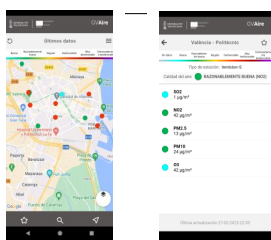


Aplicaciones para móviles: Muestran con una actualización horaria el ICA y la concentración de contaminantes atmosféricos en el aire ambiente en las estaciones de la Red. Las partículas son el contaminante con más repercusión en la salud, especialmente las PM2.5. En algunas estaciones este contaminante no se mide automáticamente y, por tanto, no se tiene en cuenta en el cálculo del valor del ICA, por lo que se recomienda comprobar que el ICA de la estación más próxima tiene en cuenta las partículas, en caso contrario se debería buscar esta información en la estación más próxima que las monitorice.



GV Aire

Aplicación desarrollada por la Generalitat Valenciana. Además, ofrece datos de las estaciones de los puertos de Castellón, Sagunto, Valencia y Alicante, así como datos de estaciones móviles de la Conselleria de Medio Ambiente, Infraestructuras y Territorio, para la vigilancia de fuentes de contaminación específicas y temporales.

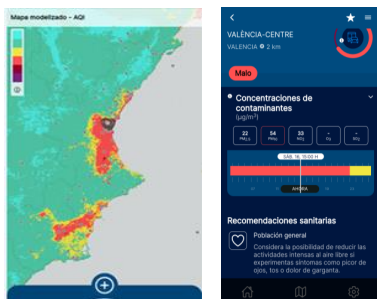


Índice de Calidad del Aire

Esta es la aplicación desarrollada por MITECO, permite la geolocalización y nos ofrece los datos de la estación más cercana. Además, se pueden añadir estaciones favoritas y contiene recomendaciones para la salud.



La app del Índice Europeo de Calidad del Aire



Ofrece acceso a datos actualizados de estaciones de medida ubicadas en Europa y pronósticos de calidad del aire a través de la información actualizada de los países miembros de la Agencia Europea del Medio Ambiente (AEMA) y los pronósticos proporcionados por el Servicio de Monitorización Atmosférica Copernicus.

El sistema de información por capas presenta la información del ICA y de los contaminantes PM2.5, PM10, NO₂ y O₃ por estaciones y modelizado (con resolución 1 km x 1 km) utilizando los datos más recientes de calidad del aire. Si visualizamos el ICA, las estaciones que no disponen de datos de todos los contaminantes aparecen en gris (datos insuficientes), pero se pueden visualizar los datos disponibles.



Actualizado el 02/07/2025





Dirección General de Salud Pública
Subdirección Gral. de Epidemiología,
Vigilancia de la Salud y Sanidad Ambiental
C/ Micer Mascó, 31 - 46010 Valencia
012 - Tel. 963 866 000
subd.gral.epidemiologia@gva.es - www.sp.san.gva.es

PROTEGIX LA TEUA SALUT, CONEIX LA QUALITAT DE L'AIRE QUE RESPIRES.

¿Sabies que la qualitat de l'aire que respirem pot afectar directament la nostra salut? Conèixer la qualitat de l'aire és essencial per a protegir-nos i evitar malalties respiratòries i cardiovasculars. En la Comunitat Valenciana, la vigilància dels principals contaminants de l'aire es duu a terme en les estacions de mesura de la [Xarxa Valenciana de Vigilància i Control de la Contaminació Atmosfèrica \(XVVCCA\)](#).

L'índex de qualitat de l'aire (ICA) és un indicador que servix per a comunicar els nivells de contaminació i quins efectes poden tindre en la salut de manera clara i senzilla.

La qualitat de l'aire es representa mitjançant colors en les estacions de mesura de la xarxa nacional de vigilància i està basat en els nivells de concentració dels contaminants amb més repercussió en la salut (partícules en suspensió PM10 i PM2.5, diòxid de nitrogen, ozó troposfèric i diòxid de sofre). [Per a més informació consultar l'Índex Nacional de Qualitat de l'Aire](#). L'Índex de Qualitat de l'Aire està regulat en la [Resolució de 2 de setembre de 2020, de la Direcció General de Qualitat i Evaluació Ambiental, per la que se modifica el Anexo de la Orden TEC/351/2019, de 18 de marzo, por la que se aprueba el Índice Nacional de Calidad del Aire](#).

BONA	RAONABLEMENT BONA	REGULAR	DESFAVORABLE	MOLT DESFAVORABLE	EXTREMADAMENT DESFAVORABLE
------	-------------------	---------	--------------	-------------------	----------------------------



Clica en el mapa y consulta el ICA en tiempo real (círculo) y las previsiones para el día siguiente (estrella). Pulsando en cada estación se despliega la información referente a la evolución de los diferentes contaminantes a lo largo del día y las recomendaciones sanitarias en el momento actual. Fuente: <https://ica.miteco.es/>

La contaminación del aire puede ser dañina para todas las personas, pero algunas personas son más susceptibles a ella.

Els grups de risc:

- Les persones que patixen trastorns respiratoris crònics (MPOC; bronquitis crònica, asma etc.), malalties cardiovasculars i/o diabetis.
- La infància
- Les persones majors.
- Les embarassades.

La població sensible està sotmesa a factors de tipus ambiental, laboral i social que augmenten el risc associat als efectes nocius de la contaminació atmosfèrica:

- L'exercici físic intens a causa de l'esport, treball, etc.
- La residència i/o romanien en zones especialment contaminades (carrers amb molt de trànsit, determinades indústries, etc.).
- Algunes situacions d'exclusió social estan vinculades tant a una major exposició com a un accés limitat a servicis de salut, una nutrició deficient i vivendes en barris industrials amb pitjor qualitat de l'aire.





Recomanacions sanitàries

	Missatges de salut	Població General	Grups de risc i persones sensibles
BONA	Qualitat d'aire satisfactòria	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal
RAONABLEMENT BONA	Qualitat d'aire acceptable. La contaminació no suposa risc per a la salut. Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal
REGULAR	No afecta població general. Risc moderat grups de risc	Gaudix de les activitats a l'aire lliure normal, però vigila l'aparició de símptomes com ara tos, irritació de gola, falta d'aire, fatiga excessiva o palpitations	Considera reduir les activitats prolongades i enèrgiques a l'aire lliure. Persones asmàtiques o amb malalties respiratòries han de continuar acuradament amb la seua medicació. Persones amb problemes de cor poden experimentar palpitations, dificultat respiratòria o fatiga inusual.
DESFAVORABLE	Possibles efectes negatius sobre la salut de tota la població i més seriosos en grups de risc	Considera reduir les activitats prolongades i enèrgiques a l'aire lliure, especialment en experimentar tos, falta d'aire o irritació de gola	Considera reduir les activitats a l'aire lliure i realitzar-les a l'interior o ajornar-les per a quan la qualitat de l'aire siga bona o raonablement bona. Segueix meticulosament el pla de tractament mèdic
MOLT DESFAVORABLE	Emergència per a la salut pública: població sencera pot resultar <u>seriosament</u> afectada	Considera reduir les activitats a l'aire lliure i realitzar-les a l'interior o posposar per a quan la qualitat de l'aire siga bona o raonablement bona	Reduïx tota activitat a l'aire lliure i considera realitzar les activitats a l'interior o ajornar-les per a quan la qualitat de l'aire siga bona o raonablement bona. Segueix el pla del tractament mèdic meticulosament
EXTREMADAMENT DESFAVORABLE	Emergència per a la salut pública: població sencera pot resultar <u>greument</u> afectada	Reduïx tota activitat a l'aire lliure i considera realitzar les activitats a l'interior o ajornar-les per a quan la qualitat de l'aire siga bona o raonablement bona. Utilitza protecció adequada per als treballs que han de realitzar-se a l'aire lliure	Evita l'estada prolongada a l'aire lliure. Segueix el pla del tractament mèdic, si és el cas, meticulosament, i acudix a un servei d'urgència si el teu estat empitjora





Recomanacions generals per a protegir-te de la contaminació de l'aire:

- ≈ **Informa't sobre la qualitat de l'aire:** Usa mitjans de comunicació, el ICA de MITECO i les aplicacions recomanades.
- ≈ **Evita zones de trànsit intens:** Els contaminants són majors en hores punta i prop de carrers amb molt de trànsit. Busca rutes més tranquil·les i menys contaminades.
- ≈ **Cuida les teues activitats a l'aire lliure:** A l'estiu i dies solejats, els nivells d'ozó són més alts des del migdia fins a l'ocàs. Evita eixir durant la vesprada i no faces exercici intens a l'aire lliure en eixos moments.
- ≈ **Tria parcs i àrees verdes:** Els arbres i plantes ajuden a millorar la qualitat de l'aire. Realitza activitats en zones menys contaminades.
- ≈ **Tria moments de menor contaminació:** Practica exercici a l'aire lliure en hores i llocs amb menys contaminació. No deixes de fer exercici, els seus beneficis són majors que els efectes adversos de la contaminació.
- ≈ **Ventila la teua llar i vehicle:** Ventila la teua casa en hores de menor contaminació i el teu vehicle regularment, evitant fer-ho en zones de trànsit dens i túnels.
- ≈ **Evita activitats que generen contaminants:** No fumes, no encengues barbacoes ni cremes restes vegetals.
- ≈ **Respecta les zones de baixes emissions:** Seguiu les restriccions de circulació en episodis de contaminació.

A més, tingues en compte:

- ≈ Si pertany a un **grup de risc** para atenció a les recomanacions sanitàries i acudix a la consulta mèdica en cas d'agreujament de símptomes. Les persones asmàtiques han de tindre el seu inhalador habitual a mà.
- ≈ Si pertany al grup de **població sensible** pots presentar símptomes o agreujament del seu estat durant els episodis de contaminació. Consulta la qualitat de l'aire, evita els llocs i hores amb més contaminació. En cas de dificultat respiratòria, tos intensa o dolor en el pit acudisca a consulta mèdica.
- ≈ Hi ha persones molt sensibles a la contaminació que poden experimentar símptomes (tos, irritació d'ulls o gola o falta d'aire), fins i tot amb nivells baixos.

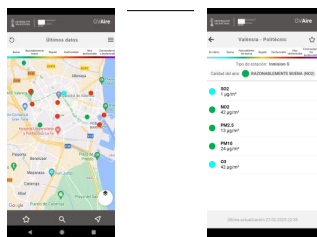




Aplicacions per a mòbils: Mostren amb una actualització horària el ICA i la concentració de contaminants atmosfèrics en l'aire ambient en les estacions de la Xarxa. Les partícules són el contaminant amb més repercussió en la salut, especialment les PM2.5. En algunes estacions este contaminant no es mesura automàticament i, per tant, no es té en compte en el càlcul del valor del ICA, per la qual cosa es recomana comprovar que el ICA de l'estació més pròxima té en compte les partícules, en cas contrari s'hauria de buscar esta informació en l'estació més pròxima que les monitore.



Aplicació desenvolupada per la Generalitat Valenciana. A més, ofereix dades de les estacions dels ports de Castelló, Sagunt, València i Alacant, així com dades d'estacions mòbils de la Conselleria de Medi Ambient, Infraestructures i Territori, per a la vigilància de fonts de contaminació específiques i temporals.

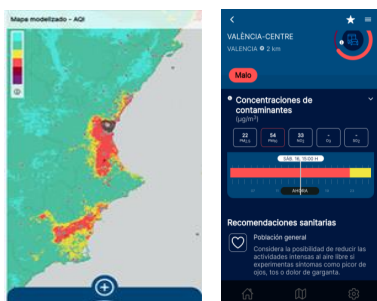


Índice de Calidad del Aire

Esta és l'aplicació desenvolupada per MITECO, permet la geolocalització i ens ofereix les dades de l'estació més pròxima. A més, es poden afegir estacions favorites i conté recomanacions per a la salut



L'app de l'Índex Europeu de Qualitat de l'Aire



Ofereix accés a dades actualitzades d'estacions de mesura situades a Europa i pronòstics de qualitat de l'aire a través de la informació actualitzada dels països membres de l'Agència Europea del Medi Ambient (AEMA) i els pronòstics proporcionats pel Servei de Monitoratge Atmosfèric Copernicus.

El sistema d'informació per capes presenta la informació del ICA i dels contaminants PM2.5, PM10, NO₂ i O₃ per estacions i modelitzat (amb resolució 1 km x 1 Km) utilitzant les dades més recents de qualitat de l'aire. Si visualitzem el ICA, les estacions que no disposen de dades de tots els contaminants apareixen en gris (dades insuficients), però es poden visualitzar les dades disponibles.



Actualizado el 02/07/2025

