

Raccomandazioni sanitarie sulla qualità dell'aria negli ambienti all'aperto in base all'indice di qualità dell'aria.

Una cattiva qualità dell'aria può nuocere alla salute. In base alla propria sensibilità all'inquinamento, quando la qualità dell'aria cambia, è consigliabile modificare le attività che si desiderano svolgere all'aperto. Seguire queste raccomandazioni:

- o Monitorare i bollettini e gli ultimi rapporti della Città di New York e cercare su airnow.gov l'Indice di qualità dell'aria attuale (IQA).
- o Le probabilità di malessere a seguito di una cattiva qualità dell'aria aumentano con la pratica di una attività fisica più intensa, svolta all'aperto, per un tempo prolungato e senza interruzioni.
- o Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Se risentite degli effetti della cattiva qualità dell'aria, recatevi in un posto al chiuso.
- o Le persone più sensibili a una cattiva qualità dell'aria comprendono coloro che hanno patologie cardiache o respiratorie (anche l'asma), chi è immunocompromesso, le donne in gravidanza e le persone di 65 o più anni d'età. I bambini (soprattutto i più piccoli) sono più vulnerabili alla cattiva qualità dell'aria rispetto agli adulti sani. I bambini più sensibili alla cattiva qualità dell'aria comprendono bambini con patologie cardiache o respiratorie (anche l'asma) o che sono immunocompromessi. Tali soggetti dovrebbero seguire le raccomandazioni del loro operatore sanitario.
- o Le mascherine per il viso di alta qualità (N95 o KN95) possono ridurre l'esposizione all'inquinamento se indossate correttamente a partire dai due anni d'età. Le persone affette da una condizione medica dovrebbero seguire le raccomandazioni del proprio operatore sanitario, indossando una mascherina per il viso quando l'IQA è alto.

IQA	Livello	Popolazione generale
Da 0 a 50	Buono	La giornata ideale per fare attività all'aperto.
Da 51 a 100	Moderato	È una buona giornata per fare attività all'aperto. Le persone più sensibili all'inquinamento possono riportare un aumento dei sintomi ed, essendone consapevoli, dovrebbero seguire le consuete precauzioni nella gestione delle condizioni mediche esistenti.
Da 101 a 150	Nocivo per persone sensibili	Le persone sane hanno un rischio basso di malesseri a seguito di cattiva qualità dell'aria e attività all'aperto. Se durante le attività all'aperto gli occhi iniziano a lacrimare, la gola si irrita, si avverte mal di testa, manca il respiro o si tosse, occorre fare una pausa e recarsi al chiuso. Le persone più sensibili dovrebbero seguire i protocolli di gestione relativi alle proprie condizioni mediche, prestare attenzione a eventuali sintomi durante lo svolgimento di attività all'aperto ed evitare attività all'aperto faticose e prolungate nel tempo (più di un'ora).
Da 151 a 200	Insalubre	Tutti i newyorchesi dovrebbero limitare attività all'aperto impegnative e prolungate nel tempo (più di un'ora). Le persone più sensibili dovrebbero evitare di svolgere attività all'aperto non necessarie. Valutare il caso di riprogrammare o spostare all'interno eventuali eventi all'aperto, della durata di più di un'ora.
Da 201 a 300	Molto insalubre	Riprogrammare o spostare al chiuso tutte le attività non necessarie. Tutti i newyorchesi dovrebbero evitare attività all'aperto impegnative e prolungate nel tempo (più di un'ora).
Superiore a 300	Pericoloso	Tutti i newyorchesi dovrebbero evitare di svolgere attività all'aperto non necessarie.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito nyc.gov/health e cercare "air quality" (qualità dell'aria).