

## Inquinamento da ozono

L'ozono è un gas presente **allo stato naturale** nell'aria che respiriamo. Elevate concentrazioni però possono essere dannose per la nostra salute.

L'inquinamento da ozono è un fenomeno tipicamente estivo (indicativamente da maggio a settembre) e le maggiori concentrazioni si verificano nelle ore più calde della giornata (dalle 10.00 alle 18.00 e massimamente nelle prime ore del pomeriggio).

Alcune persone sono più sensibili di altre agli effetti di elevate concentrazioni di ozono nell'aria: i **bambini**, gli **anziani** e le persone **malate** (asmatici, bronchitici cronici, cardiopatici). A maggiore rischio sono anche tutti coloro che svolgono intensa attività fisica all'aperto per motivi lavorativi o sportivi. Alti valori di ozono nell'aria possono, comunque, rappresentare un problema sanitario non solo per le **persone più sensibili** ma anche per le quelle **sane**.

Una breve esposizione può produrre disturbi come **irritazione e infiammazione degli occhi e della gola** con lacrimazione, tosse e affanno. L'ozono, inoltre, può essere responsabile dell'aggravamento di bronchiti croniche, di forme asmatiche e di ischemie cardiache.

L'esposizione prolungata **per mesi ed anni** a elevati livelli di ozono può provocare, inoltre, effetti irreversibili sulla salute, in particolare a livello del sistema respiratorio e cardiovascolare.

Per ridurre il rischio si può cercare di **non sostare per troppo tempo all'aperto nelle ore più calde della giornata**, non svolgere attività (ad esempio sport all'aperto) affaticanti, evitare che le persone più sensibili rimangano all'aria aperta nelle fasce orarie più critiche (dalle 12.00 alle 18.00). Qualora si verificassero fenomeni quali difficoltà di respirazione o irritazione alle vie respiratorie, si consiglia di **rivolgersi al proprio medico**.

ARPAV rileva costantemente i valori di **ozono** in Veneto che pubblica sul proprio sito Internet [www.arpa.veneto.it](http://www.arpa.veneto.it) ed effettua previsioni sull'andamento dell'Ozono ([Bollettino Ozono](#)).

L'Azienda ULSS 18 raccomanda, per concentrazioni **superiori a 120 µg/m<sup>3</sup>**, a tutti i cittadini, ed **in particolare per i gruppi a rischio**, di adottare una serie di comportamenti atti a ridurre il più possibile l'esposizione ad ozono:

- ventilare gli ambienti domestici nelle ore più fresche della giornata, specialmente quelle del primo mattino, quando le concentrazioni di ozono sono più basse;
- svolgere i lavori pesanti o le attività sportive nelle prime ore del giorno o in serata;
- i soggetti a rischio trascorrono le ore più calde della giornata all'interno delle abitazioni ed evitino di svolgere qualunque attività fisica, anche moderata, all'aperto ed in particolare nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata (usualmente tra le 13.00 e le 18.00);
- tutti, evitino un'attività fisica intensa all'aperto nelle ore più calde e di massima insolazione della giornata.