



LA QUALITÀ DELL'ARIA IN UNA LUCE TUTTA NUOVA

Occorre sapere quando essere attivi. Il nuovo Indice Sanitario di Qualità dell'Aria valuta la qualità dell'aria per la vostra salute usando una semplice scala da 1 a 10. Più basso il numero, minore il rischio.

Proteggete la vostra salute. Imparate a conoscere i numeri.



LA QUALITÀ DELL'ARIA IN UNA LUCE TUTTA NUOVA

Occorre sapere quando essere attivi. Il nuovo Indice Sanitario di Qualità dell'Aria valuta la qualità dell'aria per la vostra salute usando una semplice scala da 1 a 10. Più basso il numero, minore il rischio.

Proteggete la vostra salute. Imparate a conoscere i numeri.



**PROTEGGETE LA VOSTRA SALUTE.
IMPARATE A CONOSCERE I NUMERI.**

RISCHIO PER LA SALUTE	INDICE SANITARIO DI QUALITÀ DELL'ARIA	INDICAZIONI SANITARIE	
		Persone a rischio*	Chiunque altro
Basso Rischio	1 – 3	Godersi le normali attività all'aperto.	Qualità dell'aria ideale per le attività all'aperto.
Rischio Moderato	4 – 6	Se si manifestano sintomi, considerare la possibilità di ridurre o rinviare attività faticose all'aperto.	Non è necessario modificare le abituali attività all'aperto a meno che non si verificano sintomi come tosse o gola irritata.
Rischio Elevato	7 – 10	Ridurre o rinviare le attività faticose all'aperto. Anche bambini e anziani dovrebbero prendersela comoda.	Se si manifestano sintomi come tosse o gola irritata, considerare la possibilità di ridurre o rinviare le attività faticose all'aperto.
Rischio Elevatissimo	Oltre 10	Evitare le attività faticose all'aperto. Bambini e anziani dovrebbero evitare l'esercizio fisico all'aperto.	Ridurre o rinviare le attività faticose all'aperto, specialmente se si manifestano sintomi come tosse o gola irritata.

*Le persone a rischio sono coloro che hanno problemi cardiaci o respiratori. Seguite i normali consigli del medico sull'esercizio fisico e su come gestire i problemi.

Altre informazioni sono disponibili all'indirizzo www.airhealth.ca

**PROTEGGETE LA VOSTRA SALUTE.
IMPARATE A CONOSCERE I NUMERI.**

RISCHIO PER LA SALUTE	INDICE SANITARIO DI QUALITÀ DELL'ARIA	INDICAZIONI SANITARIE	
		Persone a rischio*	Chiunque altro
Basso Rischio	1 – 3	Godersi le normali attività all'aperto.	Qualità dell'aria ideale per le attività all'aperto.
Rischio Moderato	4 – 6	Se si manifestano sintomi, considerare la possibilità di ridurre o rinviare attività faticose all'aperto.	Non è necessario modificare le abituali attività all'aperto a meno che non si verificano sintomi come tosse o gola irritata.
Rischio Elevato	7 – 10	Ridurre o rinviare le attività faticose all'aperto. Anche bambini e anziani dovrebbero prendersela comoda.	Se si manifestano sintomi come tosse o gola irritata, considerare la possibilità di ridurre o rinviare le attività faticose all'aperto.
Rischio Elevatissimo	Oltre 10	Evitare le attività faticose all'aperto. Bambini e anziani dovrebbero evitare l'esercizio fisico all'aperto.	Ridurre o rinviare le attività faticose all'aperto, specialmente se si manifestano sintomi come tosse o gola irritata.

*Le persone a rischio sono coloro che hanno problemi cardiaci o respiratori. Seguite i normali consigli del medico sull'esercizio fisico e su come gestire i problemi.

Altre informazioni sono disponibili all'indirizzo www.airhealth.ca