

Contaminación ambiental exterior por **PARTÍCULAS PM2,5 e PM10**

Que son?

Mestura de **contaminantes dispersos no aire en forma de aerosois** líquidos ou sólidos, que poden presentarse coma feluxe, nubes de po ou brétema, non podendo detectarse illadamente a simple vista.

Posíbeis efectos sobre a saúde



Irritación
nos ollos, nariz,
boca e garganta.



Diminución da
capacidade
respiratoria.



Molestias
torácicas, tose,
palpitacións ou
fatiga.



Incremento da
susceptibilidade a
infeccións respiratorias,
polo menos durante os
cinco días posteriores
ao comezo do episodio.

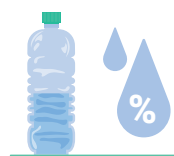
Recomendacións para a poboación



Non practicar
actividades ao aire
libre, sobre todo
exercicio intenso.



Pechar as portas e
fiestras para evitar
a entrada de po
nos domicilios.



Estar en
ambientes húmidos
e hidratarse.



Empregar máscaras
e lentes en exteriores,
sobre todo no caso de
poboación sensible, ata
que o episodio remate.