
Recomanacions per reduir l'exposició a la contaminació atmosfèrica i protegir la salut de la població a Barcelona



Salut ambiental

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública

Recomanacions sobre polítiques

1. Per reduir la contaminació atmosfèrica **cal adoptar mesures que disminueixin globalment el trànsit motoritzat diari a la ciutat.**

El trànsit motoritzat és la principal font de contaminació atmosfèrica a la ciutat.

No tots els vehicles contaminen de la mateixa manera. Els vehicles més vells i els de motor dièsel emeten molt més NO₂, mentre que els vehicles elèctrics no n'emeten. Les motos representen un terç del parc de vehicles privats a la ciutat i són responsables d'un alt percentatge d'emissions de compostos orgànics volàtils, com el benzè. Tot i així, tots els vehicles contribueixen a la contaminació per partícules per desgast de les rodes, els frens i per resuspensió de partícules de l'asfalt.

Més enllà de millorar la qualitat de l'aire, la reducció del trànsit motoritzat comporta altres beneficis per la salut: redueix la contaminació acústica, la sinistralitat vial, la temperatura, l'emissió de gasos amb efecte hivernacle i allibera espai públic que pot destinar-se a zones verdes i espais d'interacció social.



2. Calen mesures que substitueixin **l'ús del vehicle privat pel transport públic**.
3. S'ha de fomentar l'ús de la **bicicleta i el caminar**. Per l'activitat física que comporten, són l'opció de transport més saludable.
4. Calen **polítiques transversals** per **afavorir la reducció del trànsit**. Les mesures que afavoreixen la proximitat dels llocs de feina i de residència (accés a l'habitatge, distribució territorial de les empreses, teletreball...) ajudaran a reduir el volum de persones que entren i surten de la ciutat diàriament.





5. Cal **potenciar les zones verdes a la ciutat**. Entre els múltiples beneficis per la salut, la vegetació urbana pot contribuir a reduir la contaminació de l'aire. Calen més estudis per determinar les característiques de les zones verdes que maximitzen els beneficis per la salut.
6. Cal reduir la contaminació atmosfèrica **de forma prioritària al voltant de les escoles, centres per gent gran i hospitals**, mitjançant la pacificació del trànsit a la zona. Els centres de nova creació caldria fer-los en zones de poc trànsit. Els infants, la gent gran, les embarassades i les persones amb malalties respiratòries i cardiovasculars cròniques són especialment **vulnerables** als efectes de la contaminació atmosfèrica. Els nadons i els infants presenten una alta freqüència respiratòria i metabòlica relativa al seu pes i els seus pulmons i sistema immunològic són encara immadurs. La gent gran és també vulnerable a patir més els efectes de la contaminació per la disminució de la funció dels òrgans amb l'edat.

Recomanacions a la població sobre activitats quotidianes

1. Desplaça't de forma activa (caminant o amb bicicleta). Els beneficis per la salut de l'activitat física superen de llarg els riscos de l'exposició a la contaminació atmosfèrica.
2. Quan et desplacis caminant, amb bicicleta o corrent, escull els carrers i les hores amb menys volum de trànsit. Evita la proximitat als tubs d'escapament.
3. La moto és el mode de transport menys saludable perquè comporta la major exposició a la contaminació atmosfèrica, la menor activitat física i el major risc de patir lesions de trànsit a la ciutat.
4. La ventilació de l'habitatge és millor fer-la a les hores amb menys volum de trànsit.
5. Per reduir les emissions de partícules durant la conducció d'un vehicle, cal ajustar els pneumàtics a la pressió adequada, reduir la velocitat de circulació i frenar i accelerar de forma suau. En els moments de circular, cal considerar la ventilació interna del vehicle a través de les finestres o del ventiladors, ja que introduïm els contaminants a l'aire interior que respirem.



Recomanacions en cas d'episodi de contaminació atmosfèrica

De forma molt puntual a Barcelona es poden produir “episodis de contaminació atmosfèrica”, en que durant uns dies o hores els nivells de contaminació de l'aire són especialment elevats (es supera el nivell màxim diari o horari regulat de determinats contaminants atmosfèrics). Durant aquest període curt, les persones més sensibles a la contaminació atmosfèrica tenen més risc de patir símptomes.

En cas d'episodi, per motiu de salut es recomana que:



1. La població vulnerable redueixi l'exercici físic intens, especialment a l'exterior.

2. La resta de població pot seguir les seves activitats habituals.



Recomanacions a les escoles

Els infants passen molt temps a les escoles, pel que és important assegurar-hi un aire net. La contaminació de l'aire a dins de les aules està molt determinada per la contaminació al carrer. Algunes recomanacions:

1. Es recomana ventilar les aules en les hores de menys trànsit. La neteja de les aules caldria fer-la després de la jornada escolar i amb les finestres obertes.
2. Es recomana rentar periòdicament la sorra dels patis ja que és una font de contaminació per partícules important.
3. Cal potenciar que els infants puguin arribar a l'escola amb transport actiu (caminant, amb bicicleta i transport públic). Els beneficis per la salut de l'activitat física superen els riscos de l'exposició a la contaminació atmosfèrica també en infants.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Salut ambiental

Connectem?



www.aspb.cat