

Conhece a qualidade do ar

QUALAR

Consulte o índice QualAr para a sua zona ou para o seu destino no país ou na Europa.

O índice QualAr tem 5 classes: Muito Bom, Bom, Médio, Fraco e Mau, que indicam o estado da qualidade do ar.

Graças à implementação de políticas e medidas e à cooperação internacional, o ar na Europa e no nosso país, está hoje mais limpo do que nas últimas décadas beneficiando todos nós.

Apesar das melhorias ainda se verificam episódios de poluição em algumas zonas, divulgados pelas autoridades competentes através de avisos à população.

Durante o episódio de poluição esteja atento às medidas indicadas pelas autoridades e siga os conselhos de saúde adequados à sua situação.

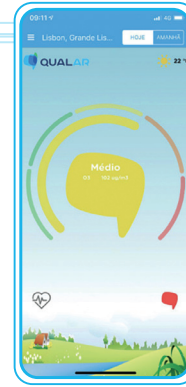


6000
pessoas
morrem prematuramente
por ano em Portugal devido
à poluição atmosférica.

Como está o teu ar hoje?

conhece em: app **QUALAR**

Versão disponível em Android e iOS
Procure 'QualAr' no Google Play e na App Store



por um
país
com
bom ar

**Todos podemos fazer a diferença
com as nossas escolhas e práticas diárias.**

A mudança começa agora!

sabe mais em:

por1bom-ar.apambiente.pt
qualar.apambiente.pt
apambiente.pt



Protege-te

Tu és o ar que respiras



Medidas para minimizar a exposição ao ar poluído:

Índice	Conselho de Saúde
--------	-------------------

Mau	Todos os adultos devem evitar esforços físicos ao ar livre. Os grupos sensíveis (crianças, idosos e indivíduos com problemas respiratórios) deverão permanecer em casa com as janelas fechadas.
------------	---

Fraco	As pessoas sensíveis (crianças, idosos e indivíduos com problemas respiratórios) devem evitar as atividades ao ar livre. Os doentes do foro respiratório e cardiovascular devem ainda respeitar escrupulosamente os tratamentos médicos em curso ou recorrer a cuidados médicos extra, em caso de agravamento de sintomas. A população em geral deve evitar a exposição a outros fatores de risco, tais como o fumo do tabaco e a exposição a produtos irritantes contendo solventes na sua composição.
--------------	---

Médio	As pessoas sensíveis, nomeadamente crianças e idosos com doenças respiratórias devem limitar atividades físicas intensas ao ar livre.
--------------	---

Bom	Nenhuns.
------------	----------

Muito Bom	Nenhuns.
------------------	----------

Tempo de atividade ao ar livre

Desloque a atividade regular ao ar livre para longe dos locais em que os níveis de poluição do ar são mais altos.

Em muitas cidades, a poluição atinge o pico no final da manhã e no início da noite durante a hora de ponta.



Protege-te

Em filas de trânsito conduza com as janelas fechadas.

Avalie com o seu médico se tem alguma condição de saúde que o torna mais suscetível à poluição do ar.

Em situação de episódio de poluição reduza a sua exposição ao ar exterior.

6,5 milhões
de pessoas na
União Europeia
adoecem por ano
devido à poluição do ar.

