

Cosa possiamo fare per ridurre l'inquinamento atmosferico?

- Usare di più i **mezzi pubblici e la bicicletta**, non solo per svago e sport, ma anche come mezzo di trasporto rapido, salutare ed ecologico
- **Camminare di più a piedi** con i bambini in orari e luoghi di minor traffico
- **Organizzare "pedibus" per andare a scuola** con "pedibus", richiedere che vengano costruite piste ciclabili, percorsi controllati e chiusi al traffico in vicinanza delle scuole
- **Scegliere l'auto nuova tra quelle che più rispettano l'ambiente**
- **Preferire parcheggi sotterranei**, non sostare con il motore acceso
- **Utilizzare impianti di riscaldamento e condizionamento solo quando indispensabile** e senza impostare temperature troppo alte o troppo basse



www.margiestravel.com



ISDE
Sezione di Vercelli

***Inquinamento
atmosferico:
come comportarsi***



Inquinamento : consigli di prevenzione ai bambini asmatici per ridurre l'esposizione personale

Quando nelle città c'è un rapido rialzo degli inquinanti ambientali vi è un maggior rischio di avere sintomi asmatici. Se il livello di inquinamento raggiunge il massimo tollerabile gli organi governativi preposti (ARPA) devono attivare un'allerta o comunque vanno ricercati i **livelli riportati nelle previsioni del tempo** (<http://www.sistemapiemonte.it/ambiente/srqa/consultadati.shtml>).

In città vi è conseguentemente un aumento di esposizione personale indipendentemente da dove si è. Si consiglia pertanto proprio in “**questi giorni di alti livelli**” di prendere ulteriori precauzioni, quali:

1. Ridurre o sospendere del tutto **l'esercizio fisico all'aperto**, ma, vista la sua importanza per la salute, si può continuare a farlo al chiuso in palestre o ambienti molto ben ventilati.
2. **Stare lontani dalle fonti di maggior inquinamento** come le grandi arterie stradali o gli incroci stradali con molto traffico.
3. **Andare a scuola po' in anticipo rispetto all'ora di punta** cioè prima che i livelli di inquinanti ambientali incomincino ad alzarsi.



4. Se si va a scuola a piedi, **camminare sul lato del marciapiedi più lontano dalla strada** e dal traffico, cioè dal lato dove è più basso il livello di inquinanti.
5. **Portare sempre con sé l'inalatore con il farmaco antiasmatico**, così da averlo a portata di mano prima di entrare nell'area di maggior inquinamento.
6. **Fare una corretta prevenzione** utilizzando regolarmente il farmaco anti asmatico contenuto nell'inalatore

Adapted from “The British Lung Foundation”

