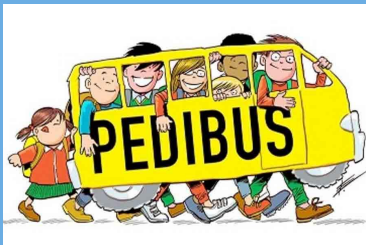


Cosa possiamo fare per ridurre l'inquinamento atmosferico?

- 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.isde.it



ISDE
Sezione di Vercelli

***Inquinamento
ambientale: come
ridurre i rischi per
le donne in
gravidanza e i
bambini***



- **Lavarsi le mani spesso e sempre prima di mangiare.**
- **Non fumare.**
- **Ventilare abbondantemente e frequentemente gli ambienti e moderare l'uso di detersivi.**
- **Evitare il ristagno di aria e polvere negli ambienti chiusi** dove i bambini piccoli gattonano e giocano in terra. Tenere la casa pulita spolverando con un panno umido e con un aspirapolvere con un filtro HEPA. Per la pulizia dei pavimenti, usare poco detersivo, arieggiare sempre dopo l'utilizzo, preferire acqua e aceto o bicarbonato da diffondere con spruzzatori in diluizione tra il 20 e il 40%. Usare i panni di microfibra che permettono di spolverare e potenziano l'azione del detergente.
- **Usare acqua calda** che potenzia qualunque tipo di lavaggio e di detersivo. **Non avere fretta:** qualche attimo di attesa permette ad acqua e detersivi di agire meglio.

- **Non usare insetticidi negli spazi aperti e chiusi se non sono indispensabili, e mai in gravidanza e in presenza dei bambini.** Nelle zone coltivate, nel periodo dei trattamenti con pesticidi non soggiornare, passeggiare e giocare all'aperto, tenere chiuse le finestre.
- **Usare materiali naturali nell'arredamento.** Coprire con un tappeto in fibra non trattata le superfici in PVC su cui giocano i bambini.
- Se per il riscaldamento domestico si utilizzano caminetti, stufe a legna o a pellet **effettuare un controllo periodico del loro funzionamento e togliere la cenere ogni giorno.**



- **Limitare l'uso degli oggetti in plastica.** Per i cibi preferire contenitori in vetro, non usare mai contenitori in plastica usurati e padelle antiaderenti rovinate. Non riusare i contenitori plastici monouso. Non versare bevande calde in contenitori in plastica non destinati all'uso ad alte temperature. Non utilizzare cibi conservati in lattine/barattoli, che spesso contengono BPA (bisfenolo A, che è un interferente endocrino) come anticorrosivo. Ai cibi confezionati e trattati industrialmente preferire cibi freschi o surgelati.
- **Fare attenzione ai capi di abbigliamento.** Evitare gli abiti trattati con idrorepellenti e antimacchia, o con figure stampate, soprattutto se a contatto con la pelle.
- **Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti per il corpo.** Alcuni prodotti che vengono a contatto con la pelle o le mucose dei bambini come saponi, detersivi, salviette, filtri solari, creme, pannolini possono contenere interferenti endocrini. Leggere sempre le etichette dei prodotti e assicurarsi che sia presente il simbolo CE, prestare attenzione alla sicurezza degli imballaggi e acquistare solo in punti vendita sicuri. Preferire prodotti senza profumo e non in polvere.
- **Fare attenzione ai giochi dei bambini.** Acquistare solo prodotti con i marchi di sicurezza IMQ, CE, «Giocattoli Sicuri» dell'Istituto Italiano Sicurezza Giocattoli e rispettare le età indicate per un utilizzo sicuro. Controllare anche la possibile presenza di sostanze chimiche pericolose come ftalati, piombo, cromo e altri metalli pesanti. Scegliere peluche in fibre naturali, come mohair, o cotone, e lavabili. Lavarli anche se nuovi prima che il bambino ci possa giocare ed asciugarli all'aria aperta per evitare che si formino muffe. Fare attenzione a pile e magneti e a piccoli oggetti che possono essere ingeriti. Fare attenzione a cosmetici e bigiotteria per bambini, ai giochi in plastica flessibile, a pastelli e colori che possono contenere sostanze dannose.