

SMOG

SOTTO CONTROLLO



**Come proteggere la propria salute in
caso di scarsa qualità dell'aria?**



CLEAN AIR 3

**Consigli pratici per gli anziani
e per operatori case di cura**



Questo manuale

è stato creato per fornire informazioni accessibili sull'inquinamento atmosferico e consigli pratici su come proteggersi dallo smog e vivere in un ambiente più sano.

In questo manuale, rispondiamo a domande come:

- Cos'è l'inquinamento atmosferico?
- Quali sono le fonti dello smog?
- Quali sono le conseguenze per la salute derivanti dalla respirazione di aria inquinata?
- Chi è maggiormente a rischio?
- Come ci si può proteggere dallo smog?
- Come possiamo risolvere il problema dell'inquinamento atmosferico?

Cos'è l'inquinamento atmosferico?



Immaginate l'aria come un immenso oceano invisibile che ci circonda. L'inquinamento atmosferico si verifica quando sostanze nocive che minacciano la nostra salute entrano in questo «oceano». Sono così piccole che è difficile vederle a occhio nudo.

L'inquinamento atmosferico è costituito principalmente da particolato (PM), ovvero minuscole particelle di fuliggine derivanti dalla combustione di carbone e legno. Queste particelle entrano facilmente nel flusso sanguigno e raggiungono gli organi più importanti del nostro corpo. Possono anche contenere altre sostanze pericolose, come il benzo(a)-pirene, cancerogeno. Anche gli inquinanti gassosi, come il biossido di azoto tossico, prodotto principalmente dall'eccessivo traffico automobilistico, rappresentano un problema.

In specifiche condizioni atmosferiche, come nebbia, assenza di vento o basse temperature, questi inquinanti si combinano per formare un fenomeno chiamato smog. Il nome deriva dalla combinazione delle parole inglesi «smoke» (fumo) e «fog» (nebbia) e si riferisce a una miscela di polveri e gas nocivi sospesi nell'aria.



Da dove proviene l'inquinamento atmosferico? Quali sono le principali fonti?

L'inquinamento atmosferico ha diverse fonti, la maggior parte delle quali sono legate alle nostre attività quotidiane. Conoscerle ci aiuta a capire come possiamo ridurle.

Riscaldamento domestico



Vecchie stufe, caldaie e camionetti a carbone e legna ad alte emissioni sono la principale fonte di inquinamento atmosferico, soprattutto in inverno. Anche la combustione dei rifiuti nelle caldaie domestiche rappresenta un problema significativo.

Trasporto su strada

Le automobili, soprattutto quelle più vecchie con motori diesel, emettono grandi quantità di biossido di azoto e particolato.



Industria

Gli impianti industriali e le centrali elettriche possono emettere diverse sostanze chimiche nell'aria, ma grazie a standard più rigorosi e sistemi di controllo, rappresentano una fonte di inquinamento atmosferico inferiore rispetto alle stufe domestiche. Il problema si pone quando il sistema di controllo non funziona correttamente, pertanto è importante monitorare le attività di determinati impianti e segnalare eventuali irregolarità alle autorità competenti.



Agricoltura



L'uso di fertilizzanti e l'allevamento intensivo causano emissioni di gas, tra cui l'ammoniaca, che reagisce con altri inquinanti presenti nell'atmosfera, contribuendo alla formazione di polveri sottili.

Quali sono le conseguenze nel respirare aria inquinata?



Respirare aria inquinata può causare gravi problemi di salute, che interessano l'apparato respiratorio, cardiovascolare, riproduttivo, e nervoso. Tra i possibili effetti si annoverano polmonite, bronchite, cancro, ictus, aterosclerosi, insufficienza cardiaca, aritmia e ipertensione.

Il particolato derivante dalla combustione di carbone e legno entra nel flusso sanguigno, causando potenzialmente infertilità, parto prematuro, processi neurodegenerativi e depressione. L'inquinamento ha un impatto sia sul corpo che sulla mente, peggiorando il benessere e la qualità della vita. Anche bassi livelli di inquinanti sono associati a una maggiore mortalità e a una ridotta aspettativa di vita.



Si stima che l'inquinamento atmosferico causi 8 milioni di morti premature in tutto il mondo ogni anno.



Perché le persone anziane sono più vulnerabili?

Con l'avanzare dell'età, nel corpo si verificano cambiamenti naturali che possono aumentare la sensibilità agli effetti della respirazione di aria inquinata.

Sforzo sul cuore e sul sistema circolatorio:

Gli inquinanti possono causare infiammazione, costringendo il cuore a lavorare di più.

Comorbidità: L'aria inquinata può aggravare i sintomi di asma, BPCO, diabete e malattie cardiache.

Risposta immunitaria più debole:

Le difese naturali possono rispondere in modo meno efficace all'infiammazione e alle infezioni causate o aggravate dall'inquinamento.

Risposta immunitaria più debole:

Le difese naturali possono rispondere in modo meno efficace all'infiammazione e alle infezioni causate o aggravate dall'inquinamento.

Una maggiore sensibilità non significa impotenza. La consapevolezza di questi fattori è il primo passo verso un'efficace tutela della salute.



Come proteggersi dall'inquinamento atmosferico?

Ascolta il tuo corpo e l'ambiente che ti circonda

Il tuo corpo spesso segnala quando la qualità dell'aria è scarsa. I sintomi più comuni sono:

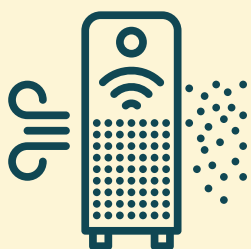


! Nota: se i sintomi sono gravi, persistono per diversi giorni o destano preoccupazione, contattare il medico o il personale della struttura.

Trasforma la tua casa in un rifugio sicuro

Se i limiti vengono superati, dobbiamo adottare le misure appropriate e adattare le nostre attività alle attuali condizioni di qualità dell'aria. Sebbene spesso si dia per scontato di essere completamente protetti dall'inquinamento in casa, anche l'aria interna può contenere sostanze nocive.

Cosa possiamo fare per proteggerci all'interno delle nostre case?

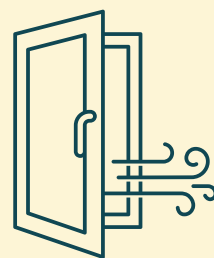


Purificatore d'aria

Se scelto e posizionato correttamente nella stanza in cui si trascorre la maggior parte del tempo, può migliorare significativamente la qualità dell'aria.

Ventilazione adeguata

Aprite le finestre quando la qualità dell'aria esterna è sicura e non avvertite odori sgradevoli. Evitate di arieggiare la sera, quando molte persone accendono i fornelli.



Limita l'uso del tuo camino

Se non strettamente necessario, evitate di usare il camino, poiché rappresenta un'ulteriore fonte di inquinamento sia all'esterno che all'interno della vostra abitazione.

Utilizzare gli spazi esterni in modo appropriato

Stare all'aria aperta e praticare attività come camminare è benefico per la nostra salute, a patto che l'aria non sia inquinata. Per assicurarti che questa attività sia sicura per la tua salute, segui queste linee guida:

- Verifica la qualità dell'aria attuale e le previsioni
- Se i livelli di inquinamento atmosferico sono elevati (l'indice di qualità dell'aria indica arancione o rosso), è consigliabile uscire solo se strettamente necessario. Evitate le passeggiate ricreative.
- Nelle giornate con elevato inquinamento atmosferico, si consiglia di limitare l'attività fisica all'aperto: esercizi intensi, corsa o ciclismo sono sconsigliati.
- Nei giorni con elevati livelli di inquinamento, utilizzare una maschera anti-smog.
- Scegli percorsi ecologici: parchi, giardini e strade secondarie lontane dal traffico solitamente offrono un'aria più pulita.

Dove posso controllare la qualità dell'aria?

Proprio come per le previsioni del tempo, è buona norma controllare regolarmente anche la qualità dell'aria.

Queste informazioni sono reperibili:

- sui siti web degli ispettorati per la tutela ambientale
- nelle applicazioni per dispositivi mobili,
- nei notiziari locali e nei servizi meteorologici.

Il ruolo degli assistenti nella protezione degli anziani dall'inquinamento atmosferico

Il tuo ruolo è fondamentale:
unisci la conoscenza teorica alla pratica quotidiana per garantire un ambiente più sicuro.

Chi si prende cura degli anziani svolge un ruolo fondamentale nella tutela della loro salute. Il loro compito non si limita all'assistenza quotidiana, ma include anche l'educazione, l'informazione e la promozione di buone pratiche che contribuiscano a ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico.

Come fornire aiuto nella pratica?

Informare e rassicurare

Informare e rassicurare. Spiegare le linee guida del manuale agli anziani in modo semplice e positivo. Rispondere alle domande e rafforzare il loro senso di autonomia.

Monitorare la qualità dell'aria

Controlla regolarmente i livelli di inquinamento e pianifica le attività di conseguenza: passeggiate organizzate nei giorni «verdi» e attività al chiuso nei giorni «rossi».

Gestire l'ambiente all'interno della struttura

Assicurati che le stanze siano ventilate negli orari appropriati della giornata e che i filtri degli impianti di ventilazione e dei purificatori d'aria siano sottoposti a regolare manutenzione.

Osservare attentamente

Presta attenzione ai sintomi respiratori (come tosse o difficoltà respiratorie), soprattutto nei giorni con elevati livelli di inquinamento atmosferico, e segnalali al personale medico o a un medico.

Sostenere l'impegno

Coinvolgete gli anziani in attività semplici come controllare insieme la qualità dell'aria ogni giorno, preparare pannelli informativi che ne mostrino lo stato attuale e discutere del problema dello smog



Prendersi cura dell'aria che respiriamo non richiede una rivoluzione: bastano piccole abitudini quotidiane. Prendersi cura dell'aria significa prendersi cura di sé stessi e degli altri. Insieme, attraverso semplici azioni quotidiane, possiamo creare un ambiente più sano e respirare meglio, giorno dopo giorno.



CLEAN AIR 3



Cofinanziato
dall'Unione Europea



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o della Fondazione per lo Sviluppo del Sistema Educativo. Né l'Unione Europea né la Fondazione per lo Sviluppo del Sistema Educativo possono essere ritenute responsabili per esse. Realizzato nell'ambito del progetto Clean Air 3: Potenziare gli operatori sanitari nella lotta all'inquinamento atmosferico e nella salvaguardia della salute degli anziani.