

La qualità dell'aria all'interno delle nostre abitazioni riveste un ruolo fondamentale per la salute respiratoria soprattutto per persone con patologie respiratorie, quale l'asma, o con allergie.



Le nostre abitazioni sono i tipici ambienti indoor dove si trascorre la maggior parte del tempo e dove (spesso a nostra insaputa) possono essere presenti numerose sorgenti inquinanti dell'aria quali: materiali da costruzione, vernici, solventi, colle, arredi, mobili e tappezzerie, detersivi per la pulizia della casa e la cura della persona, disinfettanti, insetticidi, antitarlo e antiparassitari, stufe e camini a legna o altre biomasse, candele, bastoncini di incenso e il fumo di sigaretta.

* Se non c'è un corretto ricambio dell'aria attraverso le aperture di finestre, questi si accumulano nelle nostre case, comportando dei possibili rischi per la nostra salute e per quella dei nostri bambini.

Tra i principali inquinanti chimici e biologici dell'aria nelle nostre abitazioni ci sono: Composti organici volatili (acetone, naftalene noto anche come naftalina, trielina, formaldeide, canfora), acidi (acido muriatico, candeggina, acido solforico presente nei disgorganti), basi (ammoniaca, soda), polveri PM10, PM2,5, prodotti derivanti dalle combustioni (CO, NOx, PM10, PM2,5), umidità, muffe, spore delle muffe, acari, allergeni.

Il Gruppo di Studio Nazionale (GdS) Inquinamento Indoor dell'Istituto Superiore della Sanità è stato istituito per fornire indicazioni e portare maggiore chiarezza in questa importante tematica di sanità pubblica. Lo scopo del GdS è quello di fare il punto della situazione attuale sul tema della qualità dell'aria indoor, con particolare attenzione agli ambienti domestici, lavorativi, sanitari, scolastici e ricreativi, al ruolo delle sorgenti, alle emissioni dei materiali, agli interventi di efficienza energetica e alle esposizioni della popolazione.

Il GdS Inquinamento Indoor ha iniziato i suoi lavori nel 2010 e attualmente vede la partecipazione di esperti del Ministero della Salute, del Ministero della Transizione Ecologica, del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, delle Regioni, oltre che di rappresentanti delle principali realtà scientifiche del Paese.

L'Istituto Pio XII, a 1756 m sulla riva del Lago di Misurina, nelle Dolomiti, è l'unico centro italiano per la cura e la riabilitazione dell'asma pediatrica in altitudine. In questo centro i giovani pazienti possono essere seguiti per tutto l'anno da un'equipe multidisciplinare (medici, infermieri, fisioterapisti, pedagogisti, educatori) in un ambiente salutare lontano dall'inquinamento e da altri agenti nocivi.

Grazie all'impegno dell'Istituto Superiore di Sanità e del GdS Inquinamento Indoor, che hanno offerto la loro preziosa collaborazione, è stato prodotto questo opuscolo a favore delle famiglie di pazienti asmatici ed allergici.
Convenzione ISS-PIO XII Fasc. X7D



Maggiori informazioni sul sito:

www.iss.it/inquinamento-atmosferico-e-indoor



Nelle nostre case sono presenti numerose sorgenti di inquinanti dell'aria che possono costituire un rischio per la nostra salute, soprattutto di chi soffre di patologie respiratorie o allergiche

COME MIGLIORARLA?

Il profumo è indicatore di pulizia? NO!



Il pulito non ha odore!

Non eccedere con l'uso di prodotti per la pulizia quali detergenti e detersivi, con deodoranti e diffusori di profumi, incensi e candele profumate. Per le pulizie quotidiane preferire l'utilizzo dell'aceto e del bicarbonato di sodio. Utilizzare prodotti più aggressivi solo quando strettamente necessario (es. acido muriatico, candeggina, ammoniacca)

È necessario leggere le etichette? Sì!



Prima di utilizzare i prodotti è necessario leggere le etichette, rispettare i consigli e le indicazioni presenti sulle confezioni. Impiegare le quantità di prodotto raccomandate dai produttori e utilizzare i tappi dosatori per evitare di impiegare quantità eccessive di prodotto.

Miscelare i prodotti? NO!



È pericoloso miscelare i prodotti di pulizia, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniacca con sostanze acide come gli anticalcari.

Cambiare l'aria serve? Sì!



Riduce la presenza di inquinanti!

È necessario cambiare frequentemente l'aria nella casa aprendo di preferenza le finestre più distanti dalle strade più trafficate. Durante le attività domestiche come cucinare, pulire, lavare, stirare ecc., tenere aperte le finestre e quando si cucina utilizzare anche la cappa.

Protezione dal dermatophagoide



Impedire il più possibile il contatto con l'acaro utilizzando dispositivi anti-acaro in particolare copricuscini e coprimaterasso ed esporre spesso coperte e copriletto alla luce del sole. Mantenere all'interno una temperatura non >20°C e un'umidità relativa <50%. Pulire i pavimenti e i mobili con un panno elettrostatico; se si utilizza l'aspirapolvere preferire gli apparecchi ad acqua o quelli dotati di filtri ad alta efficienza (filtri HEPA) in grado di trattenere anche le particelle più piccole di polvere.

NON FUMARE IN CASA!



Gli inquinanti chimici rilasciati dal fumo costituiscono un rischio per la salute, soprattutto dei bambini. Questi inquinanti rimangono su pareti, arredi, tende e tappezzerie per lunghi periodi.

BUONA ABITUDINE



- Far prendere aria agli abiti ritirati dalla lavanderia, prima di riporli negli armadi
- Lavare regolarmente le tappezzerie e le tende
- Evitare elevati valori di temperatura e umidità dell'aria per prevenire l'aumento di inquinanti indoor chimici e la formazione e proliferazione di muffe, acari ed altri agenti biologici
- Pulire regolarmente i filtri dei condizionatori.

Mobili nuovi?

Cambiare con maggiore frequenza l'aria negli ambienti con presenza di mobili, arredi nuovi, poichè questi potrebbero rilasciare inquinanti chimici per lungo tempo.

Animali domestici?

Rimuovere gran parte degli allergeni contenuti nelle polveri, su arredi, abiti e biancheria: passare regolarmente sui pavimenti con l'aspirapolvere e uno straccio umido. Cambiare con maggiore frequenza l'aria negli ambienti.

Ristrutturazioni e utilizzo di vernici?

Nella scelta dei materiali da costruzione, delle vernici e degli adesivi, prediligere quelli che presentano livelli emissivi più bassi per gli inquinanti chimici indoor. Tale informazione è presente nella certificazione che accompagna il materiale e deve essere richiesta al venditore. Evitare di soggiornare e riposare nelle stanze in caso di recente ristrutturazione e verniciatura. Effettuare cambi frequenti di aria negli ambienti per almeno un paio di settimane.

Fai da te?

Utilizzare in modo consapevole i materiali da bricolage come colle, solventi, vernici, sigillanti, cere e oli, svolgere preferibilmente le attività del fai da te all'esterno. Arieggiare le abitazioni durante e dopo l'uso.

Insetticidi?

Limitare e non abusare nell'utilizzo degli insetticidi. Leggere attentamente le etichette e le avvertenze. Cambiare con maggiore frequenza l'aria negli ambienti e non permanere subito dopo l'utilizzo