

# Istituto Superiore di Sanità

## 10 cose da fare durante le emergenze inquinamento

a cura di **Loredana Musmeci** direttore del Dipartimento Ambiente e Connessa Prevenzione Primaria

In questi mesi, generalmente caratterizzati da situazioni meteorologiche tipiche dell'autunno, si sono instaurate condizioni climatiche persistenti tali da sfavorire la dispersione dell'inquinamento atmosferico, prodotto principalmente dalle emissioni auto veicolari e dal riscaldamento domestico. Negli ultimi giorni la situazione in molte aree italiane, tra cui Roma, a causa anche della mancanza di pioggia, ha assunto una eccezionalità tale da giustificare interventi atti a minimizzare l'esposizione della popolazione. Gli inquinanti emessi sono dannosi per la salute pubblica e si devono ricercare interventi utili ad una loro riduzione per proteggere la salute di tutta la popolazione ed in particolare dei gruppi vulnerabili quali bambini, donne in gravidanza, anziani e persone con specifiche patologie (asma, malattie cardiovascolari). E' noto dall'ampia letteratura scientifica internazionale, confermata dalle valutazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla Agenzia Internazionale per la ricerca sul cancro, che l'esposizione inalatoria alla miscela di contaminanti presenti nell'aria, può essere responsabile di numerosi effetti avversi per la salute umana, sia acuti che cronici.

E' necessario che il piano di azioni pubbliche di riduzione dell'inquinamento sia integrato con l'adozione di comportamenti individuali consapevoli e finalizzati alla riduzione sia dell'inquinamento sia dell'esposizione personale e della propria famiglia. Le azioni adottate dalle autorità pubbliche hanno l'obiettivo di proteggere la salute della popolazione, anche a fronte di alcuni inevitabili disagi che tuttavia si rendono necessari perché sono peculiari le condizioni meteo climatiche di questo periodo sulle quali non è possibile intervenire.

### **Auto e mezzi pubblici**

1. Usa i mezzi pubblici: non usare l'auto se puoi
2. Se proprio devi usare l'auto, non viaggiare da solo
3. Se proprio non hai alternative ad usare l'auto, rallenta di almeno 10 km/h rispetto ai limiti di velocità
4. Non parcheggiare in doppia fila: creare un ingorgo aumenta anche la tua esposizione

### **Riscaldamento**

5. Hai controllato che il riscaldamento fosse spento prima di andartene dall'ufficio?
6. Chiudi il riscaldamento di casa se vai in vacanza: risparmi e riduci le emissioni di inquinanti
7. Abbassa il riscaldamento di 1-2 gradi e metti un maglione in più
8. Limita l'uso della legna per il riscaldamento

### **Attività all'aperto**

9. Limita le attività ricreative, sportive e di gioco all'aria aperta
10. Tieni al riparo bambini, anziani e chi è affetto da patologie respiratorie e cardiovascolari nelle ore di maggior traffico