

L'aria sporca in ambienti chiusi e i tuoi polmoni

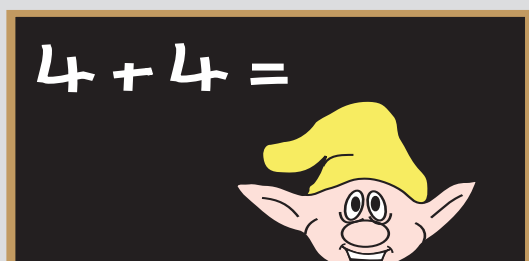


EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

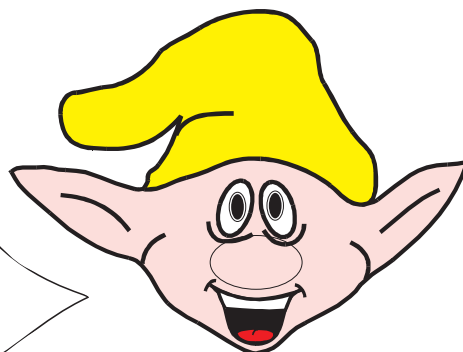
Questo foglio informativo ha lo scopo di spiegare ai bambini tra i 5 e gli 11 anni l'inquinamento dell'aria in ambienti chiusi, il suo impatto sui polmoni e gli strumenti per combatterlo.



Ciao, sono Elfo della European Lung Foundation (ELF). Sono tornato per parlarti dell'inquinamento dell'aria in ambienti chiusi. Trascorri molto tempo al chiuso? Sicuramente sì – a scuola, a casa e soprattutto quando dormi. Poiché trascorriamo la maggior parte del tempo al chiuso, è importantissimo che l'aria che respiriamo sia bella pulita.



Molte persone conoscono ciò che può sporcare l'aria all'aperto: il fumo delle ciminiere delle fabbriche e gli scarichi delle auto o dei camion. Ma non tutti sanno che anche l'aria al chiuso può essere inquinata e può danneggiare i nostri polmoni.



Per maggiori informazioni sulla ELF o la versione per gli adulti di questo foglio informativo, visitare il sito www.it.european-lung-foundation.org/.

Le informazioni sono a cura del Comitato Ambiente e Salute della European Respiratory Society (<http://dev.ersnet.org>).

La Health and Environment Alliance (HEAL, www.env-health.org) ha cofinanziato e fornito contenuti per questa pubblicazione tramite la DG Ambiente della Commissione Europea.

Ci sono diverse cose che possono inquinare l'aria negli ambienti chiusi. Eccone alcune...

Fumo. Tutti sanno che le sigarette, le pipe e i sigari fanno male a chi li fuma, ma sapevi che il fumo può far male anche alle altre persone presenti nella stanza? Se tu respiri il fumo delle altre persone, questo potrebbe farti tossire e potresti trovare difficoltà a respirare.



Vapore. Se l'aria o le pareti sono troppo umide, può formarsi dell'orribile muffa. Essa può penetrare nei tuoi polmoni e farti ammalare.

Radon. Il radon è un gas proveniente dal sottosuolo, che può raccogliersi nelle case. Lo si trova spesso in alcune parti di Europa e può fare ammalare gravemente le persone.

Sostanze chimiche. Nelle nostre case utilizziamo molte sostanze chimiche, per pulire, verniciare e per uccidere i germi. Alcune di queste sostanze possono rilasciare vapori che possono far male ai nostri polmoni.

Animali. Gli animali sono bellissimi e noi li amiamo, ma possono causare gravi malattie ad alcune persone. Il pelo e le piccole particelle della pelle che gli animali perdono possono penetrare nei polmoni delle persone e farle respirare male.

Riscaldamento e cucina. Stare comodi al caldo è bello, ma talvolta il modo in cui ci scaldiamo può danneggiare la salute. Il fuoco può produrre piccole particelle di fuliggine, che possono far tossire. Quando si cucina, bisogna tenere le finestre aperte o usare un aspiratore per liberarsi dei gas nocivi.



Letti. Piccole creature, che si chiamano acari della polvere, vivono nei letti e nei tappeti. Queste creature producono sostanze che di solito non sono nocive, ma che possono far respirare male le persone allergiche agli acari della polvere.

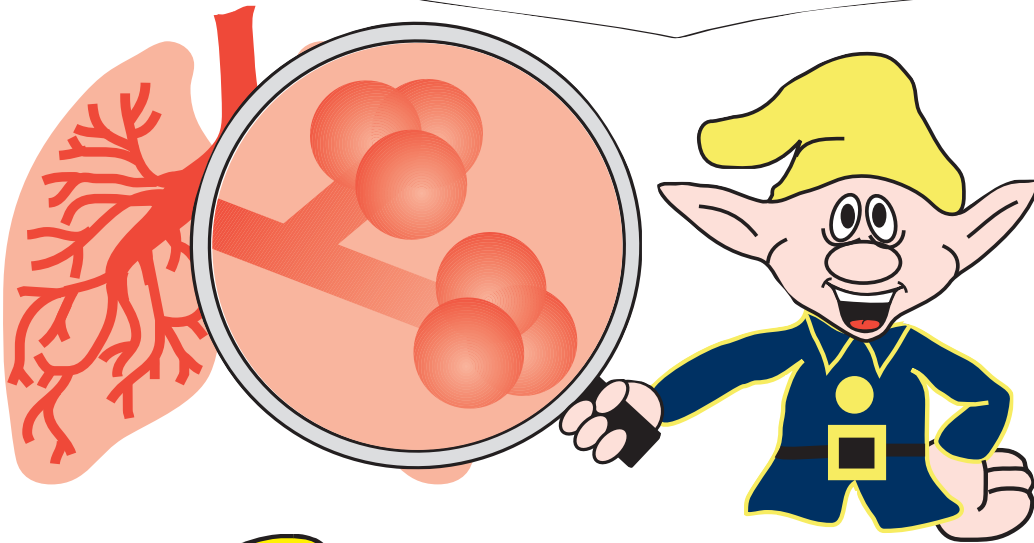
Edifici. Talvolta il materiale usato per costruire gli edifici può essere pericoloso, specie se viene danneggiato. L'amianto è stato usato in molti edifici e può danneggiare i polmoni, se viene respirato.

Non è sempre facile dire se l'aria di un ambiente chiuso è sporca, perché non sempre l'inquinamento si vede e non ti ammalia finché non cresci. Ci sono però alcune piccole cose a cui si può fare attenzione. Se vedi della muffa che cresce da qualche parte, o se senti dei cattivi odori al chiuso, forse significa che l'aria non è molto pulita. C'è un posto in cui ti sembra spesso di non respirare bene, o ti prude il naso o la gola, o tossisci? Se c'è, forse lì si trova qualcosa che provoca inquinamento o al quale sei allergico.

I polmoni ci permettono di respirare. Sono molto, molto importanti e dobbiamo prendercene cura. Contengono tanti tubicini chiamati vie aeree, che si diramano come un albero nel torace. Se inspiriamo aria inquinata, i nostri polmoni possono danneggiarsi.

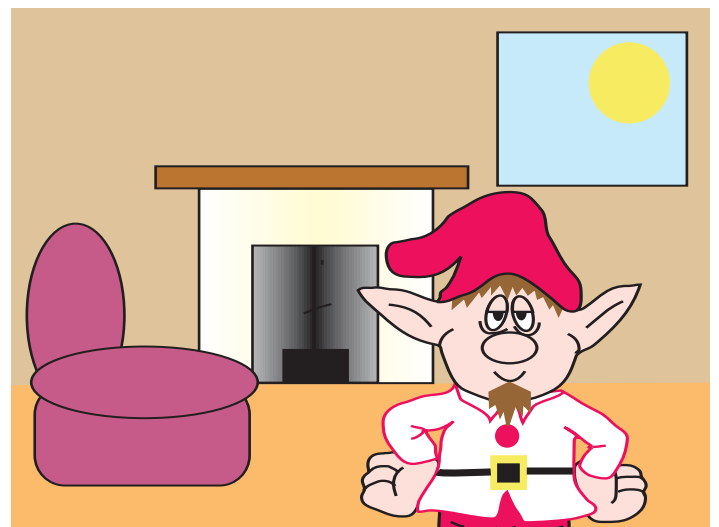
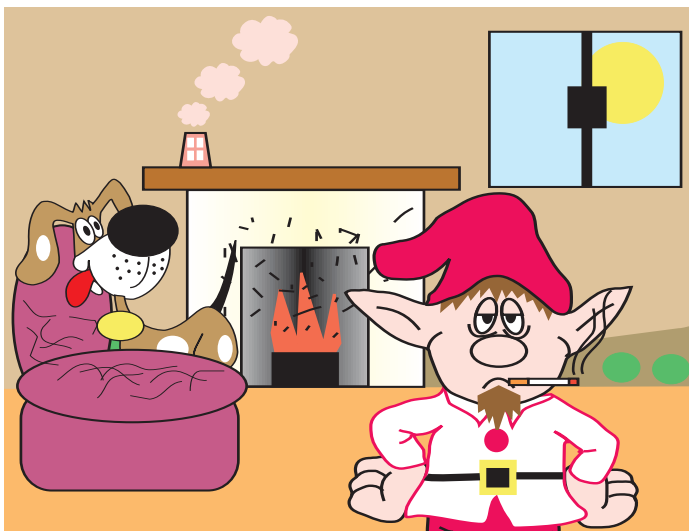
L'inquinamento fa particolarmente male ai bambini e ai giovani, i cui polmoni sono ancora in fase di crescita, e alle persone che soffrono d'asma.

Ecco la figura di un polmone.
È fatto di milioni di minuscoli mattoncini chiamati cellule, troppo piccoli da vedere, a meno che non si abbia uno strumento particolare chiamato microscopio. Queste cellule si uniscono per formare migliaia e migliaia di tubicini e sacchetti pieni d'aria. L'inquinamento può danneggiare i tuoi polmoni in vari modi. Talvolta i polmoni guariscono velocemente, ma altre volte il danno è più grave.



- Le particelle possono entrare nei polmoni e danneggiarli, oppure possono far gonfiare le vie aeree e provocare difficoltà di respirazione.
- Alcuni tipi di inquinamento, come il fumo di sigaretta, possono danneggiare le cellule dei polmoni.

Vi presento il mio amico Alfo. Prima che gli parlassi dei polmoni e dell'inquinamento dell'aria, la sua casa non era per niente sana! Adesso ha apportato sei modifiche e si sente molto meglio. Riesci a scoprirle?



Risposte: Alfo ha aperto le finestre, ha spento il fuoco nel camino, ha smesso di fumare, ha tolto la muffa e l'umidità dalle pareti e ha buttato via quel deodorante così forte. Anche il cane è sparito, ma non preoccuparti, sta bene! Gli hanno semplicemente vietato di stare sulla poltrona.

Pulire l'aria negli ambienti chiusi



Ci sono tante cose che possiamo fare per cercare di essere sicuri che l'aria delle nostre case sia pulita. Puoi chiedere ai tuoi genitori o a chi sta con te di aiutarti. Forse possono venirti in mente altri modi di rendere l'aria della tua casa migliore da respirare.

Non si fuma in casa!
Sono sicuro che tu non fumi, ma forse lo fa qualcuno degli adulti che conosci. Se sapessero che ti fanno del male, probabilmente porterebbero fuori le loro sigarette.

Apri le finestre ogni giorno. Qualche volta può fare molto freddo o ci può essere del fumo fuori, ma è importante far entrare aria fresca di tanto in tanto e far uscire tutta l'aria vecchia. Invece è meglio non farlo troppo spesso se soffri di allergia ai pollini, perché in questo modo potresti far entrare i pollini nella stanza.

A casa tua o nella tua scuola c'è un allarme anti-fumo o altri sistemi per rilevare l'inquinamento? Puoi chiederlo a qualcuno e capire se sono stati controllati recentemente.

Scopri se la canna fumaria, l'aspiratore della cucina o la caldaia di casa tua sono stati puliti o controllati di recente. Se non si tengono sotto controllo, possono sporcare l'aria dentro casa.

Chiedi a chi sta con te di leggere la mia scheda informativa per gli adulti all'indirizzo www.it.european-lung-foundation.org/, oppure di visitare i siti: ec.europa.eu/environment/youth/index_it.html o ecoagents.eea.europa.eu