



Monitoraggio abbattimento rischi
Sanitari Inquinamento indoor
(MISSION)



PIANO NAZIONALE PER GLI INVESTIMENTI COMPLEMENTARI (PNC)

INVESTIMENTO E1:

“SALUTE, AMBIENTE, BIODIVERSITÀ E CLIMA”
PREV-A-2022-12377010 – CUP: E55I22000320001

ARIA PIÙ SANA PER I BAMBINI

Consigli pratici per migliorare la qualità dell'aria indoor, a casa e a scuola

I bambini trascorrono molte ore in ambienti chiusi. La qualità dell'aria indoor favorisce la salute respiratoria, la concentrazione e il benessere generale, soprattutto nei bambini che soffrono di asma o allergie.

La prevenzione inizia dai piccoli gesti quotidiani:

Limitare profumi e odori artificiali

Evitare l'uso di deodoranti per ambienti, spray profumati, incensi e candele profumate. Questi prodotti rilasciano sostanze irritanti che possono causare mal di testa, tosse e difficoltà respiratorie.

Attenzione a muffe e umidità

Mantenere l'umidità in casa a livelli moderati. Intervenire rapidamente in caso di muffa su pareti, soffitti o arredi. Muffe e acari sono importanti fattori scatenanti di allergie e asma.

Arieggiare regolarmente gli ambienti

Aprire le finestre più volte al giorno, anche in inverno, per pochi minuti. Il ricambio d'aria riduce l'anidride carbonica, l'umidità in eccesso e gli inquinanti accumulati nell'ambiente.

Arredi e materiali

Arieggiare bene i locali dopo l'acquisto di mobili nuovi o l'uso di vernici. I materiali possono rilasciare sostanze irritanti (es. formaldeide), soprattutto nei primi tempi.

Pulizie: semplice e ben fatte

Preferire detergenti neutri e poco profumati. Evitare l'uso eccessivo di candeggina, ammoniaca e sgrassatori intensi. Pulire, se possibile, quando i bambini non sono presenti e arieggiare subito dopo.

No al fumo in casa ed in auto

Non fumare mai in casa, nemmeno vicino a finestre aperte, e nemmeno in auto. Il fumo resta infatti nell'aria e sulle superfici ed è particolarmente dannoso per la salute dei vostri bambini.

Ridurre la polvere domestica

Pulire con panni umidi invece di spolverare a secco per evitare la dispersione della polvere. Utilizzare aspirapolvere dotati di filtri efficienti e limitare tappeti, moquette, tende pesanti e peluche, soprattutto nelle camere dei bambini.

Piante sì, ma curate

Alcune piante possono migliorare il microclima interno, ma vanno mantenute pulite e ben curate. Evitare ristagni d'acqua nei vasi che possono favorire muffe e la presenza di insetti.

Educare i bambini alle buone abitudini

Spiegare ai bambini perché è importante mantenere una buona qualità dell'aria negli ambienti. Le buone abitudini apprese in casa si riflettono anche a scuola.

IN CASO DI BAMBINI ALLERGICI O ASMATICI:



Camera da letto: ambiente protetto

Arieggiare ogni giorno la stanza del vostro bambino. Utilizzare coprimaterassi e copricuscini antiacaro e lavare regolarmente lenzuola e coperte, meglio se ad alte temperature.



Attenzione agli animali domestici

Se presenti animali in casa, evitare che entrino nella camera del bambino. Pulire frequentemente superfici e tessuti per ridurre la presenza di peli e forfora.



Pollini

È consigliato cambiare i vestiti dopo attività all'aperto, soprattutto nei periodi di pollinazione. I pollini possono essere trasportati in casa attraverso abiti e capelli.



Collaborazione con la scuola

Informare gli insegnanti in caso di allergie o asma. Condividere indicazioni utili per evitare esposizioni a polvere, odori forti o allergeni.

TAKE HOME MESSAGE

Un ambiente adatto a un bambino allergico o asmatico è un ambiente più sano per tutti.

La qualità dell'aria indoor si costruisce ogni giorno, in casa come a scuola,