

# 10 REGOLE PER UNA BUONA QUALITÀ DELL'ARIA NEGLI AMBIENTI DOMESTICI



**1 Ventilare regolarmente gli ambienti domestici** almeno una volta al giorno, per un minimo di 20 minuti. È preferibile impiegare la ventilazione naturale (tramite finestre) rispetto a quella meccanica artificiale. Meglio utilizzare le finestre maggiormente distanti rispetto alle strade di traffico. È preferibile aerare la casa nel pomeriggio, poiché il livello di particolato all'esterno è in genere inferiore rispetto al mattino<sup>1</sup>.



**2 Durante la cottura dei cibi in cucina usare la cappa**, preferendo quelle con aspirazione mediante ventola meccanica e filtri. È necessario cambiare periodicamente i filtri<sup>2</sup>. Si consiglia inoltre di aerare l'ambiente domestico aprendo le finestre dopo la cottura dei cibi.



**3 Aerare la casa durante e dopo le attività domestiche** di pulizia<sup>3,4</sup>, lavaggio e stiratura, o di bricolage, verniciatura, incollaggio, utilizzo di solventi<sup>5</sup>, disinfettanti e/o disinfestanti<sup>6</sup>.



**4 I tappeti possono essere una trappola per il particolato** ed essere causa del suo risollevarsi: è importante pulirli con aspirapolvere dotato di filtro HEPA<sup>7</sup> almeno una volta alla settimana e ricordarsi di cambiare spesso il filtro HEPA (almeno una volta ogni sei mesi). Pulire periodicamente anche divani, tende, materassi e arredi in tessuto.



**5 L'impiego di purificatori d'aria può essere utile** per abbassare la concentrazione di particolato all'interno della casa. Tuttavia, la regolare pulizia di tali sistemi e la periodica sostituzione dei filtri HEPA è presupposto essenziale per il loro corretto utilizzo. Lo stesso vale per i sistemi di ventilazione meccanica controllata presenti nelle case di classe energetica elevata<sup>9</sup>.

**6 Evitare, se possibile, l'utilizzo di deodoranti** e profumanti dell'ambiente quali spray, incensi e candele.

**7 Evitare, se possibile, di utilizzare caminetti**, stufe a legna o a "pellet" come fonte principale di riscaldamento<sup>8</sup>. In particolare, evitare caminetti o stufe a sistema "aperto", non sigillate e senza ricambio d'aria con l'esterno.

**8 Evitare condizioni microclimatiche estreme** nelle abitazioni: controllare che la temperatura e l'umidità dell'aria non siano eccessivamente elevate né eccessivamente basse<sup>10</sup>.

**9 Evitare di fumare in casa**. Gli inquinanti ed il particolato emessi costituiscono un rischio specialmente per bambini, donne in gravidanza e soggetti con patologie respiratorie.

**10 Non scordarti di uscire di casa ogni tanto!** Stare all'aperto e camminare sono attività semplici e salutari, tuttavia in un contesto urbano è meglio evitare strade trafficate nelle fasce orarie di punta e cantieri in attività. È preferibile trascorrere il tempo fuori casa in parchi e zone verdi della città, oppure nei boschi e in campagna<sup>11</sup>.