

Ognuno di noi può **contribuire a limitare le emissioni acustiche se:**



utilizza le apparecchiature e gli impianti rumorosi in modi ed orari che non siano fastidiosi per gli altri



si avvale il più possibile dei mezzi di trasporto pubblici



non manomette gli scarichi dei ciclomotori

## RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE

La principale fonte di radiazioni ultraviolette è il sole. La luce solare consente la sintesi della Vitamina D, essenziale per il trofismo del sistema scheletrico. Per ottenere questo effetto positivo è tuttavia sufficiente una esposizione minima. Al contrario, una eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti può determinare un aumento del **rischio di tumori della pelle**, specie nei soggetti più predisposti (carnagione e occhi chiari).

**Alcuni consigli, specie per i bambini:**



limitare l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata (indicativamente dalle ore 12 alle 16)



impiegare creme solari altamente protettive e occhiali da sole adeguati

Anche la pratica dell'**abbronzatura artificiale** (lampade abbronzanti) può rappresentare una fonte di esposizione alle radiazioni ultraviolette. E' quindi importante informarsi sui possibili rischi e sugli effetti negativi sulla salute derivanti da esposizioni inadeguate.

## INQUINAMENTO DA OZONO

L'Ozono è un **gas naturale** presente normalmente nella parte alta dell'atmosfera, dove svolge un'azione protettiva schermando le radiazioni ultraviolette di natura solare, potenzialmente cancerogene. Nella parte più bassa dell'atmosfera, l'Ozono si forma a seguito di reazioni chimiche fra ossigeno e particolari sostanze inquinanti, dovute al traffico, alla produzione industriale e a quella di energia, specie in presenza di forte irraggiamento solare e di alte temperature (la concentrazione di Ozono è più elevata nelle ore pomeridiane dei mesi estivi). La presenza di Ozono nella parte bassa dell'atmosfera è un fattore di rischio per la salute umana; poiché è un forte ossidante, è in grado di provocare irritazione agli occhi e alla gola, tosse e riduzione della funzionalità respiratoria.

**Nei periodi estivi** con elevata presenza di Ozono è opportuno:



evitare l'esposizione all'aperto nelle ore più calde della giornata, limitando le attività esterne durante le ore di maggiore insolazione, e svolgere attività fisica all'aperto e i lavori pesanti nelle prime mattinate o in serata, quando i livelli di Ozono sono diminuiti.



consumare una dieta ricca di frutta e verdura di stagione ad azione antiossidante (verdure a foglia verde, pomodori, peperoni, cipolle, fragole, meloni, ecc.)

E' possibile conoscere il livello raggiunto dall'Ozono sul sito Internet di ARPA Lombardia, nella sezione dedicata alla qualità dell'aria.

Per ulteriori informazioni:

**ASL della Provincia di Varese**  
**U.O.C. Igiene e Sanità Pubblica**  
**Via O. Rossi n. 9 - 21100 VARESE**  
**Tel. 0332/277.578; fax 0332/277.785**  
**E-mail: servizioisp@asl.varese.it**



Regione  
Lombardia

ASL Varese

**Direzione Sanitaria**  
**Dipartimento di Prevenzione Medico**  
**U.O.C. Igiene e Sanità Pubblica**



## INQUINAMENTO AMBIENTALE E SALUTE

**Alcuni semplici consigli  
per migliorare il proprio  
stile di vita e  
salvaguardare l'ambiente**

## INQUINAMENTO AMBIENTALE E STILI DI VITA

L'inquinamento ambientale può essere causa di molteplici effetti dannosi per la **salute umana**.

Ciascuno di noi può adottare stili di vita e comportamenti che possono ridurre l'esposizione al rischio e che possono contribuire ad un miglioramento dello stato dell'ambiente in cui viviamo.

## INQUINAMENTO ATMOSFERICO

Le fonti principali di inquinamento atmosferico sono costituite dalle **emissioni dei mezzi di trasporto, dal riscaldamento degli edifici, dall'attività industriale**. Tra le sostanze nocive, le polveri sottili (PM<sub>2.5</sub>, PM<sub>10</sub>) si presentano come quelle più difficili da combattere perché il loro accumulo è spesso collegato a fattori meteo-climatici su cui è impossibile intervenire. I soggetti più sensibili ai danni dell'inquinamento atmosferico sono i bambini, gli anziani e gli ammalati. Per tutti è consigliabile adottare **semplici comportamenti che permettono di ridurre i rischi per la propria salute** :



non sostare o transitare a piedi nelle zone a più alto inquinamento, quali strade intensamente trafficate



evitare l'attività fisica aerobica (jogging, marcia, ecc.) nelle aree a maggior rischio di inquinamento da polveri sottili, perché l'esercizio fisico può aumentare la frequenza respiratoria e quindi l'introduzione di sostanze nocive nei polmoni fino a 10 volte rispetto la situazione di riposo. L'attività fisica potrà invece essere svolta nei parchi pubblici e nelle aree urbane a verde.



non portare i bambini più piccoli a piedi o nel passeggino nelle strade ad alto traffico, evitando, il più possibile, di tenerli ad un'altezza di 30 – 50 centimetri dal suolo (livello a cui avviene la maggior parte delle emissioni dei veicoli a motore)



**Fra i comportamenti individuali utili a ridurre l'inquinamento atmosferico**, si consiglia di:

utilizzare i mezzi di trasporto pubblici

adottare il carpooling (più persone che condividono la stessa macchina)

usare la bicicletta

### ATTENZIONE A:



sottoporre a revisione gli autoveicoli per verificarne le emissioni

rispettare i divieti di blocco del traffico

revisionare periodicamente le caldaie e limitare il livello di riscaldamento delle proprie abitazioni

## INQUINAMENTO ELETTROMAGNETICO

I danni per la salute correlati ad esposizione a campi elettromagnetici sono oggetto di studio da parte delle maggiori Organizzazioni sanitarie internazionali. L'evoluzione della tecnologia ha determinato negli ultimi anni una sempre maggiore attenzione verso tale forma di inquinamento ambientale. L'ASL di Varese partecipa al progetto Camelet, con il Comune di Varese, l'Università dell'Insubria e l'Ufficio Scolastico Provinciale, nella promozione di una corretta informazione tra i giovani adolescenti, target con maggiore uso e maggior rischio.

**Per saperne di più: [www.asl.varese.it](http://www.asl.varese.it)  
- Informazioni utili-radioprotezione.**

Per **limitare i possibili rischi correlati con l'esposizione ai campi elettromagnetici** è importante ricordare di:



tenere gli apparecchi elettrici, per quanto possibile, ad una distanza adeguata (ad esempio, computer, televisore, radiosveglia, caricatori di batteria, apparecchiature elettriche), limitandone l'uso prolungato, specie da parte dei bambini



usare i telefoni cellulari con intelligenza, privilegiando comunicazioni brevi



non sostare per lungo tempo in prossimità delle linee ad alta tensione e non avvicinarsi troppo a tralicci elettrici, trasmettitori radiotelevisivi e antenne di telefonia

## INQUINAMENTO ACUSTICO

Le sorgenti di inquinamento acustico sono numerose: traffico veicolare, mezzi di trasporto in genere (aerei, treni, ecc.), attività produttive, ma anche l'esposizione alla musica ad alto volume e per tempi prolungati (ad esempio discoteche, concerti, impiego di MP3 e i-pod).

A tutela della salute collettiva sono fissati per legge dei parametri da rispettare. Anche in questo specifico caso, ogni cittadino può adottare **alcuni accorgimenti**, che riducono il rischio di sviluppare nel tempo problemi uditivi:



evitare o quantomeno limitare l'esposizione volontaria ad un eccessivo rumore ambientale, ad esempio in discoteca o ai concerti musicali



non utilizzare cuffie e auricolari a volume elevato e per tempi prolungati