



Circolo "Angelo Vassallo" affiliato Legambiente – via Castellini, 19 –
Como – tel. 031275038- email: legambiente.como@gmail.com

www.legambientecomito.it

Fb: Circolo Legambiente Como "Angelo Vassallo"

Gent.mi concittadini

la situazione dell'inquinamento atmosferico nella nostra città e nella nostra regione è allarmante, **dal 1 dicembre i valori delle polveri sottili in città superano (eccetto un giorno) il limite per il PM10 di 50 ug/m³ e peggio ancora per le PM 2,5**

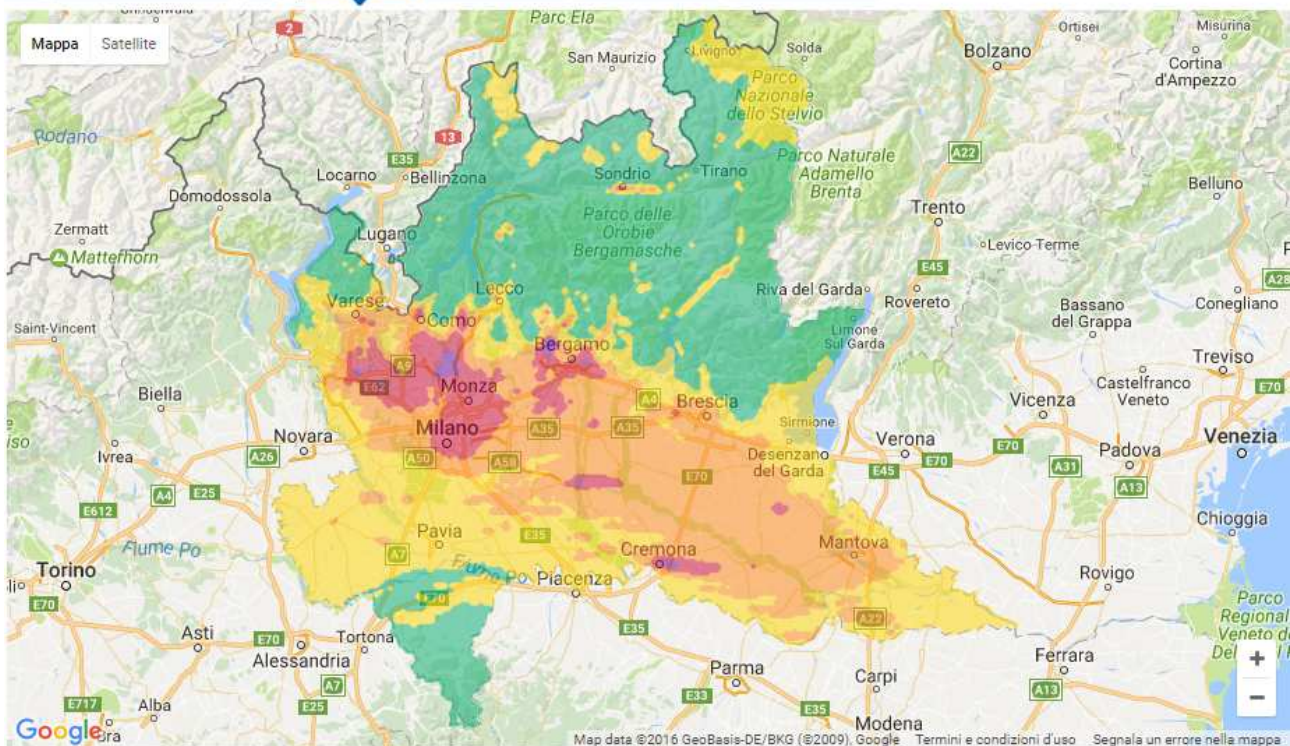
(<http://www2.arpalombardia.it/sites/QAria/layouts/15/QAria/DettaglioStazione.aspx?IdStaz=561>)

Come ogni inverno (il problema si ripete visto che non vengono adottati provvedimenti sufficienti da parte delle istituzioni deputate) ci impegniamo a sottolineare il problema e proporre qualche piccola idea sui comportamenti individuali, cosa che può almeno diminuire l'esposizione "di prossimità":

- **tenere bassa la temperatura in casa** (19-20 gradi): non è il freddo che fa ammalare ma gli sbalzi repentini di temperatura e i contagi batterico/virali. Il caldo in casa secca le prime vie aeree e le irrita, predisponendo alle infiammazioni e alle infezioni; non ha senso girare in casa in maglietta a maniche corte: siamo in inverno, possiamo mettere una maglia in più e contribuire a diminuire l'inquinamento salvaguardare la nostra salute
- **usare l'automobile il meno possibile**, soprattutto negli spostamenti in città; i bus di Como non sono il massimo ma garantiscono una buona copertura oraria e di territorio; la bicicletta è un mezzo di trasporto salutare per tutte le età
- **non usare camini a legna e prevedere la sostituzione di sistemi di riscaldamento inquinanti** (gasolio, nafta, eccc.): oltre che previsto dalla normativa è un comportamento di rispetto civico di sé stessi e degli altri (e a tutela da sanzioni)
- **spegnere il motore dell'auto durante le soste e chiedete agli altri di farlo**, compreso agli autisti dei bus e dei mezzi pesanti
- **chiedere ai negozianti il favore di chiudere le porte dei negozi**: lo spreco assurdo di energia a fini commerciali aumenta l'inquinamento dell'aria che poi tutti respiriamo
- **usare mascherine filtranti** se usate la bicicletta in mezzo al traffico, se transitate a piedi lungo vie trafficate e per i bambini; sarebbero necessarie mascherine certificate per filtrare le polveri sottili (FFP1, 2 o 3): non costano tanto, sono usate per prevenzione sui posti di lavoro
- **non portare i bambini sui passeggi lungo vie trafficate e nelle ore di punta e non fare sport all'aria aperta**
- **areare le stanze possibilmente da finestre non aperte su vie trafficate**, possibilmente la mattina e nelle ore di minor traffico

Tutti gli pneumologi allarmano sui **problemi alla salute derivanti da questa situazione**; sono dimostrati inoltre legami con gravi danni al sistema cardiocircolatorio; in totale, l' **Agenzia Europea per l'Ambiente stima 467000 morti premature ogni anno in Europa** (di cui **91000 stimate in Italia**) a causa dell'esposizione agli inquinanti ambientali

(<http://www.eea.europa.eu/it/highlights/inquinamento-atmosferico-necessarie-misure-piu>). Tali morti premature sono concentrate nelle città, soprattutto in pianura padana, dove la circolazione dell'aria spesso è insufficiente a disperdere i gas e le polveri provocate da traffico veicolare e sistemi di riscaldamento.



PM10 e 2,5 - Dicembre 2016 - Como

