

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 mattino¹.



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 filtri². 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^{3,4}, lavaggio e stiratura, o di bricolage, verniciatura, incollaggio, utilizzo di solventi⁵, disinfettanti e/o disinfestanti⁶.



4 I tappeti possono essere una trappola per il particolato ed essere causa del suo risollevarsi: è importante pulirli con aspirapolvere dotato di filtro HEPA⁷ 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 elevata⁹.

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 riscaldamento⁸. 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 basse¹⁰.

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 campagna¹¹.