

## **PERICOLOSI JOGGING E BICICLETTA IN AREE INQUINATE**

Le lunghe esposizioni all'aria aperta nelle zone inquinate sono pericolose perché causano inalazione di sostanze inquinanti e polveri, dannose per l'apparato respiratorio. Attività fisiche e sportive (ad esempio corsa e bicicletta) moltiplicano il pericolo perché causano aumento della frequenza respiratoria fino a 10 volte. Si tenga presente che le comuni mascherine non sono in grado di trattenere né gas né polveri sottili, quindi non danno protezione.

## **ATTENZIONE AI BAMBINI: MEGLIO IL MARSUPIO DEL PASSEGGINO**

Nelle giornate più inquinate evitare lunghe permanenze dei bambini nelle strade inquinate e tenere presente che a 30-50 centimetri da terra si respira il massimo delle sostanze dannose: in questi casi meglio passeggini e carrozzine più alti, oppure gli zainetti o marsupi.

## **FUMO E INQUINAMENTO MISCELA “ESPLOSIVA”**

Le sigarette peggiorano la situazione per la dimostrata sinergia dannosa tra inquinanti ambientali e sostanze chimiche contenute nel tabacco.

## **RISCHI MAGGIORI PER MALATI E ANZIANI**

Queste precauzioni devono essere applicate con il massimo rigore soprattutto per le fasce più a rischio (bambini, anziani, donne in gravidanza) e per i portatori di malattie cardiache e respiratorie: per questi il consiglio è, se possibile, trasferirsi altrove nei periodi di maggior inquinamento, in località più ventilate e salubri.