

# L'aria sporca e i tuoi polmoni



Health &  
Environment  
Alliance



EUROPEAN  
LUNG FOUNDATION

Questo foglio informativo ha lo scopo di spiegare ai bambini tra i 5 e gli 11 anni l'impatto dell'inquinamento atmosferico sui polmoni e gli strumenti per combatterlo.



Ciao! Sono Elfo della European Lung Foundation (ELF). Sono qui per parlarti dell'inquinamento atmosferico. L'aria pulita non contiene sostanze chimiche nocive ed è buona da respirare.



L'inquinamento atmosferico è aria sporca che contiene sostanze chimiche nocive. A volte l'inquinamento è visibile: è il fumo che esce dai tubi di scappamento delle auto e dalle ciminiere delle fabbriche. Ma a volte è invisibile.

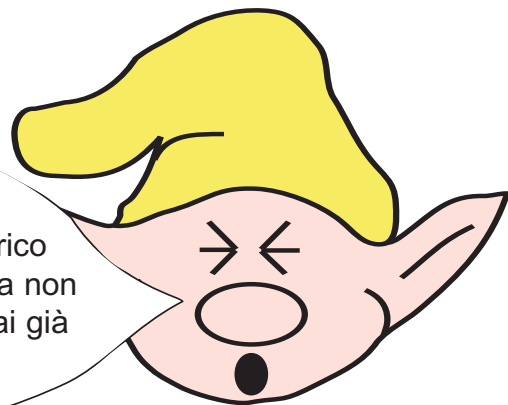
Per maggiori informazioni sulla ELF o la versione per adulti di questo foglio informativo, visitare il sito [www.environment.european-lung-foundation.org](http://www.environment.european-lung-foundation.org)

Le informazioni sono a cura del Comitato Ambiente e Salute della European Respiratory Society ([www.ersnet.org](http://www.ersnet.org)).

La Health and Environment Alliance (HEAL) [www.env-health.org](http://www.env-health.org) ha cofinanziato e fornito contenuti per questa pubblicazione tramite la DG Ambiente della Commissione europea.

## Come si chiamano le principali sostanze inquinanti?

Molte sostanze chimiche nocive responsabili dell'inquinamento atmosferico provengono da automobili e fabbriche, ma non solo. Vediamole in dettaglio. Magari le hai già sentite nominare...



### Diossido di zolfo

- Un gas incolore.
- Ha un odore forte, come le uova marce.

### Diossido di azoto

- Un gas rosso bruno.
- E' possibile vederlo nell'aria quando c'è molto smog.

### Ozono

- Un gas incolore.
- L'ozono è presente in alto nel cielo per proteggerci dal sole e lassù si tratta di ozono buono.
- Quando è più vicino alla terra invece è cattivo.
- L'ozono cattivo si forma con l'aiuto del sole, quindi in estate ce n'è tanto.

### Particolato

- Piccole particelle presenti nell'aria.
- Possono essere solide o liquide e sono più sottili di un capello.
- Danno all'aria un aspetto sporco o fosco.

## Quante parole relative all'inquinamento ci sono qui?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | A | R | T | I | C | O | L | A | T | O |
| M | U | P | S | J | X | E | D | Z | F | T |
| W | T | O | A | R | I | A | C | O | R | N |
| A | O | Y | K | V | Y | I | O | T | N | E |
| C | M | L | P | Z | O | L | F | O | R | M |
| K | O | Z | O | N | O | R | A | N | Y | A |
| R | B | T | L | A | B | O | U | O | B | N |
| T | I | W | R | P | O | L | V | E | R | I |
| D | L | O | X | I | D | R | E | O | H | U |
| S | I | N | P | P | F | N | Q | K | I | Q |
| F | W | D | I | O | S | S | I | D | O | N |
| H | R | P | F | N | Q | I | D | E | G | I |
| F | A | B | B | R | I | C | A | W | F | D |



## Quale impatto ha l'inquinamento sui polmoni?

I nostri polmoni contengono migliaia di tubicini chiamati vie respiratorie, simili ai rami di un albero. L'aria inquinata può causare danni ai polmoni perché ogni giorno inspiriamo ed espiriamo molta aria. L'inquinamento è dannoso per tutti e soprattutto per i polmoni dei bambini (come i tuoi), per quelli degli anziani e per quelli sensibili (come i polmoni coloro che soffrono di asma).

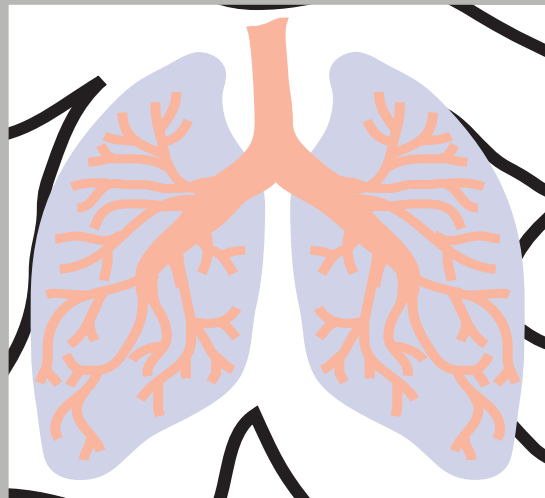
## Perché non mi colori?

### Che danni può provocare l'inquinamento ai polmoni?

1. Le particelle possono entrare nei polmoni e danneggiarli.
2. Provoca gonfiore e arrossamento delle vie respiratorie.

### Come si fa ad accorgersene?

1. Provi dolore ad inspirare ed espirare.
2. Hai prurito al naso e alla gola.
3. Ti viene da tossire.
4. Hai difficoltà a respirare.
5. L'asma peggiora.



**L'Unione Europea, formata da 27 paesi, fissa gli standard che ci proteggono dall'inquinamento atmosferico. Ma come ci si protegge dall'inquinamento atmosferico?**



1. Scopri quali sono i livelli di inquinamento della tua città ascoltando le previsioni del tempo o visitando siti che parlano dell'ozono, come <http://www.eea.europa.eu/maps/ozone/welcome>
2. Cerca di non camminare lungo le strade dove circolano molti automezzi.
3. Gioca all'aperto al mattino, perché i livelli di inquinamento sono più alti al pomeriggio, specie in estate.
4. Più forte respiriamo, più inquinanti entrano nei nostri polmoni. Perciò, quando i livelli sono elevati, è meglio fare meno movimento (ad esempio, camminare invece che correre).
5. Se soffri di asma o problemi respiratori, devi fare ancora più attenzione.
6. Se hai sintomi di danni ai polmoni, come tosse, dolore al petto, difficoltà respiratorie o formicolio al naso, avverti i tuoi genitori.

**Cosa possiamo fare per ridurre l'inquinamento e rendere l'aria pulita?**

1. Andare a piedi o in bicicletta ed usare i trasporti pubblici invece che spostarsi in auto con la propria famiglia.
  2. Se si è in auto con i genitori, ricordare loro di spegnere il motore quando l'auto è ferma e chiedere di guidare lentamente.
  3. Parlare con i propri genitori dei modi per risparmiare energia in casa, come ad esempio non lasciare luci accese.
- Ti vengono in mente altre idee?
- 
- 
- 
- 
- 

