

Ci sono abitudini che peggiorano la qualità dell'aria.

Usando l'auto contribuiamo ad avvelenare i nostri figli.
Andare a scuola in macchina non li protegge perché
i gas di scarico si concentrano nell'abitacolo.



Andare a scuola a piedi, in bicicletta o con i mezzi
pubblici, invece, migliora la qualità dell'aria, sviluppa l'autonomia
dei bambini e libera spazio in città.

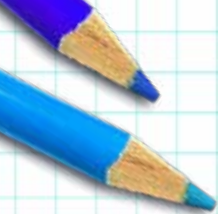
L'inquinamento dell'aria derivante dal traffico danneggia i bambini:

- **riduce e altera la crescita dei loro polmoni**
- **aumenta l'incidenza di malattie come asma e allergie**
- **può influire sul loro benessere psicofisico: difficoltà nell'apprendimento e disturbi della salute mentale negli adolescenti**
- **aumenta il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari**
- **in gravidanza può danneggiare il nascituro ed è collegato a nascite premature e sottopeso e a danni nello sviluppo degli organi.**

RESPIRARE ARIA PULITA È UN DIRITTO. AIUTACI A DIFENDERLO.



www.cittadiniperlaria.org



COME TUTELARE LA SALUTE DEI VOSTRI FIGLI

-  **Informatevi sui livelli di inquinamento** ponendo attenzione ai livelli di PM10, biossido di azoto (NO2) e ozono estivo, consultando i siti delle Agenzie Regionali di Protezione Ambientale e applicazioni come AirVisual. Nei giorni con livelli di inquinamento molto elevati riducete la permanenza all'aperto.
-  **Camminate di più con i vostri bambini**, giocate in un parco o fate sport all'aria aperta, evitando le ore di punta e **scegliendo zone meno inquinate** lontane da strade trafficate.
-  **Scegliete per i vostri figli la scuola di quartiere** in modo da abituare i bambini a spostarsi a piedi o in bicicletta ed evitate le scuole che si trovano vicino a strade a elevata percorrenza e industrie.
-  Quando d'estate i livelli di ozono, con l'aumentare della temperatura, sono molto elevati **evitate l'attività all'aria aperta dalle 12 alle 16**. Meglio svegliarsi presto e approfittare delle ore mattutine quando i livelli di ozono sono più bassi.
-  Abituate i vostri bambini ad **assumere molta frutta e verdura**, alimenti ricchi di antiossidanti che contribuiscono a proteggerci dall'impatto dell'inquinamento dell'aria.
-  D'inverno il freddo facilita la condensazione del particolato in goccioline di aerosol più facilmente inalabili: se potete scegliere, meglio **stare fuori casa nelle ore più calde**.
-  I **bambini inalano anche le emissioni dell'automobile che li trasporta**. Le concentrazioni degli inquinanti all'interno dell'auto sono spesso più elevate di quelle presenti nell'aria esterna.
-  La scelta più salubre resta sempre quella di **muoversi il più possibile a piedi o in bici**.
-  Se state valutando di cambiare casa, preferite **strade lontane dal traffico** e vicino ad un parco.

liberamente tratto da <https://millegiorni.info/tematiche/inquinamento>

Per saperne di più,
vai sul nostro sito:



in collaborazione con



Vedi anche:

