

INDICAZIONI PER PROTEGGERE LA SALUTE IN CASO DI FUMO DA INCENDIO BOSCHIVO

Il fumo degli incendi contiene particelle fini e altre sostanze che possono irritare gli occhi e le vie respiratorie e, nelle persone più vulnerabili, aggravare patologie respiratorie e cardiovascolari.

Attualmente la concentrazione di fumo messa a disposizione da ARPA FVG non è tale da destare allarme.

Di seguito si forniscono comunque le indicazioni per minimizzare l'esposizione seppur modesta che possa interessare persone o animali d'affezione.

IN CASA: RIDURRE L'INGRESSO DEL FUMO

Rimanere, se possibile, al chiuso, con porte, finestre ed eventualmente persiane o tapparelle chiuse, soprattutto nei periodi in cui la presenza di fumo appare maggiore.

- Evitare di aprire porte e finestre se l'aria esterna è fortemente interessata dal fumo.
- Se si dispone di impianti di ventilazione o climatizzazione che **prelevano aria dall'esterno**, spegnerli o impostarli, ove possibile, la modalità di ricircolo.
- Evitare di aumentare l'inquinamento dell'aria all'interno dell'abitazione: **non fumare e non utilizzare candele, incensi, caminetti o stufe a legna e spray**.
- Evitare, quando possibile, di cucinare a lungo o ad alte temperature.
- Non utilizzare l'aspirapolvere, salvo che sia dotato di filtro HEPA.

Arieggiare l'abitazione soltanto quando le condizioni esterne sono migliorate e non vi è più una significativa presenza di fumo.

ALL'APERTO: LIMITARE L'ESPOSIZIONE

Quando è presente fumo:

- **Ridurre al minimo il tempo trascorso all'aperto.**
- Evitare attività fisiche e sportive intense all'aperto, come corsa, ciclismo o lavori pesanti.
- Se possibile, rimandare le attività all'aperto a quando la qualità dell'aria sarà migliorata.
- Evitare gli spostamenti non necessari nelle zone interessate dal fumo.

SE SI DEVE UTILIZZARE L'AUTOMOBILE

Se è necessario attraversare una zona interessata dal fumo:

- **tenere i finestrini chiusi;**
- impostare il climatizzatore sulla modalità **ricircolo dell'aria;**
- mantenere una velocità adeguata e prestare particolare attenzione alla guida se la visibilità è ridotta.

Non lasciare mai bambini o altre persone vulnerabili all'interno di un veicolo fermo.

MASCHERINE E RESPIRATORI

La misura più efficace resta **evitare l'esposizione al fumo e rimanere al chiuso.**

Se è indispensabile rimanere all'aperto in presenza di fumo intenso, un **respiratore filtrante FFP2 o FFP3 ben aderente al viso** può ridurre l'inalazione delle particelle fini presenti nel fumo. Il respiratore, tuttavia, non protegge da tutti i gas e gli altri possibili contaminanti presenti nel fumo.

Nota: le comuni mascherine chirurgiche non offrono una protezione equivalente dalle particelle fini del fumo.

PARTICOLARE ATTENZIONE ALLE PERSONE PIÙ VULNERABILI

È opportuno prestare particolare attenzione a:

- bambini, soprattutto i più piccoli;
- persone anziane;
- persone affette da asma o altre malattie respiratorie;
- persone con patologie cardiovascolari;
- donne in gravidanza;
- persone con altre condizioni che le rendano particolarmente sensibili all'inquinamento atmosferico.

Se possibile, **verificare le condizioni delle persone più fragili che vivono sole o che potrebbero avere difficoltà a proteggersi dal fumo.**

QUALI SINTOMI POTREBBERO COMPARIRE IN CASO DI ESPOSIZIONE SIGNIFICATIVA?

L'esposizione al fumo può provocare:

- irritazione e bruciore agli occhi;
- irritazione di naso e gola;
- tosse;
- respiro sibilante;
- difficoltà respiratoria;
- senso di costrizione o dolore toracico.

Nella maggior parte delle persone i disturbi sono temporanei e migliorano allontanandosi dal fumo. **Se i sintomi persistono, peggiorano o compare una significativa difficoltà respiratoria, contattate un medico o i servizi sanitari.**

NOTA: ATTENZIONE AL CALDO

Tenere chiuse porte e finestre in questa stagione può rendere gli ambienti particolarmente caldi.

- Tenere **tapparelle, persiane e tende chiuse** nelle ore più calde.
- Bere regolarmente e mantenete una buona idratazione.
- Evitare attività fisiche intense.
- Se l'abitazione diventa troppo calda, spostarsi nella **stanza più fresca** della casa.