

PILLOLE IGIENICO SANITARIE



L'aria degli ambienti chiusi è generalmente ricca di inquinanti (inquinamento indoor), rappresentati da **microrganismi** (virus, batteri, funghi) e **allergeni** (sostanze in grado di scatenare reazioni allergiche, come ad esempio acari e pollini), ma anche da **sostanze tossiche** (frutto dell'inquinamento atmosferico e degli edifici stessi).

La prima vera forma di prevenzione dai possibili effetti dannosi di questi inquinanti è l'**areazione delle stanze**.

Quali sono le **buone pratiche da mettere in atto?**

→ **AREARE ALMENO UNA VOLTA AL GIORNO** (sia in estate che in inverno), meglio se **PER ALMENO UN'ORA**.

→ Se si vive in una zona molto trafficata, quando possibile, **ARIEGGIARE NEI MOMENTI DI MINORE TRAFFICO**.

→ **PULIRE I FILTRI DEGLI IMPIANTI DI CONDIZIONAMENTO**, sia per l'aria fredda che per l'aria calda. Per quanto riguarda la frequenza, attenersi scrupolosamente alle istruzioni

fornite dalla casa costruttrice, le indicazioni cambiano a seconda del modello.

→ Per chi vive con bambini o adulti **ALLERGICI AGLI ACARI DELLA POLVERE**, utilizzare un deumidificatore o un condizionatore d'aria per **MANTENERE I LIVELLI DI UMIDITÀ PARI O INFERIORI AL 50%**.

Per cercare di **RIDURRE LA PRESENZA DI ALLERGENI** (soprattutto acari della polvere): usare uno **straccio umido** per rimuovere la polvere; preferire un **aspirapolvere con filtro HEPA**.