



Indice Sanitario di Qualità dell'Aria

**Protegete la vostra salute. Imparate a conoscere i
numeri.**

www.airhealth.ca

Arriva il nuovo Indice Sanitario di Qualità dell'Aria

Mediamente, ognuno di noi respira circa 20.000 volte al giorno. Sono ben 10.000 litri d'aria che ogni giorno passano per i nostri polmoni! Non sarebbe utile sapere che effetto abbia tutta quest'aria sulla nostra salute, e quando è meglio essere attivi? Adesso si può.

L'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria è un nuovo strumento che misura la qualità dell'aria rispetto alla nostra salute.

Da 1 a 10

L'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria è semplice. Esso misura la qualità dell'aria in rapporto alla nostra salute su una scala da 1 a 10. Un valore di 1 rappresenta un basso rischio per la salute, uno di 7 o più rappresenta un rischio elevato. (In rare occasioni, l'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria può arrivare a 10+, che significa rischio elevatissimo).

Più che un semplice numero

L'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria è più che un semplice numero: è uno strumento che ci aiuta a pianificare una giornata sana. Data che le attività faticose aumentano la quantità di aria che respiriamo, l'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria può aiutarci a decidere quando goderci l'attività fisica e quando invece ridurla o rinviarla.



Ognuno è diverso

L'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria tiene conto del fatto che la qualità dell'aria ha effetti diversi su persone diverse. Per esempio, un valore di 5 ha un significato diverso per chi ha problemi cardiaci o respiratori che per chi non ne ha. Per questo motivo, l'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria fornisce raccomandazioni diverse per le persone a rischio e per chiunque altro. Con l'uso quotidiano dell'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria, s'imparerà come i diversi valori si riferiscono a ciascuno e cosa si può fare per proteggersi. Per esempio, se si ama fare jogging, ci si potrà rendere conto che quando l'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria raggiunge 7 o più si preferisce una passeggiata nel parco.

Facciamone un'abitudine

Controlliamo ogni giorno l'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria. Alcuni mass media (vale a dire TV, radio, giornali) forniscono il valore dell'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria assieme alle previsioni del tempo. È anche possibile ottenere maggiori informazioni sull'Indice e conoscerne il valore locale visitando il sito www.airhealth.ca. Le informazioni sono aggiornate ogni ora e il sito fornisce anche una previsione per l'indomani.

Proteggiamo la salute e l'ambiente

L'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria ci può aiutare a proteggere la salute, ma serve anche a ricordarci la necessità di proteggere l'ambiente. Immaginatoci che effetto possa avere una bassa qualità dell'aria sulla vita di un bambino asmatico, di un anziano o di qualcuno che soffre di problemi cardiaci o respiratori. Se tutti riducessimo i consumi di energia, potremmo ridurre il numero di giornate in cui l'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria è elevato.

20/20 La Via all'Aria Pulita è una campagna ideata per aiutarci a ridurre del 20% l'uso di energia in casa e dei veicoli. È più facile di quanto non si creda. Chiamate il numero 416-392-2020 (oppure il numero 1-866-583-2020) per ricevere una copia del Planner 20/20, una guida gratuita al risparmio energetico. Meglio ancora, scaricate il Planner 20/20 dal sito www.cleanairpartnership.org/2020.

Ulteriori Informazioni

Per saperne di più sull'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria e per iniziare a usare questo strumento, visitate il sito:

www.airhealth.ca

Protegete la vostra salute. Imparate a conoscere i numeri.



Basso Rischio 1-3

Persone a rischio*

Godersi le normali attività all'aperto.

Chiunque altro

Qualità dell'aria ideale per le attività all'aperto.

**Le persone a rischio sono coloro che hanno problemi cardiaci o respiratori. Seguite i normali consigli del medico sull'esercizio fisico e su come gestire i problemi.*



Rischio Moderato 4-6

Persone a rischio*

Se si manifestano sintomi, considerare la possibilità di ridurre o rinviare attività faticose all'aperto.

Chiunque altro

Non è necessario modificare le abituali attività all'aperto a meno che non si verificano sintomi come tosse o gola irritata.

Altre informazioni sono disponibili all'indirizzo www.airhealth.ca



Rischio Elevato 7-10

Persone a rischio*

Ridurre o rinviare le attività faticose all'aperto. Anche bambini e anziani dovrebbero prendersela comoda.

Chiunque altro

Se si manifestano sintomi come tosse o gola irritata, considerare la possibilità di ridurre o rinviare le attività faticose all'aperto.

Quando l'Indice Sanitario di Qualità dell'Aria è superiore al 10, bambini, anziani e persone con problemi cardiaci o respiratori dovrebbero evitare le attività faticose all'aperto. Tutti dovrebbero ridurre o rinviare le attività fisiche all'aperto.