



Comune di Piacenza

**fimp**  
Federazione Italiana  
Medici *Pediatra*

**infoambiente**  
CEAS Multicentro Aree Urbane del Comune di Piacenza

## Il decalogo della BUONA SALUTE

**L'aria che tuo figlio respira  
dipende anche da te.**

## ARIA PULITA

*Cari Genitori,*

1. Accompagnate i vostri figli a scuola in bici oppure a piedi: vi manterrete in forma e avrete più tempo per parlare con loro.
2. Concedete ai vostri figli una graduale autonomia nel percorso casa-scuola a partire dagli 8-9 anni di età.
3. Date il buon esempio per primi: utilizzate la bicicletta, il mezzo pubblico o andate a piedi se la distanza da percorrere è breve e ogni volta che vi è possibile.
4. Per le attività di gioco e sport dei bambini utilizzate zone a bassa densità di traffico veicolare.
5. In estate, se i valori di ozono sono elevati e se vostro figlio soffre di asma o altri disturbi respiratori, fate svolgere le attività all'aperto in mattinata (prima delle 11) e nel tardo pomeriggio (dopo le 18).
6. In inverno, quando potete, portate i bambini a giocare fuori città (in campagna, in collina ecc.)
7. Nelle vostre abitazioni riscaldate le stanze fino a mantenere una temperatura massima di 20/21 C°, non oltre!
8. Cercate di attuare forme di risparmio energetico nell'utilizzo di elettrodomestici, luce e acqua.
9. Prendete l'abitudine di informarvi sui livelli di inquinanti ambientali (PM<sub>10</sub> e Ozono) attraverso i giornali locali e il sito web dell'Arpa ([www.arpa.emr.it/piacenza](http://www.arpa.emr.it/piacenza)) che è in grado di fare previsioni per i giorni successivi.
10. Ricordate che una prima prevenzione degli effetti dell'inquinamento sulla nostra salute può essere data da una buona alimentazione: molti cibi come frutta e verdura contengono sostanze che hanno azione antiossidante (es. l'acido ascorbico) e perciò protettiva nei confronti dei tanti agenti ossidativi che vengono inalati ogni giorno.



Dal Progetto **ARIA PULITA - mobilità, inquinamento, malattie infantili** realizzato da: Comune di Piacenza, FIMP sez. Piacenza, Laboratorio "Pensare insieme la città" - Ass. Biopolis, Centro Educazione Ambientale Infoambiente