

Foglio informativo: Il fumo e la tua salute



Environment
Protection
Authority Victoria



Pubblicazione 1743.1° gennaio 2020

* Sostituisce 1743 emesso aprile 2019

Translated publication: 1846

Fact sheet

Cos'è il fumo?

Il fumo è una raccolta di particelle sospese nell'aria, di solito dal fuoco. Il fumo nell'aria è una complessa miscela di:

- particelle di dimensioni diverse
- vapore acqueo
- vari gas – compreso monossido di carbonio, ossido d'azoto e composti organici volatili.

Misuriamo le particelle nell'aria usando misure chiamate **PM_{2.5}** e **PM₁₀**.

PM_{2.5} sono più piccole di 2.5 micrometri (µm) in diametro. PM₁₀ sono più piccole di 10 micrometri.

Come il fumo influisce sulla salute

La maggior parte delle persone sane tollera bene brevi esposizioni al fumo. È più probabile che il fumo colpisca alcune persone, tra cui:

- quelle con problemi cardiaci e polmonari
- donne incinte
- bambini piccoli
- gli anziani.

Sintomi di esposizione al fumo – compreso fumo da incendi boschivi – tra cui:

- irritazione agli occhi, al naso, alla gola
- tosse
- starnuti
- congestione.

L'esposizione al fumo può essere un rischio perché può:

- attivare l'asma
- peggiorare le malattie cardiache
- ridurre la visibilità e la sicurezza stradale.

Più piccole sono le particelle di fumo, maggiore può essere il potenziale impatto sulla salute.

Per ulteriori informazioni e aggiornamenti

Contatta EPA al numero
1300 372 842 (24 ore)
(1300 EPA VIC)
o epa.vic.gov.au

- Informazioni su incidenti e aggiornamenti:
VicEmergency hotline 1800 226 226
emergency.vic.gov.au
- Se provi sintomi che possono essere dovuti a esposizione al fumo, rivolgiti al medico o chiama:
NURSE-ON-CALL: 1300 606 024
- Informazioni aggiornate sulla qualità dell'aria:
epa.vic.gov.au/airwatch
- Informazioni sul fumo e la tua salute:
epa.vic.gov.au/smoke
- Informazioni medico-sanitarie:
betterhealth.vic.gov.au



Cosa fare quando fuori è fumoso?

Se vedi o odori fumo fuori, rimani dentro. Ma solo se lo puoi fare in sicurezza.

Ricordati di:

- tenere chiuse porte e finestre
- imposta il condizionatore d'aria su 'ricircolo'
- prenditi una pausa dalle condizioni fumose – ad esempio, visita un amico o vai in locali ampi con aria condizionata
- arieggia la casa quando il fumo si solleva
- attenzione ai bambini, agli anziani ed a gli altri a rischio
- tenere dentro gli animali domestici con acqua pulita e cibo.
- tenere dentro il letto degli animali domestici, se possibile.

Quando c'è fumo, prenditi cura della tua salute, specialmente se sei sensibile all'inquinamento atmosferico. Puoi farlo:

- riducendo l'attività fisica
- seguendo il tuo piano di cura se hai una malattia al cuore o ai polmoni
- seguendo il tuo piano d'azione per l'asma
- vedendo il tuo medico o chiamando **NURSE-ON-CALL** al **1300 606 024** se sei preoccupato per i tuoi sintomi
- chiamando lo **000** se avverti oppressione toracica o difficoltà nella respirazione.

Se ti trovi in una zona colpita da incendi boschivi, segui il tuo piano per incendi boschivi.

Bisogna indossare una mascherina?

Maschere ordinarie per la polvere di carta, fazzoletti o bandane non filtrano le particelle fini dal fumo. Generalmente non sono molto utili per proteggere i tuoi polmoni.

Le mascherine speciali (chiamate mascherine 'P2') filtrano il fumo, fornendo maggiore protezione contro l'inalazione di particelle fini. Si trovano da tutti i negozi di ferramenta.

Tuttavia, prima di decidere di indossare una mascherina bisogna capire che:

- possono essere calde e scomode da indossare
- possono rendere più difficile la respirazione normale
- se hai una patologia cardiaca o polmonare preesistente dovresti consultare il medico prima di usare una mascherina
- se il sigillo attorno al viso e alla bocca è scadente la mascherina è molto meno efficace
- gli uomini dovrebbero essere ben rasati per ottenere un buon sigillo
- la mascherina non filtra gas quali il monossido di carbonio
- è meglio stare in casa, lontano dal fumo, a meno che non sia inevitabile lavorare all'aperto.

Fumo ed gli animali domestici

Gli animali, come le persone, possono essere sensibili agli effetti del fumo. Se potete farlo in sicurezza, tenete i vostri animali domestici in casa con accesso a cibo ed acqua per ridurre al minimo la loro esposizione.

La cenere e la fuliggine sui tuoi animali possono influire sulla loro salute quando si puliscono. Lavali come faresti normalmente con uno shampoo per animali domestici per rimuovere qualsiasi cosa che copra la loro pelliccia o piume.

Segni di inalazione di fumo nei tuoi animali domestici possono includere

- tosse
- frequenza o difficoltà respiratoria aumentata.

Se sospetti che i tuoi animali siano stati colpiti dal fumo, rivolgiti al veterinario del posto.