

## **INCENDIO AREA VIA TRAVAGLIO - MIGLIARO**

### **Cosa fare in presenza di fumo:**

- Rimanere all'interno degli edifici con porte e finestre chiuse;
- Evitare sforzi fisici e di svolgere attività sportiva all'aria aperta;
- Non utilizzare condizionatori con presa d'aria esterna
- Utilizzare solo condizionatori privi di presa d'aria esterna lavando frequentemente i filtri;
- Evitare di cuocere cibi se sprovvisti di cappa di aspirazione collegata all'esterno e di passare l'aspirapolvere (tali operazioni possono aumentare l'inquinamento interno);
- Tenere umidificate le vie aeree bevendo molta acqua e/o altri liquidi. Respirare attraverso un panno caldo umido può anche contribuire ad alleviare la secchezza e/o il fastidio;
- Evitare di consumare e/o somministrare cibi e bevande in aree esterne;
- Nel caso si utilizzi frutta e verdura raccolta nei propri orti:
  1. Utilizzare abbondante acqua corrente e potabile per il lavaggio accurato e prolungato degli ortofrutticoli;
  2. Lavare anche i frutti e le verdure che verranno sbucciate;
  3. Se la superficie del frutto o dell'ortaggio è dura, procedere anche allo spazzolamento;
  4. Consumare senza buccia tutti i frutti e le verdure che possono essere sbucciati;
  5. Asciugare la frutta e la verdura, se necessario, con della carta tipo Scottex. Detta operazione può facilitare l'asportazione di eventuale residuo rimasto sul prodotto

Si rammenta che la porzione ragionevole giornaliera è di 3 frutti medi al giorno (circa 450 gr/die) e di 1,5 litri – 2 litri di acqua al di

Rivolgersi al proprio medico se si hanno sintomi come il dolore toracico, costrizione toracica, mancanza di respiro o grave affaticamento soprattutto se affetti da malattie croniche polmonari e cardiache.

Gli asmatici devono seguire il loro piano di gestione dell'asma, mantenendo almeno cinque giorni di fornitura di farmaci a disposizione.

---