



## COME MIGLIORARE IL MICROCLIMA DELLE ABITAZIONI DURANTE L'ESTATE PER CONTRASTARE I RISCHI PER LA SALUTE GIUGNO 2008

Durante la stagione estiva, soprattutto nelle grandi città, i principali parametri del microclima (**temperatura, umidità, ventilazione**) delle abitazioni sono spesso alterati per periodi di tempo anche prolungati, causando sensazione di malessere o effetti dannosi sulla salute delle persone più suscettibili (anziani, malati cronici, bambini molto piccoli, donne in gravidanza).

Se i locali dell'abitazione sono assolati, poco areati e tetti e solai non sono ben isolati, la temperatura dentro casa può superare addirittura quella esterna.

Alcune misure semplici ma importanti da mettere in pratica durante le giornate più calde dell'estate per migliorare il clima delle abitazioni e contrastare i rischi per la salute e la sicurezza delle persone più fragili.

### *Prima misura.*

*La schermatura di finestre e vetrate* esposte a sud e sud ovest con tende e/o oscuranti esterni regolabili (es. persiane, veneziane).



### *Seconda misura.*

*Potenziare la ventilazione naturale* aprendo *le finestre* durante le ore meno calde della giornata (es. durante la notte) consente il rinnovo dell'aria interna con aria esterna più fresca.



### *Terza misura.*

L'uso di *ventilatori meccanici*, anche se non abbassa la temperatura dell'ambiente, può

**Ma attenzione**, occorre posizionare i ventilatori ad una certa distanza dalle persone e **non** indirizzarli direttamente sul corpo, specialmente nel caso di persone malate costrette a letto. I ventilatori stimolano sudorazione e per questo motivo possono aumentare il rischio di disidratazione,

**Si sconsiglia** specialmente se la persona *l'uso del ventilatore quando la temperatura interna supera i 32°C, perché in questo caso oltre ad aumentare il rischio di disidratazione non è un rimedio efficace per combattere gli effetti del caldo.* esposta non assume abitualmente grandi quantità di liquidi.

assicurare una sensazione di aria più fresca; infatti diminuisce la temperatura percepita e ciò produce una sensazione di sollievo.

#### Quarta misura.

*Gli impianti di aria condizionata* contribuiscono in maniera rilevante a migliorare le condizioni di benessere e sicurezza negli ambienti dove si vive.

Passare alcune ore in ambienti condizionati (in particolare durante le ore più calde della giornata) aiuta a ridurre sensibilmente la frequenza di effetti negativi sulla salute e garantisce condizioni di benessere alle persone con il minimo impegno del sistema di termoregolazione dell'organismo

***Regole per il corretto uso dei condizionatori, specialmente per quanto attiene alla loro manutenzione.***

*In molti casi, oltre a non svolgere idoneamente le loro funzioni, gli impianti di climatizzazione possono trasportare o diventare essi stessi fonti di contaminanti, rumore e vibrazioni, soprattutto se non sottoposti ad una regolare manutenzione.*

*I benefici derivanti dall'uso dei condizionatori sono associati, inoltre, ad un elevato consumo energetico (una stanza di 20 metri quadri necessita di un condizionatore che consuma poco meno di 1 kwh).*

## DECALOGO PER L'USO CORRETTO DEGLI IMPIANTI DI ARIA CONDIZIONATA

Affinché gli impianti di aria condizionata possano essere efficaci nel ridurre i rischi per la salute da esposizione a ondate di calore e per limitare i consumi energetici, si raccomandano le seguenti semplici e importanti **16 regole**:

1. mantenere **chiuse le finestre** degli ambienti durante l'uso dei condizionatori;
2. utilizzare **protezioni oscuranti** (tende scure, persiane o tapparelle) alle finestre o vetrate di locali condizionati per limitarne l'esposizione diretta ai raggi solari;
3. **evitare di** regolare la temperatura dentro casa a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna; la temperatura dell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è intorno a 24-26°C (Taylor NA, 1995, Grivel F 1991); la regolazione della temperatura su valori più bassi causa un aumento eccessivo dei consumi energetici;
4. **evitare** bruschi sbalzi di temperatura passando da un ambiente condizionato all'ambiente esterno, in quanto ciò può causare danni alla salute, soprattutto delle persone che soffrono di malattie respiratorie;
5. in genere una **temperatura tra 25-27°C** con un basso tasso di umidità oltre a garantire un buon comfort termoigrometrico **non espone** a bruschi sbalzi termici;
6. una buona regola è **coprirsi ogni volta** che si deve passare da un ambiente caldo ad uno più freddo e ventilato;
7. nelle aree caratterizzate principalmente da un alto tasso di umidità, senza valori particolarmente elevati di temperatura, **può essere sufficiente l'uso del deumidificatore**, in alternativa al condizionatore, per migliorare le condizioni di comfort ambientale e ridurre il consumo energetico;
8. durante l'utilizzo degli impianti di aria condizionata è consigliabile **limitare l'uso di elettrodomestici ad alto consumo energetico** (lavatrice, scaldabagno, lampade alogene ecc) e, specialmente durante le ore più calde della giornata, evitare l'uso di elettrodomestici che costituiscono ulteriori fonti di calore dell'ambiente domestico (es. forno, fornelli, ferro da stiro, fon ecc.);