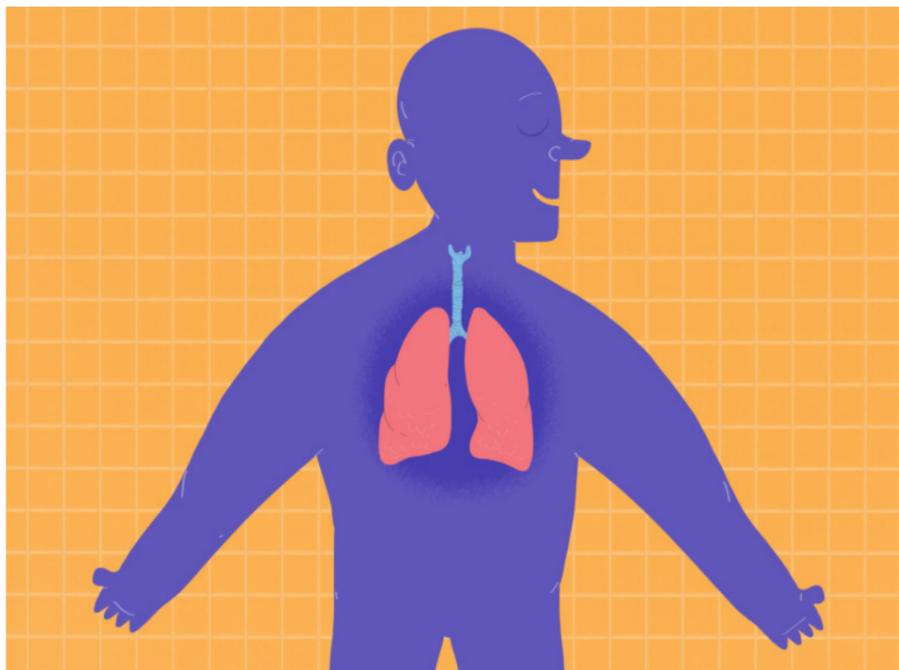


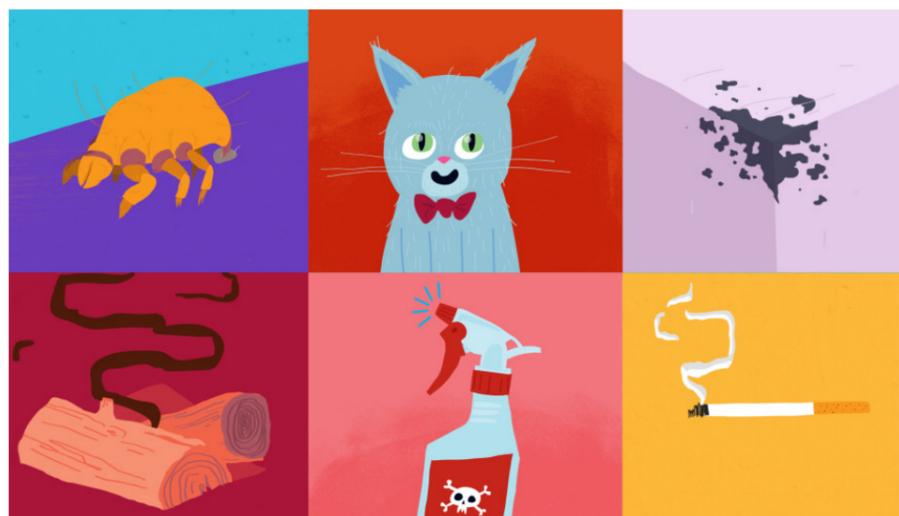
Malattie respiratorie

Prestate attenzione a mantenere i polmoni in salute e respirerete facilmente



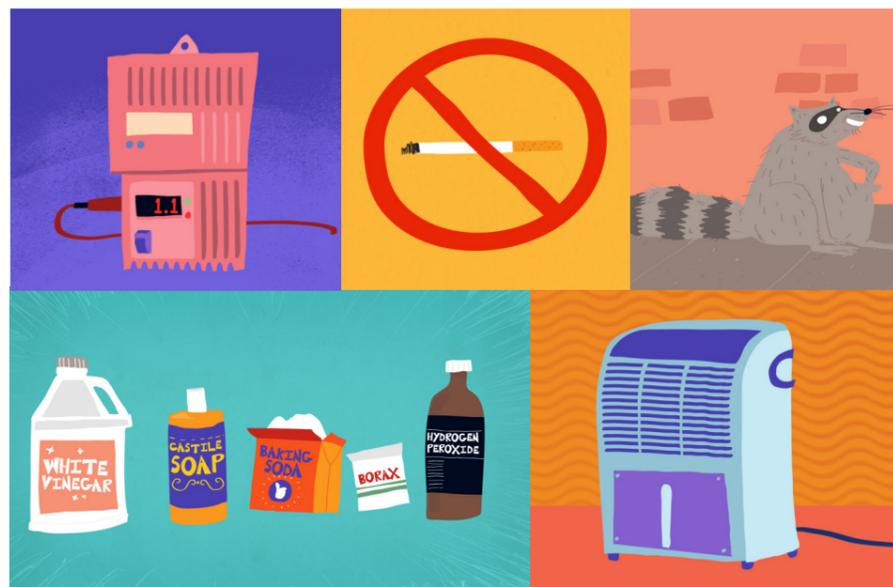
Respirare è un processo così naturale che diamo per scontata la presenza stessa dei polmoni. Non dovremmo, perché i polmoni sono al centro del sistema respiratorio. La loro funzione principale è la respirazione. La respirazione permette al corpo di procurarsi ossigeno per mantenere le proprie funzioni vitali ed eliminare l'anidride carbonica.

Molti fattori diversi possono avere delle conseguenze sulla capacità di respirare facilmente



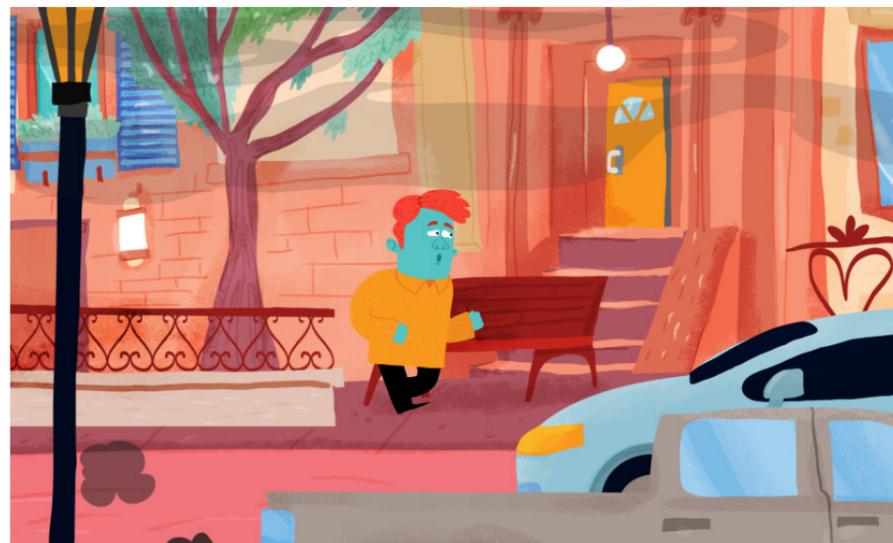
La respirazione può essere compromessa da polvere e acari della polvere, pelo di animali domestici, muffe e funghi, fumo di legna, prodotti chimici e odori chimici o profumi, fumo e fumo passivo. Anche condizioni mediche come allergie, infezioni respiratorie e fattori genetici possono rendervi più suscettibili alle malattie respiratorie.

Migliorare la qualità dell'aria in casa



- Verificare la presenza di radon e installare un sistema di riduzione di radon. Il radon è un gas che provoca cancro ai polmoni.
- Usare un deumidificatore per mantenere il livello di umidità sotto il 50% e scoraggiare così la formazione di muffe e funghi.
- È bene anche tenere alla larga parassiti e roditori pulendo frequentemente le superfici, chiudendo il bidone della spazzatura e conservando i cibi in contenitori chiusi.
- Per la pulizia è preferibile usare prodotti naturali per evitare l'esposizione a sostanze chimiche.
- Tutto ciò aiuta a ridurre l'impatto ambientale e l'inquinamento.

Protegersi quando si esce



- Controllate la qualità dell'aria.
- Evitate di fare esercizio all'aria aperta nei giorni in cui l'indice di inquinamento è alto.
- Indossate una maschera quando non è possibile la distanza sociale per proteggere se stessi e gli altri.