



FIAGOP
Federazione Italiana Associazioni
Genitori Oncematologia Pediatrica
Onlus



con il patrocinio del



MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE



prevenire e tutelare

GESTI QUOTIDIANI CHE AIUTANO A STARE BENE



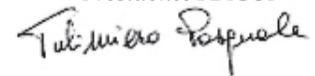
Da tempo il tema della prevenzione cerca di trovare uno spazio nell'agenda delle questioni che non possono più essere rinviate se vogliamo difendere e tutelare la salute di ogni cittadino e in particolar modo dei nostri bambini.

Se in Italia la ricerca e l'innalzamento degli standard di cura negli ultimi anni hanno fatto importanti passi avanti, lo stesso non si può dire delle politiche sulla prevenzione, sebbene sia stata registrata una correlazione, quantomeno significativa, tra le condizioni ambientali e la qualità della vita da una parte e la diffusione di gravi malattie dall'altra.

Come FIAGOP [Federazione Italiana Associazioni Genitori di Oncoematologia Pediatrica] abbiamo deciso di sensibilizzare sull'importanza della prevenzione partendo proprio da quei comportamenti e da quei gesti quotidiani così abituali da non farci accorgere di quanto possano essere nocivi per noi e per chi ci sta accanto, soprattutto i bambini. Intendiamo rivolgerci a chiunque sia interessato a questi temi, senza abbracciare nessuna ideologia né illuderci che questa sia l'unica strada percorribile per sconfiggere il cancro e le malattie incurabili dei nostri tempi.

Pasquale Tulimiero

Presidente FIAGOP



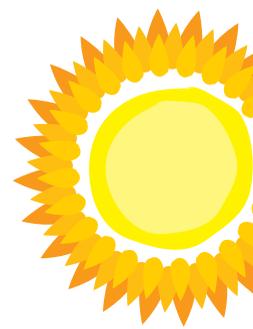


FIAGOP Onlus [Federazione Italiana Associazioni Genitori Oncoematologia Pediatrica] è una organizzazione senza fini di lucro a cui aderiscono la maggior parte delle Associazioni di Genitori di bambini malati di cancro o di leucemia, attive nelle diverse regioni d'Italia.

La Federazione si è costituita per dare voce e rappresentanza ai bambini e ai loro familiari che devono affrontare un impegnativo percorso di cura per sconfiggere un male che ad oggi, nonostante gli importanti passi in avanti compiuti negli ultimi anni, risulta ancora non curabile per circa il 25% dei bambini che ne sono colpiti. Ogni anno in Italia si ammalano circa 2.100 tra bambini e adolescenti (dati dei Registri Tumore Italia), con un incremento annuo di nuovi casi valutato tra l' 1,5 e il 2%. L'attuale scenario della malattia e le sue future proiezioni richiedono ulteriori sforzi da parte di FIAGOP e di AIEOP [Associazione Italiana Ematologia Oncologia Pediatrica] per spostare sempre più avanti la frontiera della guarigione contenendo, per quanto possibile, la migrazione delle famiglie verso Centri lontani.

Il ventaglio degli interventi comprende lo sviluppo di programmi di ricerca e iniziative di ambito psicosociale, estese alle terapie di supporto e alla terapia palliativa. Si pone inoltre il problema di contrastare, nei prossimi anni, l'incremento dei tumori, attraverso l'individuazione delle strategie più opportune per il controllo e la prevenzione.





FIAGOP per ... *i genitori per i genitori*, che ad Ancona, Bologna, Busto Arsizio, Bari, Brescia, Cagliari, Catania, Firenze, Genova, Lecce, Magnano in Riviera (UD), Messina, Modena, Monza, Milano, Napoli, Palermo, Parma, Pescara, Pisa, Roma, Salerno, Trieste e Torino, gestiscono e animano case dove vengono ospitati i bambini – e le loro famiglie – in cura, costretti a risiedere per lungo tempo lontano dalle loro abitazioni o provenienti, in numero crescente, da paesi esteri. Le case di accoglienza sono preziosi “luoghi” di deospedalizzazione che consentono ai bambini di essere ricoverati solo per il tempo strettamente necessario alle terapie, sono ambienti che permettono di ricostruire il tessuto spezzato della vita quotidiana e delle relazioni familiari per restituire al bambino, se non del tutto almeno in parte, l’infanzia rubata dalla malattia.

FIAGOP per ... *condividere progetti, scambiare esperienze* tra le Associazioni. Una voce unita per *rappresentare* i bambini e le famiglie presso le istituzioni pubbliche nazionali e regionali... per *educare e sensibilizzare* ai temi della prevenzione ... per *informare e far conoscere* presso l’opinione pubblica la realtà del cancro infantile ... per *sostenere e migliorare* i centri di cura e promuovere progetti di ricerca di base e clinica.

FIAGOP per ... *un ospedale a misura di bambino*, per assicurare una vita normale e attiva durante l’ospedalizzazione con la creazione di ambienti ristrutturati, colorati e accoglienti, incluse sale adibite al gioco e allo studio; con progetti di arte terapia e animazione ludica da parte dei volontari delle associazioni; con la presenza dei clown dottori per guarire dal/col ridere; con il sostegno alle scuole ospedaliere statali presenti nei reparti di cura.

FIAGOP per ... *un mondo di volontari*, la nostra forza vitale. Ogni volontario è un tassello prezioso del lavoro delle Associazioni che arricchisce con la propria competenza e disponibilità.

La condivisione di analoghi principi ispiratori (l’ascolto, il rispetto, la sincerità, la solidarietà) permette ai volontari di contribuire, ciascuno col proprio stile e il proprio ruolo, al raggiungimento dell’obiettivo comune: migliorare la qualità della vita dei bambini per restituire loro la pienezza dell’infanzia e della adolescenza. E aiutare le famiglie a sconfiggere quel senso di solitudine che spesso si accompagna alla malattia.





Associazione Medici per l'Ambiente ISDE Italia

Tutti gli uomini sono responsabili dell'Ambiente.

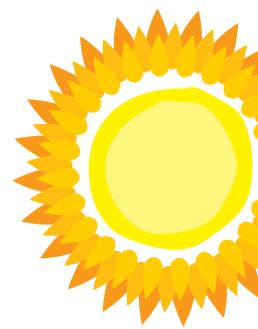
I medici lo sono due volte. Fino a quando possono restare indifferenti?

L'Associazione è nata per stimolare l'impegno dei medici per la salvaguardia dell'ambiente sia come medici che abitanti della terra. Dal momento che i rischi per la salute sono inequivocabilmente legati al degrado ambientale e agli stili di vita, i medici devono orientare il loro ruolo professionale e civile per promuovere la salute anche attraverso scelte di tutela ambientale; oggi infatti, l'inquinamento dell'ambiente di vita e di lavoro è sempre più spesso causa o motivo di aggravamento di numerose patologie. Con la nascita dell'ISDE Italia si è voluto valorizzare il ruolo di interfaccia che il medico può svolgere tra il mondo della ricerca scientifica, la popolazione e gli amministratori per una corretta diffusione delle conoscenze relative ai problemi della salute legati all'ambiente.

Obiettivi

- Recuperare il ruolo etico della professione medica.
- Promuovere l'impegno dei medici per la salvaguardia dell'ambiente.
- Privilegiare le politiche di prevenzione.
- Informare e coinvolgere sulle problematiche ambientali pazienti, colleghi, studenti, insegnanti, cittadini in generale.
- Avere una solida base culturale e scientifica sui problemi ambientali promuovendo corsi di formazione, ricerche, convegni.
- Svolgere sulle tematiche "Ambiente e Salute" un ruolo di unione tra società scientifiche, centri di ricerca, associazioni non governative (ambientaliste e non), associazioni di cittadini, settori professionali, istituzioni e popolazioni, sia a livello internazionale che locale.





Missione

I medici sono una categoria di opinion-leaders che si sta sempre più rendendo conto della necessità di impegnarsi sia in campo diagnostico terapeutico, che in quello della prevenzione e della identificazione dei fattori di rischio. Se una volta la tutela della salute era basata sul rapporto tra medico e paziente, oggi è sempre più evidente l'influenza dell'ambiente e la necessità di agire a questo livello. Il ruolo del medico si fa sempre più complesso e non può che tener conto di come il degrado ambientale genera nuove patologie e sarà determinante per la salute delle generazioni future. Ad un obiettivo tradizionale rivolto all'individuo cioè verso il paziente, il medico deve quindi aggiungere un obiettivo collettivo rivolto alla popolazione nel suo insieme.

È necessario quindi che: i medici prediligano le strategie di prevenzione per riaffermare che la salute è una priorità nell'ambito delle scelte politiche e che il criterio di scelta è la qualità della vita e non l'interesse economico; i medici abbiano la cognizione che prevenzione vuol dire attenzione prioritaria alle problematiche ambientali poiché molte patologie di tipo degenerativo-neoplastico dipendono in larga parte dai fattori ambientali e dagli stili di vita scorretti. In questa realtà ha sempre meno senso cercare di curare le persone quando l'ambiente che le circonda continua ad essere nocivo.

www.isde.it - isde@ats.it

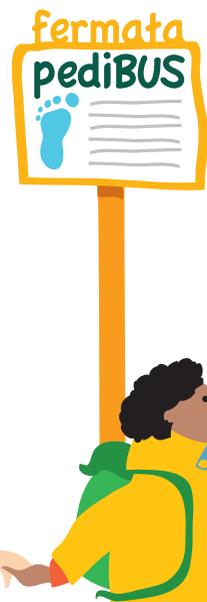


Presentazione

Stefania Borgo, [Segretario Generale ISDE-Italia]

L'allarme ambientale produce un bombardamento continuo: effetto serra, deforestazione, inquinamento dell'aria, delle acque e del suolo e degli alimenti stanno diventando parte del lessico quotidiano che ha come sfondo uno scenario apocalittico di rottura degli equilibri ecologici e quindi di minaccia – non sappiamo quanto prossima o remota – per la sopravvivenza sulla Terra di molte specie viventi, non esclusa la specie umana. I biologi marini hanno denunciato una riduzione del plankton, la basilare fonte di alimentazione per gli animali marini, nonché una crescente diffusione di insidiose patologie della fauna acquatica in diverse parti del mondo. Gli agronomi hanno denunciato un pericoloso impoverimento del suolo dovuta alla scomparsa o una notevole riduzione della sua parte organica – l'humus – ed una diminuzione delle difese immunitarie nelle piante. I medici hanno denunciato il ruolo fondamentale giocato dai fattori tossici ambientali nella genesi di numerosissime malattie – nonché la grave minaccia costituita dagli sconvolgimenti ecologici, dalle modificazioni del clima e dall'aumento dell'irraggiamento ultravioletto. Gli psicologi hanno, più volte, documentato, tramite studi di tossicologia comportamentale, gli effetti negativi sul comportamento animale ed umano ed in particolare sullo sviluppo e quindi sul quoziente intellettivo dei bambini di svariati fattori nocivi immessi artificialmente nell'ambiente.

A fronte di tale drammaticità e nonostante la molteplicità di evidenze che le suddette minacce sono provocate, o quanto meno accresciute, dalle attività umane di manipolazione degli elementi naturali, e del gran parlare che se ne fa da più di venti anni a questa parte, sembra che ben poco accada a livello legislativo. Le normative inseguono i problemi con grande ritardo e talora in modo inadeguato. Spesso non vi è uniformità, talora vi è antitesi tra i provvedimenti presi sia a livello nazionale che internazionale, con il risultato di una grande confusione e spesso nulla di fatto. Laddove le normative si vanno faticosamente imponendo, come per il fumo di sigaretta nei paesi industrializzati occidentali, il fenomeno si ripropone in altri Paesi o in differenti gruppi sociali con l'apertura di nuovi mercati e l'emergere di nuovi problemi. Si ha l'impressione di una estrema difficoltà sia nel varare prov-

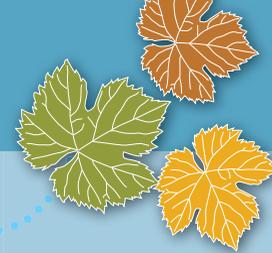


vedimenti efficaci e globali per la tutela dell'ambiente e della salute, sia nel farli rispettare. È comprensibile che la complessità delle tematiche ambientali nonché la loro novità ed estensione globale unite alla mancanza di direttive tecniche univoche per carenza di esperienza ed adeguate conoscenze scientifiche ovvero ostacoli di natura socio-economica (es. costi delle trasformazioni) o culturale possano rendere lento e laborioso il processo normativo. Basti pensare che, limitandoci ai soli composti chimici, le sostanze immesse quotidianamente nell'ambiente sono circa centomila. Le troviamo nell'acqua, nei cibi, nell'aria, nel suolo. Ebbene, solo di poche migliaia di queste sostanze si conoscono gli effetti tossicologici! I dati conosciuti riguardano raramente l'esposizione cronica (piccole dosi per lunghi periodi) ma più spesso solo l'esposizione acuta (alte dosi per brevi periodi) e non tengono comunque conto dei sinergismi o effetti combinati delle varie sostanze. La loro liberazione nell'ambiente è tuttora comunque legale. Tanto per fare un esempio di attualità quotidiana potremmo chiederci se sia utile orientare il mercato verso veicoli a marmitta catalitica piuttosto che, in base all'esperienza statunitense che ne ha verificato l'insufficienza, direttamente verso veicoli a inquinamento zero.

La risposta non è forse così semplice e l'aspetto più inquietante è che, a parte le aziende convertitesì all'"ecologia", non sembra essere attualmente disponibile un modello di "sviluppo" economico compatibile con la tutela prioritaria dell'ambiente e degli organismi viventi. Questo obiettivo richiede certamente una trasformazione profonda del sistema produttivo, distributivo o dei trasporti, di cui non è possibile prevedere con precisione tempi e modalità, anche se si può senz'altro dire che non è più eludibile né rinviabile. Tuttavia, in attesa – e con la speranza – che ciò accada, è possibile cominciare a cambiare qualcosa: gli atteggiamenti e i comportamenti della popolazione che possano avere una importanza per la salute e la salvaguardia ambientale. Milioni di piccole azioni sono in grado di produrre enormi mutamenti. Una modificazione degli "stili di vita" e dei consumi della popolazione avrebbe un grosso impatto sia in termini di salvaguardia individuale che di comportamenti di impatto ambientale. Tale modificazione potrebbe infatti ridurre l'esposizione ai fattori di rischio, migliorare l'ambiente di vita direttamente ed indirettamente (con una migliore utilizzazione delle risorse) nonché aumentare l'osservanza delle normative attuali e future.



L'inquinamento atmosferico



L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO POSSIAMO FARE QUALCOSA?

I principali colpevoli
dell'inquinamento
atmosferico
sono l'Ozono e il Particolato

Che cos'è l'Ozono

È un gas presente ad alta quota dove costituisce una fascia protettiva dalle radiazioni di origine solare. Nei bassi strati dell'atmosfera invece si comporta da inquinante: si forma nei giorni molto caldi, soleggianti e senza vento a partire da altri inquinanti generati soprattutto dal traffico. Da maggio ad agosto, dalle ore 12 alle 17 l'ozono raggiunge i valori più elevati e può provocare bruciore agli occhi e alla gola e peggiorare le condizioni di salute dei bambini affetti da malattie respiratorie e asma.



Che cos'è il Particolato [PM]

È un insieme di particelle allo stato solido o liquido in sospensione nell'atmosfera che raggiunge la massima concentrazione in inverno. Il particolato contiene pollini, batteri, virus e migliaia di sostanze chimiche che determinano malattie respiratorie e problemi cardiocircolatori. Nelle nostre città le fonti maggiori di Particolato sono il traffico stradale, le attività industriali e gli impianti di riscaldamento.

Come difendersi dall'inquinamento atmosferico

Evitare di portare i bambini in strada nelle ore di punta quando il traffico è intenso e/o rallentato.

Se questo non è possibile, tenete i piccoli in braccio o nel marsupio per allontanarli dagli scarichi nocivi dei veicoli a motore.

È opportuno che i bambini, soprattutto con problemi respiratori, non stiano all'aperto e soprattutto non vi svolgano attività fisica quando l'ozono raggiunge i valori più elevati



L'inquinamento atmosferico

COSA FARE NEL NOSTRO PICCOLO?

- Usate l'auto soltanto quando è indispensabile.
- Utilizzate il **car pooling**. È la pratica di riunire più persone che condividono la stessa destinazione in una sola auto, ad esempio per portare i bambini a scuola, andare a fare la spesa o raggiungere il posto di lavoro.

- Quando guidate l'auto evitate brusche accelerazioni e frenate, mantenendo un'andatura costante a **bassa velocità**.
- Se siete fermi in coda **spegnete il motore**.
- **Privilegiate i mezzi pubblici**, oppure spostatevi con i vostri bambini preferibilmente **a piedi o in bicicletta** usando il caschetto di protezione.



- Promuovete iniziative di percorsi pedonali casa/scuola per i bambini sull'esempio del **Pedibus**, l'autobus che va a piedi, formato da un corteo di bambini accompagnato da un adulto "autista" davanti e un adulto "controllore" nella parte posteriore, con capolinea, percorso e fermate prestabilite per raccogliere i "passeggeri" e portarli a destinazione in orario scolastico.

**Il Pedibus è:
risparmiioso, sicuro, socializzante,
divertente, ma soprattutto
non inquinante.**



L'Inquinamento in casa

UNA INSIDIA QUOTIDIANA

Non siamo ancora sufficientemente consapevoli che l'inquinamento interessa anche l'interno degli edifici e può avere effetti nocivi sull'organismo in crescita dei bambini [apparato respiratorio, cardiovascolare, sistema nervoso...]

Quali sono le fonti dell'inquinamento "indoor"?

Sono gli inquinanti provenienti dall'esterno a cui si aggiungono un gran numero di sostanze prodotte all'interno delle case e delle scuole. Le più pericolose per la salute vengono emesse soprattutto da: materiali da costruzione, arredamento e rivestimento, mobili nuovi in truciolato e/o compensato, tappeti e tappezzerie nuove, stampanti laser e fotocopiatrici, impianti di riscaldamento, condizionamento e cottura dei cibi su fornelli a gas, se non adeguatamente controllati, prodotti per la manutenzione e pulizia della casa, prodotti per l'igiene personale (sapone, cosmesi, smalti per unghie...), pesticidi (insetticidi, erbicidi, fungicidi...) e tarmicidi, prodotti per l'hobbistica (colle, vernici...), pennarelli e correttori.



Ma è il fumo di tabacco l'inquinante più pericoloso

Infezioni respiratorie, tosse, asma, otite sono più frequenti nei bambini che vivono in ambienti fumosi, soprattutto se a fumare è la madre. Il fumo ambientale aumenta anche il rischio della morte in culla [SIDS].

I bambini sono più a rischio perché trascorrono fino all'80/90% del proprio tempo in luoghi chiusi.



L'inquinamento in casa

Alcuni buoni consigli

- **Non fumate e non permettete di fumare in casa** e in auto, le finestre e i finestrini aperti non aiutano. Se è proprio irrinunciabile fumate fuori all'aperto.
- Garantire una **buona ventilazione** degli ambienti soprattutto durante le pulizie.
- Ventilare per 48/72 ore i locali dove vengono collocati mobili nuovi in truciolato e/o compensato, tappeti nuovi o nuove tappezzerie.
- Evitate l'uso di **deodoranti** per la casa.
- Limitate l'uso dei **pesticidi** [insetticidi, erbicidi, fungicidi...] e dei **tarnicidi**.



- Risciacquate abbondantemente le superfici su cui sono stati usati detergenti chimici.
- Per la pulizia della casa utilizzate **prodotti ecologici** [bicarbonato, aceto, pomice...].
- Utilizzate saponi, prodotti cosmetici [soprattutto smalto per le unghie] senza formaldeide.
- Lasciate all'aria gli abiti lavati a "secco" prima di riporli.
- Limitate l'uso di stampanti laser.

E per i vostri bambini preferite pennarelli o evidenziatori a base acquosa, comprate matite colorate, fateli giocare con i colori all'acqua.



L'Acqua

L'ACQUA, UN BENE PREZIOSO CHE NON VA UTILIZZATO CON LEGGEREZZA

Anche se l'uso personale dell'acqua influisce soltanto in minima parte sulla carenza delle risorse idriche, cerchiamo di non sprecarla usandola con attenzione.



Avete installato i frangigetto a tutti i rubinetti della casa? Riducono anche del 50% il consumo di acqua. Il vostro sciacquone è dotato del doppio pulsante di scarico che permette di utilizzare la metà dell'acqua? ... e fate subito riparare i rubinetti che perdono!

Vi ricordiamo anche di:

- Utilizzare lavastoviglie e lavatrici solo a pieno carico.
- Preferire la doccia al bagno in vasca (si risparmia fino al 70% di acqua).
- Non lasciare i rubinetti aperti facendo scorrere l'acqua invano (ad esempio mentre ci si lava i denti).
- Riutilizzare più volte l'acqua (quella di lavaggio della frutta e della verdura è perfetta per innaffiare le piante) cercando anche di recuperare l'acqua piovana.
- Lavare meno spesso l'automobile (preferire autolavaggi con recupero e riciclo delle acque).

Educare i bambini al risparmio dell'acqua è importante e ricordiamoci che i piccoli apprendono anche per imitazione; proprio per questo è indispensabile la coerenza tra quanto si insegna e si fa.



L'Energia elettrica

ENERGIA ELETTRICA RISPARMIARE SI PUÒ!

I consumi attuali di energia sono eccessivi rispetto ai nostri bisogni; cerchiamo di fare attenzione agli sprechi, ne guadagneranno tutti anche in salute.

- Sfruttare al massimo la **luce del sole**; non accendete luci inutilmente.
- Utilizzate **lampadine a basso consumo** energetico per ridurre di cinque volte i consumi rispetto a quelle tradizionali.
- Acquistate elettrodomestici di **classe A** che permettono un notevole risparmio energetico.
- Non lasciate tv, videoregistratore, computer o altri apparecchi elettronici in **stand by**: è bene spegnerli con l'interruttore principale riducendo del 25% i consumi di energia elettrica in un anno!
- Non lasciate inseriti i **caricabatteria** degli apparecchi portatili (come i telefoni cellulari) che continuano a divorare inutilmente energia.
- Usate con moderazione i condizionatori.



Risparmiare energia elettrica aiuta non solo a diminuire l'inquinamento atmosferico e l'effetto serra, ma anche a ridurre l'importo delle bollette.

Insegnate ai bambini a spegnere la luce quando escono da una stanza.



il Rumore

ABBASSIAMO IL VOLUME

Troppo rumore è spesso presente nell'ambiente esterno [strade a traffico intenso, aerei, treni...], nell'ambiente domestico [stereo, radio, tv, giocattoli...] e nelle scuole.

L'inquinamento acustico, oltre ad essere stressante, può causare una riduzione della capacità uditiva in età molto precoce. I bambini a contatto con giocattoli e videogiochi assordanti sono particolarmente a rischio.

Un ambiente di vita rumoroso può causare difficoltà di apprendimento, disturbi dell'umore, del sonno e della cefalea.



Come difendere i bambini dall'inquinamento acustico?

È importante portarli a giocare all'aperto in zone lontane da rumori intensi; evitare, per quanto possibile, luoghi chiusi, affollati e rumorosi; assicurare, almeno in casa, degli spazi di silenzio; evitare di comperare giocattoli assordanti.

**e parliamo tutti
un poco più pianooooooooo...**



i Rifiuti

PAROLE D'ORDINE: RIDURRE, RIUTILIZZARE, RICICLARE

Il problema dello smaltimento dei rifiuti non può lasciarci indifferenti e richiede uno sforzo da parte di tutti per scegliere comportamenti più rispettosi dell'ambiente dal momento in cui acquistiamo una cosa a quando la gettiamo in un cassonetto.

Prima di comperare qualcosa chiediamoci se è davvero indispensabile

- Limitiamo il consumo di prodotti **usa e getta** (ad esempio pannolini per bambini, piatti e bicchieri di plastica) preferendo prodotti simili riciclabili o riutilizzabili.
- Evitiamo l'acquisto di prodotti con imballaggi superflui.
- Scegliamo **prodotti alimentari locali** e di stagione.
- Riduciamo al minimo l'utilizzo dei **sacchetti di plastica**, preferendo quelli riutilizzabili o biodegradabili.
- Quando è possibile **sfruttiamo fino in fondo** oggetti, abiti, giochi magari donandoli a parenti o amici con bambini più piccoli.



**INSEGNAMO AI BAMBINI
A DIFFERENZIARE,
OVVERO DIVIDERE I RIFIUTI
COME ABITUDINE QUOTIDIANA**

**Condividere abiti, giochi e oggetti
aiuta gli altri e l'ambiente
e abitua a non sprecare.**



il Telefono cellulare: 10 regole per un uso corretto

TELEFONA CON IL CERVELLO

1. Usa l'auricolare per diminuire l'effetto delle onde elettromagnetiche sulla tua testa (no blue-tooth) oppure usa il viva voce: l'intensità del campo elettromagnetico diminuisce rapidamente con l'aumentare della distanza!
In auto, per legge, usare solo il viva voce.



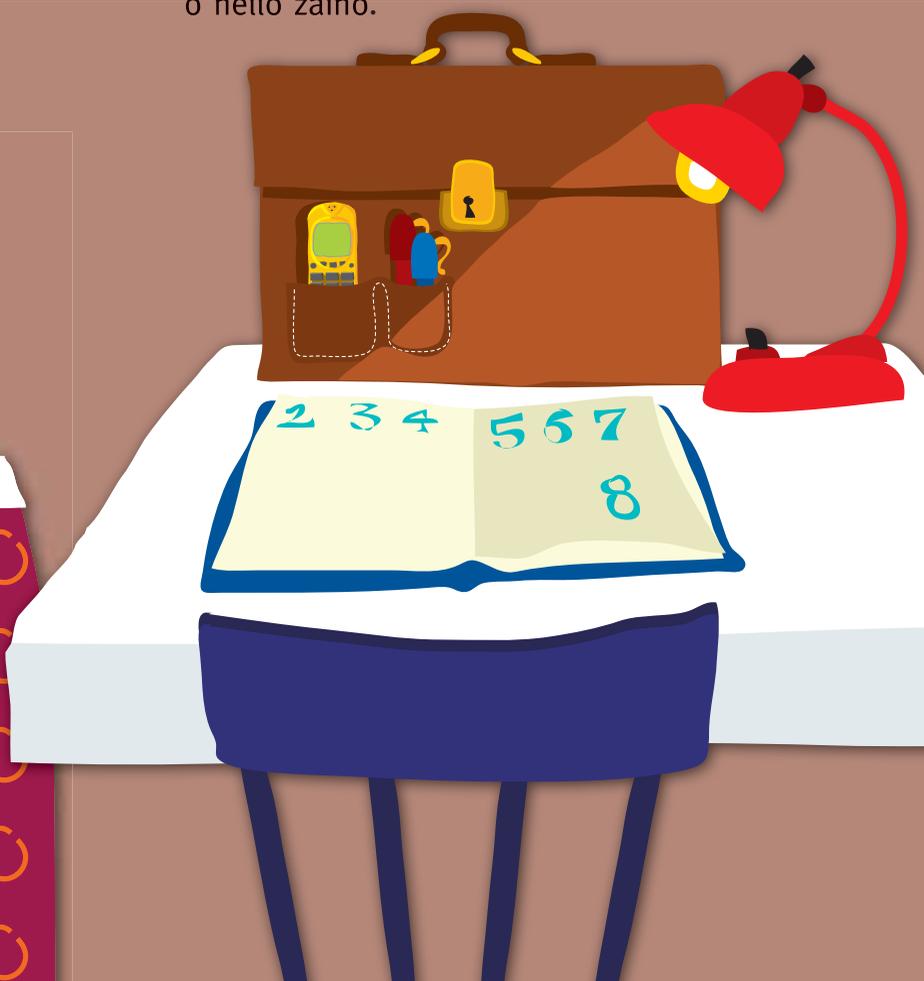
2. Evita le lunghe telefonate, alterna spesso l'orecchio durante le conversazioni e limitane drasticamente la durata (alcuni minuti); quando fai una chiamata aspetta che ti rispondano prima di avvicinare il cellulare all'orecchio.

3. Telefona quando c'è pieno campo (tutte le "tacche") altrimenti il tuo cellulare aumenta la potenza delle emissioni sul tuo orecchio.



4. Durante la notte non tenere il cellulare acceso sul comodino o, peggio, sotto il cuscino (le onde elettromagnetiche disturbano il sonno).
Non **ricaricarlo** vicino al letto!

5. Durante il giorno non tenere il telefonino acceso in tasca o a **contatto con il corpo**: appena puoi riponilo sul tavolo, negli indumenti appesi, nella borsa o nello zaino.



... continua

6. **Non tenere il cellulare acceso negli ospedali** o dove sono presenti apparecchiature elettromedicali, sugli aerei e in presenza di persone con dispositivi quali pacemaker o apparecchi acustici.



7. Al cinema, a teatro, a scuola tieni il cellulare spento e utilizza l'opzione segreteria. Il cellulare a scuola è **vietato** dalla legge!

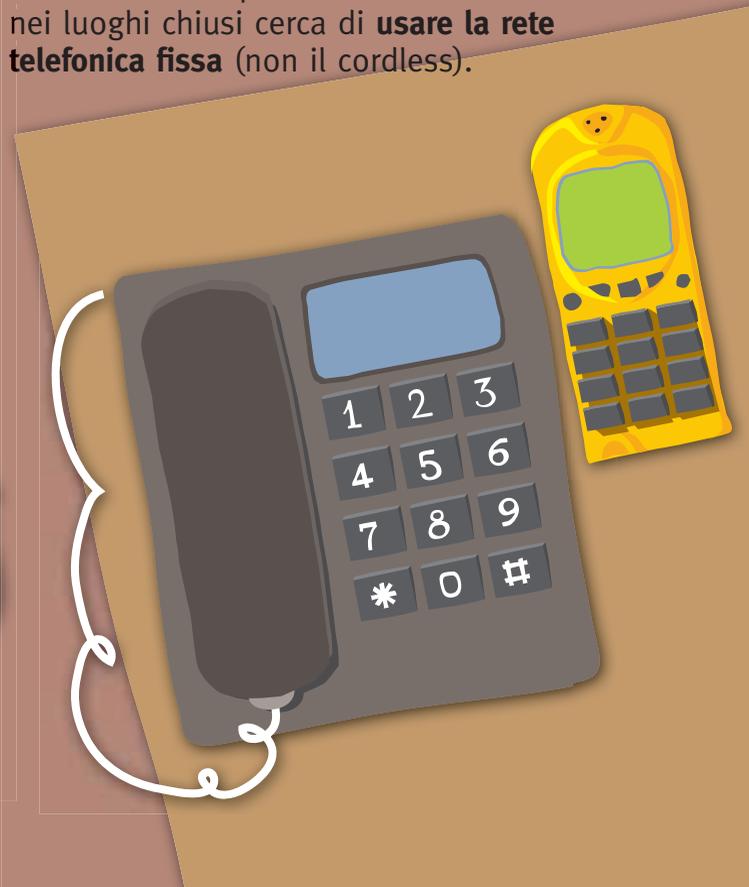


8. L'uso del cellulare da parte dei bambini dovrebbe essere limitato alle sole chiamate di emergenza!



9. Quando **acquisti un cellulare** nuovo informati sul livello delle sue emissioni (TAS inWatt/kg, l'intensità di campo elettrico in V/m).

10. All'interno degli edifici il cellulare aumenta la sua potenza di emissione: nei luoghi chiusi cerca di **usare la rete telefonica fissa** (non il cordless).



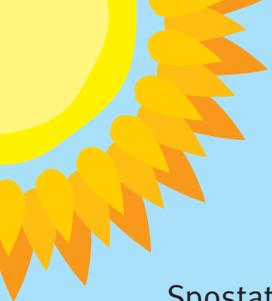
allora quando sei fuori casa ...

Privilegia i mezzi pubblici,
oppure spostati con i tuoi bambini
preferibilmente a piedi o in bicicletta.

Utilizza il
car pooling riunendo
più persone che
condividono la
stessa destinazione
in una sola auto.

Tieni i piccoli in braccio
o nel marsupio per
allontanarli dagli
scarichi nocivi dei
veicoli a motore.





- Usa il cellulare con l'auricolare o il viva voce.
- Evita le lunghe telefonate.
- Telefona quando c'è pieno campo.
- Non tenere il telefonino acceso in tasca o a contatto con il corpo.
- Non tenere il cellulare acceso negli ospedali al cinema a SCUOLA.

Spostati con i bambini in bicicletta usando il caschetto di protezione.



Insegna ai bambini a differenziare, ovvero dividere i rifiuti come abitudine quotidiana.

Promuovi il **pedibus**, "autobus di bambini che va a piedi", accompagnato da un adulto "autista" davanti e un adulto "controllore" nella parte posteriore.



e quando torni non dimenticare di ...

- Installare i frangigetto ai rubinetti e lo sciacquone con il doppio pulsante di scarico.
- Utilizzare lavastoviglie e lavatrici solo a pieno carico.
- Preferire la doccia al bagno.
- Rubinetti chiusi mentre ci si lava i denti.
- Riporre il telefonino sul tavolo.
- In casa usare la rete telefonica fissa (non il cordless).

- Non tenere il cellulare acceso sul comodino durante la notte.

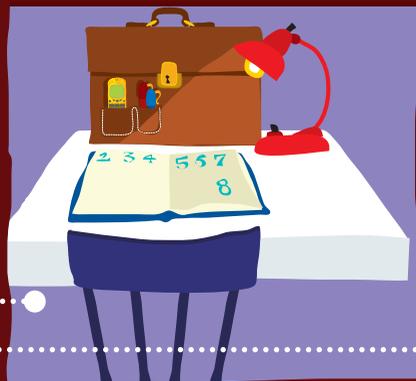
Lasciare all'aria gli abiti lavati a "secco" prima di riporli.

- Garantire una buona ventilazione degli ambienti durante le pulizie.
- Evitate l'uso di deodoranti per la casa.

- Non comperare giocattoli assordanti.
- Portare i bambini in spazi silenziosi.

Non fumare in luoghi chiusi.





Acquistare elettrodomestici di classe **A** che permettono un notevole risparmio energetico.



Insegnare ai bambini a spegnere la luce quando escono da una stanza.



Sono inquinanti: materiali da arredamento, tappeti e tappezzerie nuove, stampanti laser e prodotti per la pulizia della casa e l'igiene personale, pesticidi colle e vernici.



Si ringraziano:

- Associazione *Il Girasole Onlus* per l'ideazione grafica.
- *ISDE Italia* - Associazione Medici per l'Ambiente - a cui si devono i contenuti delle illustrazioni e la presentazione della dottoressa Stefania Borgo.
- *A.P.P.L.E.* - Associazione per la Prevenzione e Lotta all'Elettrosmog che ha fornito i testi sul corretto uso dei telefoni cellulari.
- *Ministero dell'Ambiente* per avere concesso il patrocinio alla pubblicazione.

per la stampa - realizzata con il contributo di



www.puntogas.it



A cura di

FIAGOP Onlus

**Federazione Italiana Associazioni
Genitori Oncoematologia Pediatrica**

c/o Azienda Universitaria Policlinico

Via del Pozzo, 71 - 41124 Modena

Tel. 329 652 4346 – 059 4224414 Fax 059 4224415

www.fiagop.it - info@fiagop.it

Inscr. Reg. Persone Giuridiche n. 412 del 07/06/2011 - C.F. 92041350379

Per contribuire:

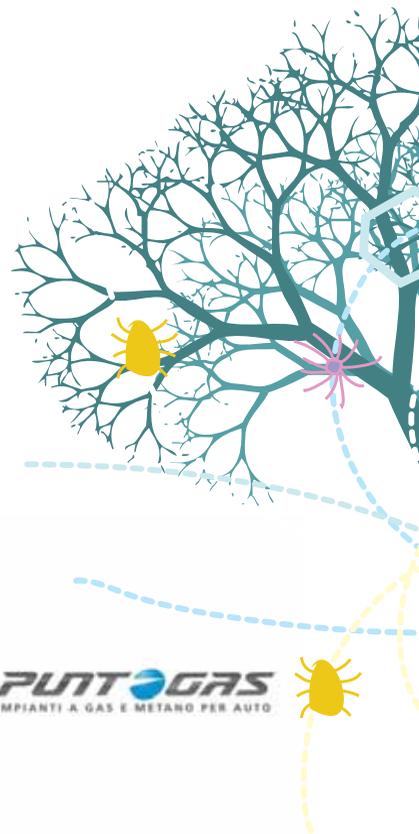
c.c. bancario Unicredit: Iban: IT82B0200803284000101681851

c.c. postale n. 7411419 intestato a F.I.A.G.O.P. Onlus

Grafica e illustrazioni Paolo Marabotto

Chiuso in stampa gennaio 2012

Giro giro tondo,
giro intorno al mondo
per questa terra malata una cura va trovata
riciclare differenziare scambiare ...
piccole azioni per prevenire curare
e la salute tutelare
salva il mondo salva la terra
e tutti giù per terra



PURTO GAS
IMPIANTI A GAS E METANO PER AUTO

