

Inquinamento: la prevenzione nella sala d'attesa di uno studio di Mmg associati

Grazie a un'iniziativa innovativa, i pazienti della Casa di Salute Verona, attraverso un monitor, possono tenersi aggiornati sulla qualità dell'aria e ricevere consigli utili per proteggersi nei giorni più inquinati. Lo staff dello studio controlla i dati ufficiali pubblicati dalle autorità locali e prepara brevi messaggi chiari e pratici per gli assistiti

Non solo visite e prescrizioni: la sala d'attesa di uno studio di Mmg può diventare un luogo di informazione e prevenzione, dove i pazienti possono tenersi aggiornati sulla qualità dell'aria e ricevere consigli utili per proteggersi nei giorni più inquinati. Negli ultimi anni, l'inquinamento atmosferico è diventato un problema sempre più pressante per la salute pubblica. Le polveri sottili (Pm10 e Pm2.5), il biossido di azoto e altri agenti inquinanti possono avere effetti gravi, soprattutto su bambini, anziani e persone con malattie respiratorie o cardiache. Il recente report di **Lega Ambiente** segnala come la città di Verona sia una delle più inquinate in Italia in particolare per Pm10 e biossido d'azoto soprat-

tutto nel quartiere di Borgo Milano. Di fronte a questa emergenza silenziosa, un gruppo di medici di medicina generale dell'Associazione Casa di Salute Verona, composto da 11 Mmg e 3 pediatri, ha deciso di fare la sua parte. "Ogni giorno vediamo pazienti con sintomi che possono essere aggravati dall'inquinamento: asma, bronchiti croniche, problemi cardiovascolari e abbiamo pensato che la prevenzione potesse cominciare già nella nostra sala d'attesa" - spiega **Giulio Rigon**, Mmg che presiede l'Associazione Casa di Salute di Verona promotore del progetto, che nasce da una serie di confronti su questa tematica con il collega **Francesco Del Zotti** e l'epidemiologo **Gianstefano Blengio**. **Informazione in tempo reale.**

Così è nata l'idea di utilizzare il monitor della sala d'aspetto per trasmettere informazioni in tempo reale sulla qualità dell'aria. Ogni mattina, lo staff dello studio controlla i dati ufficiali pubblicati dalle autorità locali e prepara brevi messaggi chiari e pratici per i pazienti. Nei giorni in cui l'inquinamento è alto, i pazienti ricevono consigli specifici, come:

- Evitare attività fisica all'aperto.
- Chiudere le finestre durante le ore di punta del traffico.
- Utilizzare mascherine certificate per proteggersi dalle polveri sottili.
- Prestare particolare attenzione ai bambini, agli anziani e a chi soffre di patologie croniche.

Piccoli gesti che fanno la differenza. L'iniziativa è stata accolta con entusiasmo dai pazienti. "Non

LA STORIA DELLA STRUTTURA: CASA DI SALUTE VERONA

Nel 2006 nasce l'iniziativa di due gruppi di medici di Assistenza Primaria e un Pediatra di Libera Scelta con l'obiettivo di creare un'unione tra più professionisti per offrire maggiori servizi sanitari alla popolazione della zona Stadio di Verona. Questo gruppo ha fondato l'Associazione "Casa di Salute Verona", dando vita a un nuovo percorso di assistenza socio-sanitaria in linea con lo sviluppo delle Cure Primarie della Regione Veneto.

- **2006:** Avvio del progetto sperimentale delle Utap (Unità territoriali di assistenza primaria).
- **2015:** Evoluzione in Medicine di Gruppo Integrate (**Mdgi**),

secondo il piano di assistenza nazionale per le forme aggregative complesse di Medicina di Assistenza Territoriale. Grazie alla collaborazione con la **Cooperativa Cercate**, proprietaria dell'immobile che ospita il poliambulatorio, è stato possibile costruire un sistema organizzato, con accesso agli studi:

- Dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 20:00
- Sabato mattina per le urgenze, dalle 8:00 alle 10:00

Lo studio offre un servizio di call-center e accoglienza per 12 ore al giorno, oltre a un servizio infermieristico per la popolazione assistita dai medici del gruppo.

sapevo quanto l'inquinamento potesse influire sulla mia salute - racconta una paziente dello studio -. Ora controllo più spesso la qualità dell'aria e seguo i consigli dei medici, soprattutto per proteggere i miei bambini". Secondo i medici, questa maggiore consapevolezza può davvero fare la differenza. Sapere come comportarsi durante le giornate più critiche riduce i rischi e aiuta a prevenire complicazioni, so-

prattutto per le persone più fragili. **Un modello replicabile.** L'esperienza di questo gruppo di medici potrebbe presto ispirare altri colleghi e strutture sanitarie perché "La prevenzione è fondamentale e a volte bastano pochi strumenti per fare informazione in modo semplice, ma efficace", **conclude il dottor Rigon** "Speriamo che sempre più colleghi decidano di adottare iniziative simili, perché la

salute dei nostri pazienti passa anche dalla qualità dell'ambiente in cui viviamo".

L'Associazione dei medici di Casa di Salute Verona si propone di proseguire e ampliare il progetto, collaborando con la **Aulss 9, l'Assessorato alla sanità regionale** e le **Autorità comunali**, per migliorare i servizi socio-sanitari e promuovere l'integrazione con altri enti e professionisti del settore sanitario.

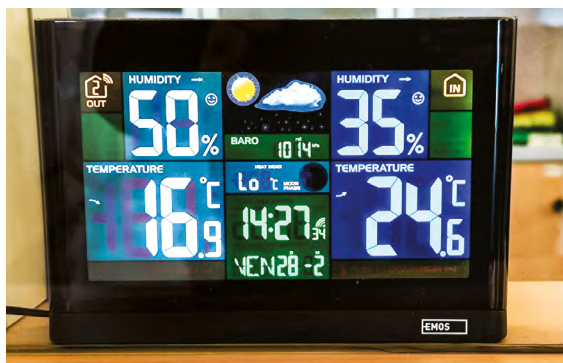
COSA FARE (E NON) PER LE VIE DELLA CITTÀ

I consigli di **Giovanni Viegi**, direttore dell'Istituto di Biomedicina e Immunologia molecolare (Ibim) del Cnr di Palermo nonché docente di Effetti dell'inquinamento sulla salute presso l'Università di Pisa:

- Se girate in città con la bicicletta, ai semafori sostate davanti alla prima macchina e non restate fermi in coda a respirare gas nocivi.
- Se indossate una mascherina come fosse un filtro, sappiate che non tutte sono adatte contro lo smog: le comuni mascherine non sono in grado di filtrare le polveri più sottili, ovvero quelle più nocive. Scegliete modelli grandi numerati in base alla loro efficienza filtrante. In giro per la città: le Ffp1 (senza filtro) sono indicate per chi esce a piedi o in bici nei giorni in cui le polveri sottili superano i livelli di guardia e da chi soffre già di asma o disturbi respiratori. Le Ffp2 e le Ffp3 (con filtro) sono destinate a chi lavora all'aperto per molte ore.
- Quando siete in auto, utilizzate il ricircolo interno dell'aria per evitare di respirare i gas di scarico, soprattutto se siete bloccati all'interno di una galleria o fermi in coda.
- Correre fa bene ma d'inverno è meglio farlo solo quando è brutto tempo. Le giornate migliori per correre in città (parchi compresi) durante l'inverno sono

quelle di pioggia e in generale di condizioni meteorologiche avverse. Il brutto tempo (vento, pioggia, neve) contribuisce a eliminare il particolato dall'atmosfera.

- Programmate gli orari di uscita migliori per bambini e anziani. Le uscite negli orari prossimi a metà giornata (Mezzogiorno) sono preferibili dato che a queste ore vengono rilevate le concentrazioni più basse di inquinanti.
- I bimbi piccoli devono stare in alto. Nello zaino porta bimbi o nel marsupio: i bambini in età da passeggio, quando sono in giro per le strade della città, meglio che non stiano... nel passeggio. Il particolato più insidioso è infatti quello che si trova vicino al suolo.
- Evitare sempre le strade più trafficate, sia quando si è a piedi sia quando si è in auto, per restare meno tempo possibile esposti alle emissioni.
- Se andate al bar o al ristorante, preferite stare all'interno in ambiente chiuso e climatizzato e mai seduti ai tavolini esterni.



Fonte <https://ilsalvagente.it/2015/12/28/smog-le-10-cose-da-fare-in-strada-e-in-casa-per-difendersi/>