

Indicazioni per l'uso della mascherina se la qualità dell'aria all'aperto è insufficiente a causa di un elevato livello di inquinamento atmosferico provocato da incendi o altri fumi

Se la qualità dell'aria è insufficiente, per ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico a tutela della tua salute ti consigliamo di trascorrere meno tempo possibile all'aperto e di ridurre l'intensità dell'attività fisica, specialmente all'aria aperta. Se hai bisogno di stare all'aperto per un periodo di tempo prolungato, anche indossare una mascherina di alta qualità può contribuire a ridurre la tua esposizione all'inquinamento atmosferico filtrando una parte delle sostanze inquinanti. Non tutte le mascherine sono uguali ed è necessario indossarle correttamente per beneficiare del massimo livello di protezione. Segui queste indicazioni per indossare e utilizzare correttamente la mascherina.

In quali circostanze è opportuno indossare una mascherina?

Quando la qualità dell'aria è insufficiente, valuta se sia il caso di indossare una mascherina in presenza di sintomi di esposizione all'inquinamento atmosferico, ad esempio tosse o irritazione degli occhi o della gola, in modo da ridurre l'incidenza.

In quali circostanze non è opportuno indossare una mascherina?

- Quando una persona non è in grado di indossarla correttamente (vedere il paragrafo "Come indossare la mascherina?")
 - Se la mascherina non viene indossata correttamente, le sostanze inquinanti non verranno filtrate adeguatamente e chi la indossa potrebbe sentirsi protetto anche se non lo è.
- Quando indossare la mascherina causa fastidio o difficoltà di respirazione, ad esempio quando fa molto caldo o quando si svolge un'attività fisica intensa
- Quando la persona che dovrebbe indossarla è un bambino di età inferiore ai 2 anni

Quale tipo di mascherina è preferibile utilizzare per ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico?

- Se indossati correttamente, i respiratori N95 offrono il massimo livello di protezione dall'inquinamento atmosferico. Qualunque tipo di mascherina deciderai di utilizzare, è essenziale indossarla costantemente e sempre in modo corretto, accertandosi che copra bene naso, bocca e mento.
 - Se possibile, scegli un respiratore testato e certificato dall'Istituto nazionale per la sicurezza e la salute sul lavoro (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH), ad esempio una mascherina N95.
 - I respiratori certificati dal NIOSH presentano appositi contrassegni stampati per indicarne l'autenticità.
 - Le mascherine N95 sono tra le più diffuse, ma anche altri tipi di mascherine (ad esempio le mascherine N99, N100, P95, P99, P100, R95, R99 e R100) offrono un livello di protezione analogo o anche più elevato. È possibile acquistare le mascherine N95 in negozi di ferramenta e centri riparazione, oltre che in farmacia.

- Le mascherine non testate e certificate dal NIOSH, ad esempio le mascherine KN95 e KN94, offrono comunque un certo livello di protezione ma potrebbero non essere altrettanto efficaci contro i fumi o contro microparticelle o nanoparticelle in grado di causare danni polmonari.
- Le mascherine dotate di valvole di espirazione possono contribuire a ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico, ma non impediscono la diffusione di malattie infettive come la COVID-19.
- In assenza di altre mascherine più efficaci, anche le mascherine chirurgiche possono offrire un certo livello di protezione, a condizione che vengano indossate correttamente e in modo aderente, senza lasciare spazi aperti sui lati. È preferibile non utilizzare mascherine in tessuto per filtrare le sostanze inquinanti.
- I bambini di età superiore ai 2 anni possono indossare le mascherine.
 - La mascherina deve avere dimensioni adeguate, in modo da aderire correttamente sul viso del bambino. Alcuni respiratori certificati dal NIOSH sono disponibili anche in taglie più piccole. Per maggiori informazioni, ti invitiamo a leggere le indicazioni sull'utilizzo delle mascherine per bambini e donne incinte delle Unità pediatriche specializzate per la salute ambientale (Pediatric Environmental Health Specialty Units), disponibili alla pagina bit.ly/pehsu-mask-guidance.
- Se hai problemi polmonari o cardiaci, chiedi al tuo operatore sanitario quale tipo di mascherina utilizzare in base alla tua situazione.

Come indossare la mascherina?

- Segui sempre le istruzioni per l'uso, anche per verificare che i respiratori certificati dal NIOSH vengano indossati correttamente.
- Tieni la mascherina sotto il mento e posizionala sul naso, verificando sempre che la parte metallica aderisca bene al naso.
- Se la pelle del viso è ben rasata, sarà più facile indossare correttamente la mascherina.
- Getta via la mascherina se ti risulta difficile respirare mentre la indossi, o se la parte interna è sporca, umida o danneggiata.
- Se possibile, usa sempre una mascherina nuova ogni giorno, poiché il fumo o le sostanze inquinanti assorbite ne riducono progressivamente l'efficacia. Se non ti è possibile utilizzare una mascherina nuova ogni giorno, anche riutilizzare la stessa mascherina potrà esserti comunque utile.

Per maggiori informazioni, consulta le seguenti risorse:

- NIOSH: Community Respirators and Masks (Utilizzo di mascherine e respiratori negli spazi pubblici), disponibile alla pagina bit.ly/niosh-mask-guidance
- Agenzia per la tutela dell'ambiente degli Stati Uniti (US Environmental Protection Agency): Wildfire Smoke Fact Sheet (Informativa sul fumo causato da incendi), disponibile alla pagina bit.ly/epa-wildfire-smoke
- Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): How To Wear Your Filtering Facepiece Respirator (Come indossare un respiratore con filtro facciale), disponibile alla pagina bit.ly/cdc-facepiece-respirator
- CDC: Protecting Workers and the Public From Wildfire Smoke (Proteggere persone e lavoratori dal fumo causato dagli incendi), disponibile alla pagina bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke

Per maggiori informazioni, visita il sito nyc.gov/health e cerca “air quality” (qualità dell'aria).