

# Vademecum per l'ambiente e la salute

HUMANITAS  
UNIVERSITY

CARING FOR  
GREEN

## Computer

### Consumi

- Un tipico computer da ufficio acceso per 9 ore al giorno arriva a consumare fino a 175 kWh in un anno. Impostando l'opzione di risparmio energetico il consumo scende del 37%, con un risparmio di anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) emessa in atmosfera di circa 49 kg.
- Un monitor 14" (a colori, a tubo catodico) in un anno arriva a consumare 135 kWh: stimando che, in media, si usi attivamente il PC per 4 ore al giorno, se si spegne quando non utilizzato si può arrivare a risparmiare oltre 65 kWh.
- I monitor LCD (a cristalli liquidi) utilizzano in media il 50% - 70% in meno di energia rispetto agli schermi CRT.

### Cosa possiamo fare

- Se si vuole fare una pausa attivare la funzione standby o da tastiera o dalle impostazioni del sistema operativo.
- Spegnerne il monitor se si pianifica di non utilizzare il computer per molto tempo.
- L'eliminazione di qualsiasi "salvaschermo" (screen saver) disattiva il segnale del monitor e permette un reale risparmio di energia.
- Alla fine dell'utilizzo, staccare la spina del computer.

### Consigli per la salute

- Un surplus di ore davanti agli schermi retroilluminati, con poche pause di riposo, può essere molto dannoso per i nostri occhi: dopo ogni ora è consigliabile fare una pausa di dieci minuti e spostare lo sguardo altrove. Si consiglia di far combaciare i momenti di riposo con i momenti in cui si spegne lo schermo.

Realizzato in collaborazione  
con Politecnico di Milano



# Vademecum per l'ambiente e la salute

HUMANITAS  
UNIVERSITY

CARING FOR  
GREEN

## Stampanti

### Consumi

• Una stampante da ufficio può arrivare a consumare ben 63 kWh per anno di energia elettrica. Scollegando la stampante fuori dall'orario di ufficio, i consumi possono scendere a 48 kWh, con un risparmio di CO<sub>2</sub> emessa di circa 12 Kg e di una quantità di polveri sottili paragonabili a quelle emesse da un motore diesel Euro IV in circa 210 km di percorrenza.

### Cosa possiamo fare

- Spegnerne la stampante alla fine dell'utilizzo.
- Utilizzare ogni volta che è possibile la modalità di stampa a bassa risoluzione
- Stampare, per quanto possibile, tutti i documenti in un'unica sessione
- Prima di stampare un documento, usare l'opzione "Anteprima di stampa" per vedere se l'impaginazione e l'effetto visivo è quello desiderato.
- Quando possibile, ridurre i margini della pagina e la dimensione del carattere.

Realizzato in collaborazione  
con Politecnico di Milano



# Vademecum per l'ambiente e la salute

HUMANITAS  
UNIVERSITY

CARING FOR  
GREEN

## Impianti termici

### Consumi

- Si è stimato che in alcuni uffici il consumo di energia elettrica per la climatizzazione può costituire circa il 25% dei consumi elettrici complessivi.
- Il consumo energetico per il riscaldamento corrisponde mediamente al 30% dei consumi energetici totali di un edificio.

### Cosa possiamo fare

- Per risparmiare energia in ufficio impostare la temperatura interna intorno ai 18°C-20°C in inverno e mai al di sotto dei 25°C in estate mentre la differenza con l'esterno non deve superare i 7°C.
- Il condizionatore dovrebbe essere spento circa mezz'ora prima di uscire, ricordandosi inoltre di aerare spesso la stanza a finestre spalancate per favorire il ricambio dell'aria.

### Consigli per la salute

- In caso di sbalzi di temperatura bruschi e continui, il nostro meccanismo di regolazione termica fa fatica ad adattarsi, poiché coinvolge diversi apparati vitali (sistema cardiocircolatorio, polmonare, nervoso, ormonale). Di conseguenza è importante cercare di adattare il proprio vestiario alla temperatura e mantenere la temperatura artificiale il più vicino possibile a quella naturale per evitare questi sbalzi.

Realizzato in collaborazione  
con Politecnico di Milano



# Vademecum per l'ambiente e la salute

HUMANITAS  
UNIVERSITY

CARING FOR  
GREEN

## Illuminazione

### Consumi

- L'illuminazione pesa per il 17% sui consumi energetici negli edifici ad uso ufficio.

### Cosa possiamo fare

- Per risparmiare energia è indispensabile sfruttare il più possibile la luce naturale, utilizzando lampade a risparmio energetico, come quelle a Led, per quella artificiale.
- Evitare di utilizzare tendaggi troppo scuri, che ostacolano il passaggio dei raggi del sole e posizionare i computer in modo strategico rispetto alle finestre.
- È importante spegnere le luci quando non sono necessarie soprattutto nelle stanze inutilizzate.

### Consigli per la salute

- Per non affaticare l'occhio è importante regolare la luce del PC in base alla luce naturale o, in caso di necessità, utilizzare quella artificiale.



# Vademecum per l'ambiente e la salute

HUMANITAS  
UNIVERSITY

CARING FOR  
GREEN

## Ascensori

### Consumi

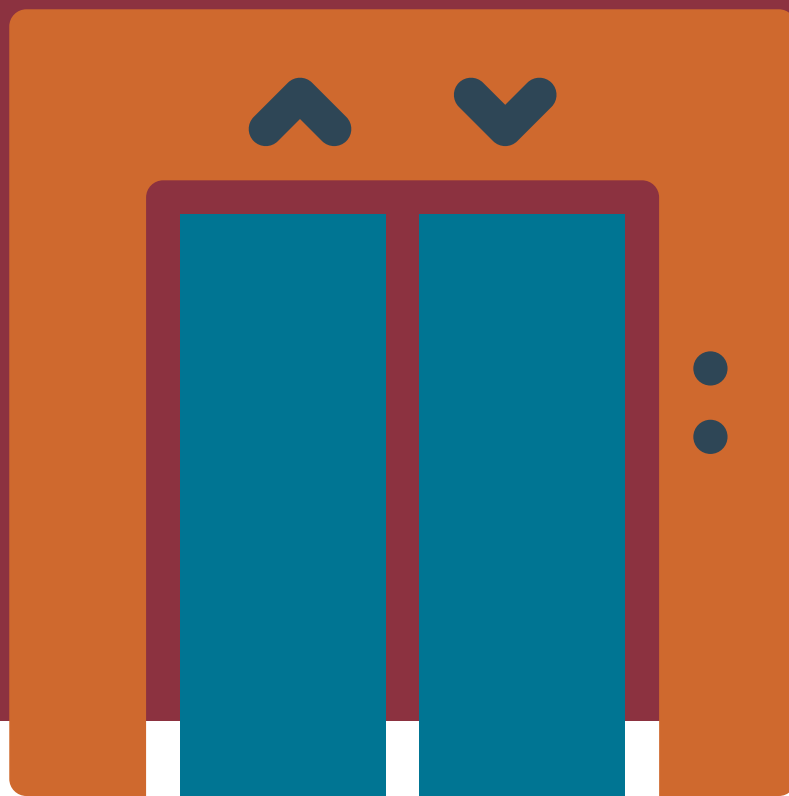
- Usare l'ascensore 3/4 volte al giorno produce 0,6KG di CO<sub>2</sub>/g, 120 KG/anno di CO<sub>2</sub>

### Cosa possiamo fare

- Il semplice uso ridotto dell'ascensore porta in 6 mesi ad una media dell'uso dell'energia ridotto fra il 25 e il 30% al giorno.

### Consigli per la salute

- Usare le scale giova alla salute: con 10 piani di scale si bruciano in media 28cal.
- 7 minuti di scale al giorno diminuiscono il rischio d'infarto.
- Usare le scale rinforza la muscolatura di gambe e glutei e favorisce la circolazione.



Realizzato in collaborazione  
con Politecnico di Milano

# Vademecum per l'ambiente e la salute

HUMANITAS  
UNIVERSITY

CARING

FOR

GREEN

## Plastica

### Consumi

- Nel 2018 sono stati prodotti 359 milioni di tonnellate di plastica. I rifiuti urbani (quindi anche bottigliette e bicchieri da bevande calde monouso) compongono 2,5 miliardi di tonnellate di rifiuti di plastica prodotti ogni anno nell'Unione europea.

### Cosa possiamo fare

- Si possono utilizzare borracce portate da casa e ricaricate agli appositi distributori per ridurre l'impatto sull'ambiente.
- È necessario buttare i bicchieri da bevande calde monouso in modo da suddividere in maniera corretta lo smaltimento dei rifiuti ed agevolare un processo di recupero dei materiali.

### Consigli per la salute

- L'uso delle borracce aiuta a regularsi con il fabbisogno giornaliero di liquidi, avvicinandosi così ai circa 2 litri d'acqua mediamente consigliati dal ministero della salute.
- È importante ricordarsi di pulire le borracce almeno una volta al giorno per impedire la diffusione di batteri.

Realizzato in collaborazione  
con Politecnico di Milano



# Vademecum per l'ambiente e la salute

HUMANITAS  
UNIVERSITY

CARING FOR  
GREEN

## Carta

### Consumi

- Per produrre una tonnellata di:
  - carta da cellulosa vergine occorrono circa: 15 alberi, 440.000 litri di acqua e 7.600 KWh di energia elettrica;
  - carta riciclata occorrono: nessun albero, 1.800 litri di acqua e 2.700 KWh di energia elettrica
- Una famiglia di 4 abitanti consuma, in termini di carta, l'equivalente di 2 alberi all'anno.

### Cosa possiamo fare

- Stampare il meno possibile.
- Preferire la stampa fronte/retro.
- Differenziare i rifiuti.
- Utilizzare più carta riciclata.
- Meglio la stoffa e il riuso.
- Usare i fogli più volte.

### Consigli per la salute

- Secondo le stime dell'Agenzia statunitense EPA (United States Environmental Protection Agency) il riciclo della carta riduce del 35% l'inquinamento idrico e del 74% l'inquinamento atmosferico dandoci così un ambiente più sano in cui vivere.

# Vademecum per l'ambiente e la salute

HUMANITAS  
UNIVERSITY

CARING FOR  
GREEN

## Acqua

### Consumi

- Il consumo italiano di acqua potabile di una famiglia media è di circa 200 metri cubi all'anno. Un rubinetto aperto eroga 6-10 litri di acqua al minuto. 50 persone attente a tale consumo possono risparmiare oltre 1 milione di litri di acqua all'anno. Un rubinetto che gocciola può sprecare fino a 90 litri d'acqua al giorno.

### Cosa possiamo fare

- Evitare di lasciar scorrere l'acqua inutilmente in bagno controllando il getto quando la si usa per la propria igiene personale, chiudendolo quando ci si insapona o si spazzolano i denti e non lasciare rubinetti aperti o gocciolanti.
- Usare correttamente lo scarico del water.
- Segnalare tempestivamente ai responsabili ogni guasto ai rubinetti, agli scarichi, alle tubazioni esterne ecc.

### Consigli per la salute

- Un adulto dovrebbe bere generalmente 2 litri di acqua al giorno.
- L'acqua rappresenta circa il 60% del peso corporeo ed è coinvolta nella quasi totalità dei processi biologici:
  - Aiuta e accelera il metabolismo;
  - espelle le tossine e depura;
  - tonifica i muscoli;
  - fa bene agli occhi e alla pelle;
  - regola la pressione sanguigna;
  - migliora il tono dell'umore.

