

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES LORS D'UN EPISODE DE POLLUTION DE L'AIR

Le grand public, les personnes vulnérables et sensibles sont concernés par ces recommandations sanitaires.

### Populations vulnérables\* et sensibles\*\*



Évitez la pratique d'activités physiques ou sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche).

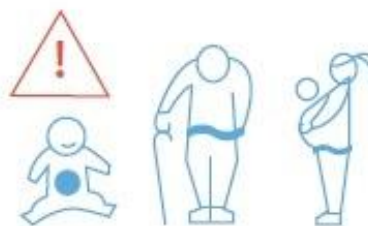


Évitez les zones à fort trafic pendant les heures de pointe ou quand l'ensoleillement est maximal  
Si vous suivez un traitement médical, prenez conseil auprès de votre médecin.  
Privilégiez les sorties les plus brèves ou demandant le moins d'effort.

### Pour tous



Les activités physiques et sportives intenses doivent être évitées.



Soyez vigilants vis-à-vis des personnes vulnérables ou sensibles.



Continuez d'aérer les locaux au moins 10 minutes par jour, hiver comme été.



Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

### Les effets nocifs de la pollution de l'air s'accumulent jour après jour, pas seulement lors des pics

\* Personnes vulnérables : femmes enceintes, nourrissons et enfants de moins de 5 ans, personnes de plus de 65 ans, sujets asthmatiques, souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires

\*\* Personnes sensibles : personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics ; par exemple : personnes diabétiques, immunodéprimées, souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux

Si vous avez des questions complémentaires, consultez le guide du ministère de la santé « Questions réponses Air extérieur et santé ».

## RECOMMANDATIONS COMPORTEMENTALES LORS D'UN EPISODE DE POLLUTION

### Pour vos déplacements



Limitez les déplacements et différez ceux pouvant l'être



Privilégiez les transports en commun



Privilégiez le covoiturage



Utilisez des modes de déplacements non polluants



Respectez l'interdiction de brûlage à l'air libre



Maîtrisez la température dans les bâtiments



Arrêtez l'utilisation des appareils de combustion de biomasse non performants



Reportez les épandages agricoles de fertilisants et les travaux du sol



Reportez les travaux d'entretien ou nettoyage nécessitant l'utilisation des produits nocifs (colles, peintures, solvants...)