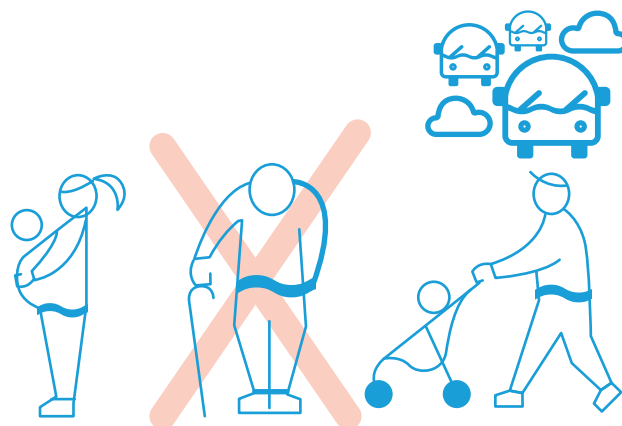


RECOMMANDATIONS SANITAIRES LORS D'UN EPISODE DE POLLUTION AUX PARTICULES NIVEAU INFORMATION-RECOMMANDATIONS

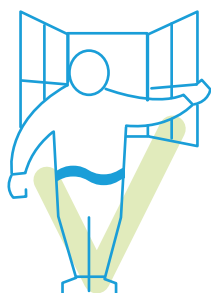
Les **PERSONNES VULNÉRABLES*** et **SENSIBLES**** sont concernées par ces recommandations sanitaires.



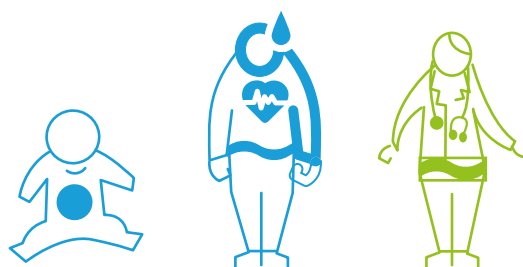
Evitez la pratique d'activités physiques ou sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche).



Evitez les zones à fort trafic pendant les heures de pointe.
Si vous suivez un traitement médical, prenez conseil auprès de votre médecin.



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 ».