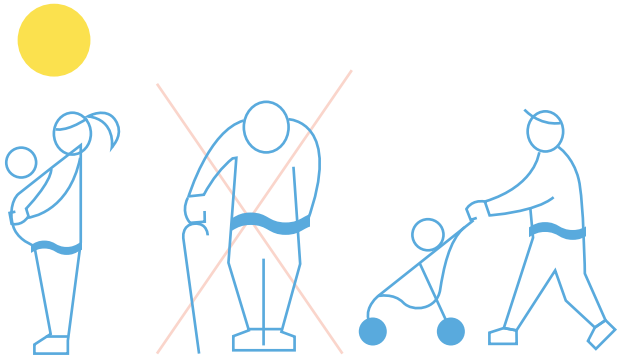
RECOMMANDATIONS SANITAIRES LORS D'UN EPISODE DE POLLUTION A L'OZONE

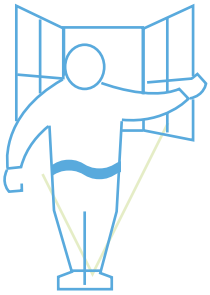
NIVEAU INFORMATION-RECOMMANDATIONS

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

Evitez la pratique en plein air d'activités physiques ou sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche). Celles peu intenses en intérieur peuvent être maintenues.



Evitez les sorties quand l'ensoleillement est maximal. 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 ».

AtmoSud Qualité de l'Air Provence - Alpes - Côte d'Azur

Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE DREAL PROVENCE-ALPES CÔTE D'AZUR

ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

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 (sans climatisation excessive)

des gestes à adopter toute l'année !

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

Reportez les épandages agricoles de fertilisants et les travaux du sol

AtmoSud Qualité de l'Air Provence - Alpes - Côte d'Azur

Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE DREAL PROVENCE-ALPES CÔTE D'AZUR

ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur