

Recommandations sanitaires

ÉPISODE DE POLLUTION

ATTENTION L'AIR EST TRÈS POLLUÉ, SOYONS PRUDENTS !



Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque inhabituelle, parlez-en à un médecin ou à un pharmacien.



À l'intérieur, n'utilisez pas de produits irritants comme les produits d'entretien, les désodorisants ou les parfums d'ambiance.



Évitez de fumer ou de faire du feu.



Continuez d'aérer votre maison en ouvrant les fenêtres pendant au moins 10 minutes chaque jour.



Près des routes, évitez de faire du sport.



Si vous êtes une personne âgée, malade, enceinte ou avec un enfant de moins de 5 ans :



En plein air, ne faites pas d'exercices physiques intenses qui obligent à respirer par la bouche.



Évitez de sortir tôt le matin ou tard dans la journée.

Vérifiez la qualité de l'air près de chez vous avec les applications mobiles **Airparif** ou **RecoSanté**.

Dépassement du seuil d'information pour le dioxyde d'azote ou les particules.