

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

Je protège la santé des nourrissons

Crèches
et haltes-
garderies

des
gestes
à adopter
toute
l’année !



Je sors bébé et je maintiens
mes activités habituelles.



Mais j’évite les sorties à proximité des grands
axes routiers aux heures de pointe
(7h-10h et 17h-20h).



Je surveille l’apparition
de gêne respiratoire

(asthme ou symptômes évocateurs :
fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux,
essoufflement, sifflements, palpitations...)



Je continue d’aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour
et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été.

Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR L’OZONE

Crèches
et haltes-
garderies

Je protège la santé des nourrissons

des
gestes
à adopter
toute
l'année!



Je sors bébé et je maintiens mes activités habituelles.

Je préfère sortir bébé le matin jusqu'à 11 h.
Après 13 h, je privilégie les activités calmes,
en plein air comme en intérieur.



Je surveille l'apparition de gêne respiratoire

(asthme ou symptômes évocateurs :
fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux,
essoufflement, sifflements, palpitations...)



Je continue d'aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour
et en début de matinée ou la nuit en été.

Je ne réduis pas la ventilation.

Parents

Je protège la santé des nourrissons et des jeunes enfants

des
gestes
à adopter
toute
l'année!



Je sors mon enfant et je maintiens mes activités habituelles.

Je choisis le porte-bébé ou le vélo pour le surélever par rapport à la route.
En cas de pollution à l'ozone, l'été, je sors bébé de préférence jusqu'à 11 h et après 20 h.



Je surveille l'apparition de gêne respiratoire

(asthme ou symptômes évocateurs : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...)
Je consulte le médecin ou le pharmacien si besoin.



Je privilégie les parcs et les rues peu fréquentées.

J'évite les sorties à pied ou en voiture à proximité des grands axes routiers, notamment aux heures de pointe (7 h-10 h et 17 h-20 h).



Je continue d'aérer mon habitation.

2 fois 10 min par jour de préférence côté cour, en fin de matinée en hiver et en début de matinée ou la nuit l'été.

Je ne réduis pas la ventilation.
Je n'utilise pas ma cheminée à foyer ouvert ni mon vieux poêle non performant.

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

Je protège la santé des jeunes enfants

Écoles
maternelles

des
gestes
à adopter
toute
l’année !



Je maintiens la récréation.

Je privilégie les activités calmes
en plein air comme à l’intérieur.

**J’évite les sorties à proximité des grands
axes routiers aux heures de pointe
(7h-10h et 17h-20h).**



Je surveille l’apparition de gêne respiratoire

(asthme ou symptômes évocateurs : fatigue,
mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement,
sifflements, palpitations...)



Je continue d’aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour
et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été.

Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR L’OZONE

Écoles
maternelles

Je protège la santé des jeunes enfants

des
gestes
à adopter
toute
l'année!



Je maintiens la récréation.

Je programme uniquement des activités calmes en plein air comme à l'intérieur, en évitant les moments les plus chauds (13 h–20 h).



Je surveille l'apparition de gêne respiratoire

(asthme ou symptômes évocateurs : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...).



Je continue d'aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour et en début de matinée ou la nuit en été.

Je ne réduis pas la ventilation.

Écoles,
collèges

Je protège la santé des enfants

des
gestes
à adopter
toute
l’année!



**Je maintiens les activités
des enfants en plein air
comme à l’intérieur.**

Je programme uniquement des activités
physiques d’intensité faible ou modérée.



**Je reporte les activités
physiques intenses***

(compétition, cross, match, évaluation).

**J’évite les sorties à proximité des grands
axes routiers aux heures de pointe
(7 h–10 h et 17 h–20 h).**

* Activités susceptibles d’entraîner un essoufflement
c’est-à-dire une respiration par la bouche.



**Je surveille l’apparition
de gêne respiratoire.**

(asthme ou symptômes évocateurs : fatigue,
mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement,
sifflements, palpitations...)



Je continue d’aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour
et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été.

Je ne réduis pas la ventilation.

Écoles,
collèges

Je protège la santé des enfants

des
gestes
à adopter
toute
l'année!



**Je maintiens les activités
des enfants en plein air
comme à l'intérieur**

Je programme uniquement des activités physiques
d'intensité faible ou modérée, en évitant
les moments les plus chauds (13 h–20 h).



**Je reporte les activités
physiques intenses***

(compétition, cross, match, évaluation).

* Activités susceptibles d'entraîner un essoufflement
c'est-à-dire une respiration par la bouche.



**Je surveille l'apparition
de gêne respiratoire.**

(asthme ou symptômes évocateurs : fatigue,
mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement,
sifflements, palpitations...)



Je continue d'aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour
et en début de matinée ou la nuit en été

Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

Je protège ma santé

Personnes âgées



Je continue à vivre normalement.

Je peux me promener, mais j'évite les sorties à proximité des grands axes routiers, aux heures de pointe (7 h–10 h et 17 h–20 h). J'évite les activités susceptibles d'entraîner un essoufflement (c'est-à-dire une respiration par la bouche).

des gestes à adopter toute l'année!



Je surveille mon état de santé.

Si je ressens une gêne respiratoire ou cardiaque (essoufflement, sifflement, palpitations...), je le signale au personnel de soin ou à mon médecin.



Je continue d'aérer les locaux.

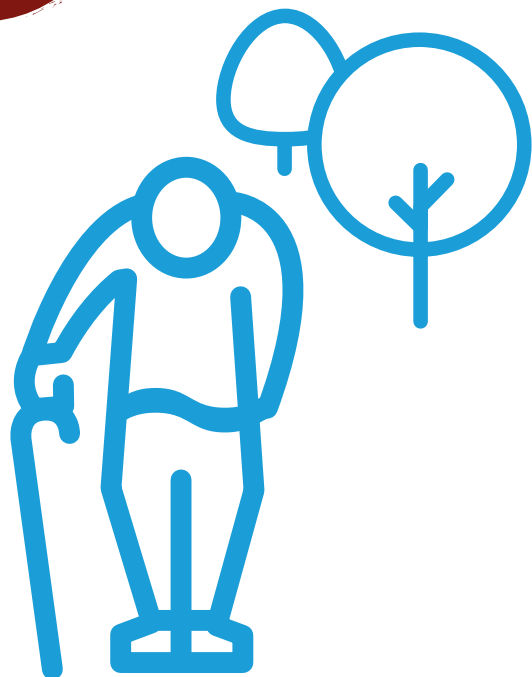
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été.

Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR L’OZONE

Je protège ma santé

Personnes
âgées



**Je continue à vivre
normalement.**

Je peux me promener, de préférence tôt
le matin et le soir après 20 h.

**J'évite les activités susceptibles
d'entraîner un essoufflement
(c'est-à-dire une respiration par la bouche).**



**Je surveille
mon état de santé.**

Si je ressens une gêne respiratoire
ou cardiaque (essoufflement, sifflement,
palpitations...), je le signale au personnel
de soin ou à mon médecin.



**Je continue d'aérer
les locaux.**

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour
et en début de matinée ou la nuit en été

Je ne réduis pas la ventilation.

des
gestes
à adopter
toute
l'année!

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR

Personnels
soignants

Je protège la santé des personnes âgées et sensibles

des
gestes
à adopter
toute
l’année !



Je surveille les personnes vulnérables ou sensibles*.

Je suis attentif à l’apparition de symptômes évocateurs :
fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement,
sifflements, palpitations.

** Personnes de plus de 65 ans, pathologies cardio-vasculaires,
insuffisants cardiaques, asthmatiques.*



Je continue d’aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour de préférence
côté cour, en fin de matinée en hiver
et en début de matinée ou la nuit l’été.

Je ne réduis pas la ventilation.

Établissements sportifs

Je protège la santé des sportifs

des gestes à adopter toute l'année!



Je maintiens les activités en plein air comme à l'intérieur.

Je programme uniquement des activités physiques d'intensité faible ou modérée.



Je surveille les personnes sensibles*.

Je suis attentif à l'apparition de symptômes évocateurs, comme : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...

* Pathologies cardio-vasculaires, insuffisants cardiaques, asthmatiques, personnes de plus de 65 ans.



Je reporte les activités physiques intenses*

(compétition, cross, match, évaluation), en plein air comme à l'intérieur.

J'évite la proximité des grands axes aux heures de pointe (7 h-10 h / 17 h-20 h).

* Activités susceptibles d'entraîner un essoufflement c'est-à-dire une respiration par la bouche.



Je continue d'aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour de préférence côté cour, en fin de matinée en hiver ou la nuit l'été.

Je ne réduis pas la ventilation.

Établissements sportifs

Je protège la santé des sportifs

des gestes à adopter toute l'année!



Je maintiens les activités en plein air comme à l'intérieur.

Je programme uniquement des activités physiques d'intensité faible ou modérée, en évitant les moments les plus chauds (13 h–20 h).



Je reporte les activités physiques intenses*

(compétition, cross, match, évaluation) en plein air, comme en intérieur, et en pleine journée (13 h–20 h).

* Activités susceptibles d'entraîner un essoufflement c'est-à-dire une respiration par la bouche.



Je surveille les personnes sensibles*.

Je suis attentif à l'apparition de symptômes évocateurs, comme : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...

* Pathologies cardio-vasculaires, insuffisants cardiaques, asthmatiques, personnes de plus de 65 ans.



Je continue d'aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour et en début de matinée ou la nuit en été

Je ne réduis pas la ventilation.

Je protège ma santé

des
gestes
à adopter
toute
l’année!



**Je sors normalement
et maintiens mes activités
en plein air comme
à l’intérieur.**

Je programme uniquement des activités
physiques d’intensité faible ou modérée.



**Je reporte les activités
physiques intenses***
(compétition, cross, match, évaluation).

J’évite les sorties :

- à proximité des grands axes aux heures de pointe (7 h-10 h / 17-20 h) en cas de pollution par les particules,
- en pleine journée en cas de pollution à l’ozone.

* Activités susceptibles d’entraîner un essoufflement
c’est-à-dire une respiration par la bouche.



Personnes sensibles*.

Je suis attentif à l’apparition de symptômes évocateurs, comme : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...

Je consulte le médecin
ou le pharmacien si besoin.

* Personnes de plus de 65 ans à pathologie
chronique respiratoire ou cardiaque.



Je continue à aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour de préférence
côté cour, en fin de matinée en hiver
et en début de matinée ou la nuit l’été.

**Je ne réduis pas la ventilation.
Je n’utilise pas ma cheminée à foyer ouvert
ni mon vieux poêle non performant**