

## 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.



Ne faites pas d'exercices physiques intenses, qui obligent à respirer par la bouche.



Évitez de sortir pendant l'après-midi.



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



Si vous vous sentez mieux à l'intérieur, limitez vos sorties.



Ne faites pas d'exercices physiques intenses, qui obligent à respirer par la bouche.

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

Dépassement du seuil d'alerte pour l'ozone de basse altitude.