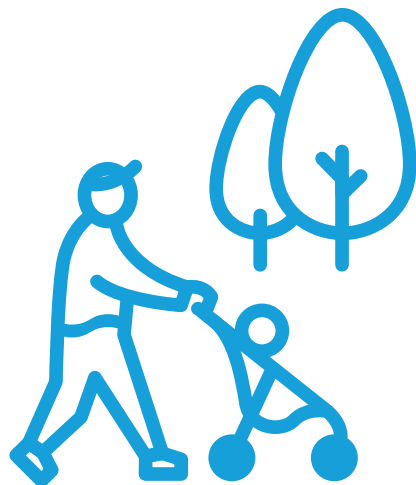


Crèches et haltes-garderies

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

je protège la santé des nourrissons



Je sors bébé et je maintiens mes activités habituelles.

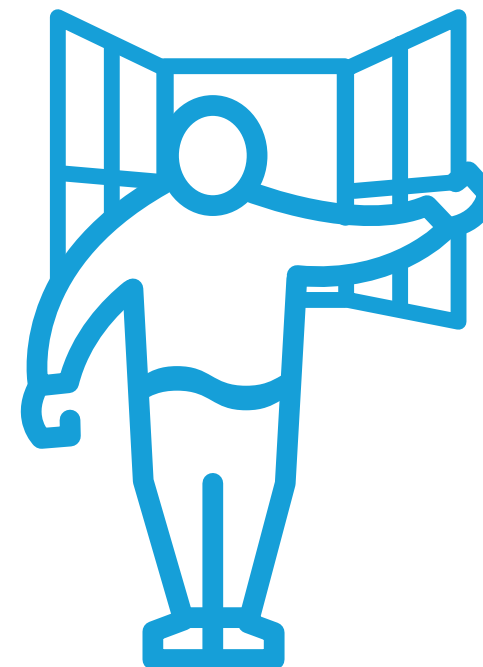


J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe (7h-10h et 17h-20h).



Je surveille toute apparition de gêne respiratoire (asthme...).

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



Je continue à aérer les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR L’OZONE

je protège la santé des nourrissons



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 toute apparition de gêne respiratoire (asthme...).

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



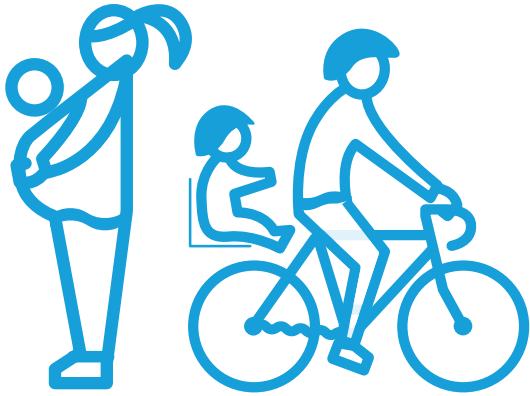
Je continue à aérer les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR

je protège la santé des nourrissons et des jeunes enfants

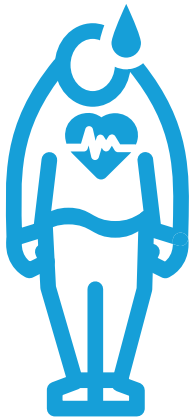


Je sors bébé et je maintiens mes activités habituelles.

Je choisis le porte-bébé ou le vélo.
En cas de pollution à l’ozone, l’été, je sors bébé de préférence jusqu’à 11 h et après 20 h.



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) en cas de pollution par les particules.



Je surveille toute apparition de gêne respiratoire (asthme...).

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



Je continue à aérer mon habitation.

J’ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois 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.**

écoles maternelles

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

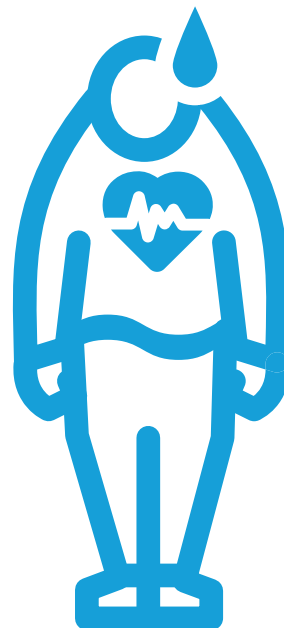
je protège la santé des jeunes enfants



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 toute apparition de gêne respiratoire (asthme...).

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



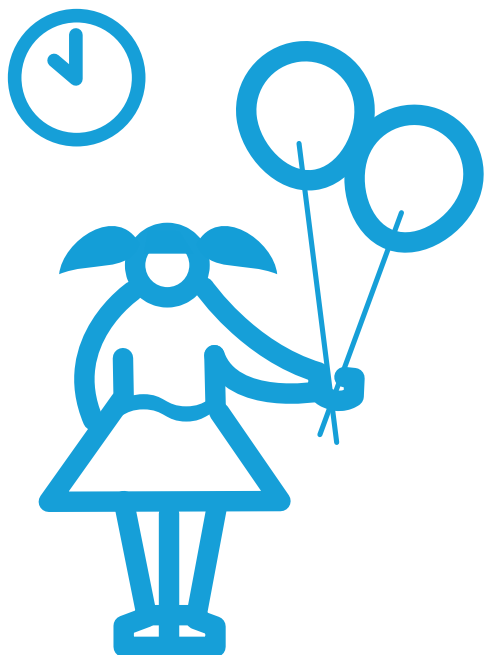
Je continue à aérer les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

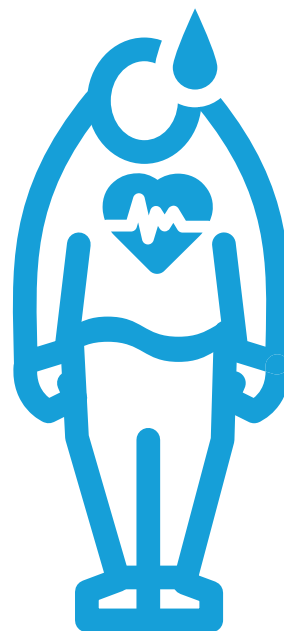
ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR L’OZONE

je protège la santé des jeunes enfants



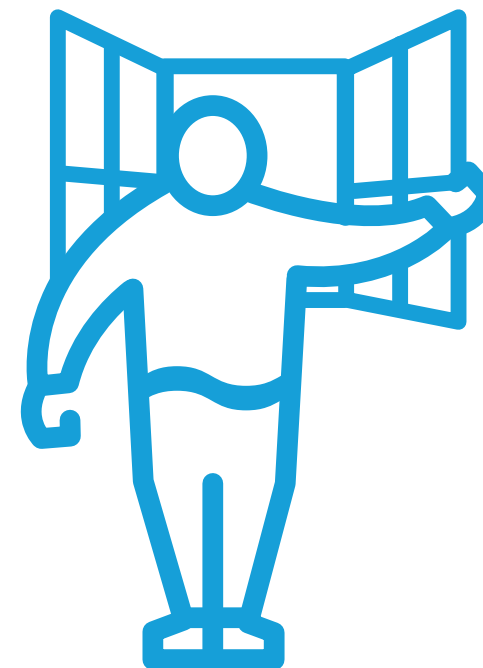
Je maintiens la récréation.

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 toute apparition de gêne respiratoire (asthme...).

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



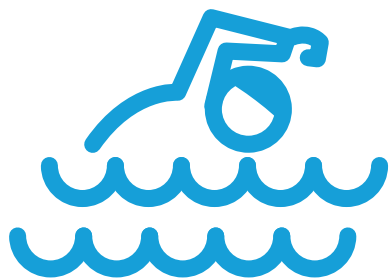
Je continue à aérer les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

écoles élémentaires, collèges

je protège la santé des enfants



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

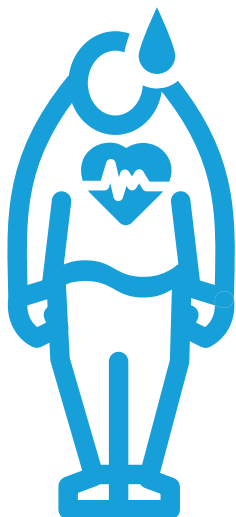
Je programme uniquement des activités physiques d’intensité faible ou modérée.



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 (respiration par la bouche).*



Je surveille toute apparition de gêne respiratoire (asthme...).

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



Je continue à aérer les locaux.

J’ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

je protège la santé des enfants



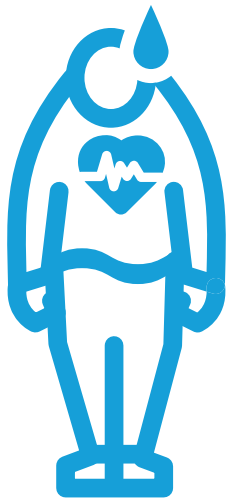
Je maintiens les activités des enfants en plein air comme à l'intérieur.

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 (respiration par la bouche).*



Je surveille toute apparition de gêne respiratoire (asthme...).

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



Je continue à aérer les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

Établissement de personnes âgées

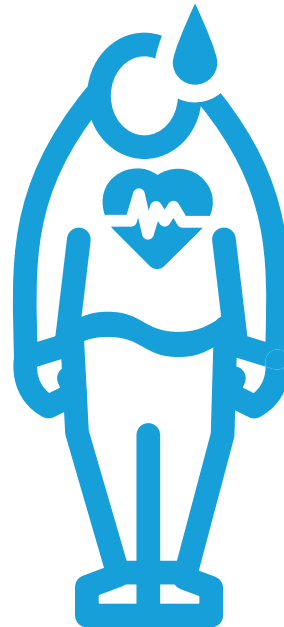
ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

je protège ma santé



Je continue à vivre normalement.

Je peux me promener,
en évitant les sorties à pied ou en voiture à proximité des grands axes routiers, aux heures de pointe (7 h–10 h et 17 h–20 h).
J'évite les efforts entraînant un essoufflement (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 (notamment pour savoir si mon traitement médical doit être adapté).



Je continue à aérer les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.
Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR L’OZONE

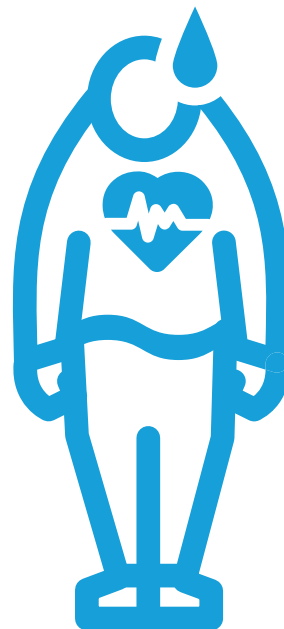
je protège ma santé



Je continue à vivre normalement.

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

Je limite les efforts entraînant un essoufflement (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 (notamment pour savoir si mon traitement médical doit être adapté).

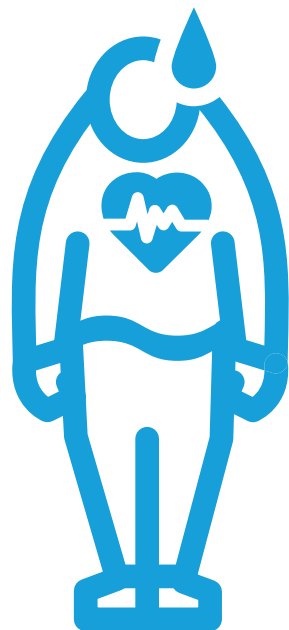


Je continue à aérer les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

je protège la santé des personnes âgées et sensibles



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 à aérer les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois 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.

Etablissements sportifs

je protège la santé des sportifs



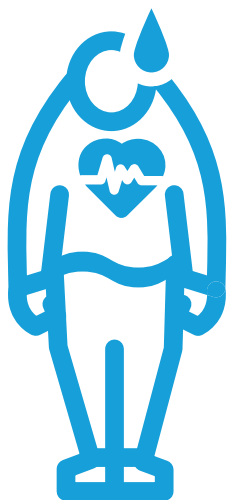
Je maintiens les activités en plein air comme à l’intérieur.

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



Je reporte les activités physiques intenses* (compétition, cross, match, évaluation) à proximité des grands axes aux heures de pointe en cas de pollution par les particules.

** Activités susceptibles d’entraîner un essoufflement (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...

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



Je continue à aérer les locaux.

J’ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

je protège la santé des sportifs



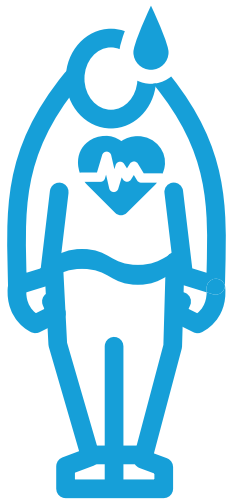
Je maintiens les activités en plein air comme à l’intérieur.

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 pleine journée en cas de pollution à l’ozone.

* Activités susceptibles d’entraîner un essoufflement (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...

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



Je continue à aérer les locaux.

J’ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

Grand public

je protège ma santé



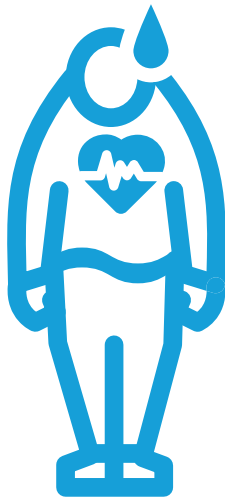
**Je sors normalement
et maintiens mes activités
en plein air comme à l’intérieur.**

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



**Je reporte les activités physiques intenses*
(compétition, cross, match, évaluation),
à proximité des grands axes aux heures
de pointe en cas de pollution par les particules
et en pleine journée en cas de pollution à l’ozone.**

**activités susceptibles d’entraîner un essoufflement
(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...

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



Je continue à aérer les locaux.

J’ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour, en fin de matinée en hiver et en début de matinée ou la nuit l’été en cas de pollution à l’ozone.

Je ne réduis pas la ventilation.