

ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR

Que faire ?

J'AGIS FACE À L'URGENCE

Pollution aux particules en suspension

J'évite les zones fortement polluées



Je limite le sport intense en extérieur et en intérieur



Pollution à l'ozone

Je restreins mes sorties l'après-midi



Je limite le sport intense en plein air



DANS TOUS LES CAS

J'aère 10 min tous les jours



J'APPLIQUE LES BONNES PRATIQUES DU QUOTIDIEN

Chez moi

Je diffère les travaux nécessitant des produits polluants (verniss, solvants...)



J'évite l'utilisation de foyers ouverts et j'utilise des appareils labellisés

J'évite engrais et pesticides dans le jardin



Je maîtrise la température



Je ne brûle pas mes déchets verts



Dans mes déplacements

Je limite mes déplacements en voiture



Je prends les transports en commun



Je pratique le covoiturage

Je préfère marcher ou prendre le vélo



Je réduis ma vitesse



Personnes vulnérables : femmes enceintes, nourissons, jeunes enfants, plus de 65 ans, sujets asthmatiques ou souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires, au moindre doute : consultez votre médecin ou pharmacien.