

VIGILANCE POLLUTION DE L'AIR

RECOMMANDATIONS

Valable pour les épisodes de type mixte




Se protéger pour limiter mon exposition

A noter : au-delà des effets à court terme lors des épisodes de pollution, les principaux impacts de la pollution de l'air sur la santé sont liés à l'exposition continue, tout au long de la vie.


Populations vulnérables : femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires, personnes asthmatiques.

Populations sensibles : personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics (par exemple : personnes diabétiques, personnes

Population générale

-  Continuez d'aérer votre domicile
-  Limitez vos activités physiques intenses
-  Demandez conseil si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque





Personnes sensibles et vulnérables

-  Eloignez vous des grands axes routiers aux périodes de pointes
-  Evitez les activités physiques intenses en plein air
-  Reportez les activités qui demandent le plus d'effort
-  Demandez conseil si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque


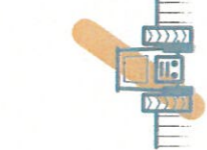


► Voir le site [internet de l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes](http://internet.de.l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes)

Agir pour limiter mes émissions




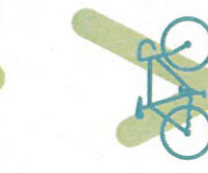
Particuliers

-  Evitez d'utiliser des pesticides dans vos jardins
-  Evitez de brûler vos déchets verts
-  En voiture, adoptez une conduite souple
-  Utilisez des modes de transport limitant les émissions polluantes

Professionnels

-  Reportez l'écobuage et toutes opérations de brûlage à l'air libre
-  Limitez l'utilisation des pesticides et les épandages d'engrais
-  Reportez ou réduisez les activités émettrices de polluants atmosphériques
-  Réduisez l'utilisation des groupes électrogènes

Collectivités

-  Maîtrisez la température de vos bâtiments (19°C)
-  Proposez des tarifs attractifs pour l'usage des transports les moins polluants
-  Réduisez l'activité des chantiers ou prenez des mesures limitant leurs émissions, comme l'arrosage
-  Favorisez les pratiques de mobilité les moins polluantes