

## **Recommandations sanitaires**

Il convient de maintenir les pratiques habituelles de ventilation et d'aération (la situation, lors d'un épisode de pollution, ne justifie pas des mesures de confinement) et de ne pas aggraver les effets de cette pollution en s'exposant à des facteurs irritants supplémentaires : fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, exposition aux pollens en saison...

### → **Personnes vulnérables ou sensibles :**

- privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- évitez les sorties durant l'après-midi lorsque l'ensoleillement est maximum ;
- évitez les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en extérieur, dont les compétitions. Celles peu intenses à l'intérieur peuvent être maintenues ;
- prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement médical doit être adapté le cas échéant ;
- en cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

### → **Population générale :**

- privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- évitez les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en extérieur, dont les compétitions. Celles se déroulant en intérieur peuvent être maintenues ;
- en cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.