

Que faire en cas d'épisode de pollution ?

Recommandations sanitaires

Pollution aux particules en suspension

- limitez les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe,
- limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur.

Pollution à l'ozone

- limitez les sorties durant l'après-midi,
- limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) en plein air ; celles à l'intérieur peuvent être maintenues.

Recommandations comportementales

Déplacements :

- limiter ou différer, si possible, les déplacements,
- utiliser les transports en commun,
- pratiquer le covoiturage,
- privilégier les modes de transports non polluants (marche à pied, vélo),
- réduire sa vitesse.

Activités :

- reporter les travaux d'entretien ou nettoyage nécessitant l'utilisation de solvants, peintures, vernis...
- reporter les épandages agricoles de fertilisants ainsi que les travaux de sol,
- pour les industriels : reporter les émissions d'oxyde d'azote, particules et composés organiques volatils.

Chauffage/brûlage :

- arrêter, en période de chauffe, l'utilisation des appareils de combustion de bois ou charbon non performants (foyers ouverts, poêles acquis avant 2002),
- maîtriser la température dans les bâtiments (chauffage, climatisation),
- respecter l'interdiction des brûlages à l'air libre.



Vigilance pour les personnes vulnérables* :

- suivre strictement les traitements médicaux, en cas de doute, prendre conseil auprès du médecin,
- en cas de symptômes (toux, gêne respiratoire, irritation de la gorge, des yeux...) ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin,
- limiter l'exposition aux produits irritants : tabac, solvants, peintures...
- ne pas s'exposer, si possible, aux gaz d'échappement des voies à fort trafic.

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