Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

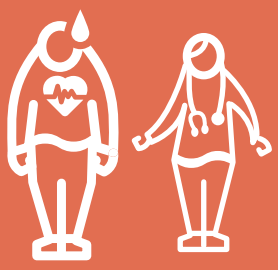
MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

~ Qualité de l'air ~

ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES*

LES GESTES À ADOPTER
POUR PROTÉGER LA SANTÉ DES PLUS DE 65 ANS ET DES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES

Privilégiez les activités modérées
(celles n'occasionnant pas d'essoufflement)
en évitant les zones à fort trafic routier aux heures de pointe



Surveillez votre état de santé
Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque
(asthme, sifflement, palpitations),
signalez-le à un professionnel de santé
et privilégiez les sorties plus brèves
et demandant le moins d'efforts

Continuez d'aérer les locaux au moins 10 minutes par jour, hiver comme été

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Si vous avez plus de 65 ans ou que vous souffrez de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme...), les pics de pollution peuvent avoir des conséquences sur votre état de santé. Certaines personnes peuvent également voir certains symptômes apparaitre ou être amplifiés en cas de pics de pollution.
- La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution. En France, la pollution entraîne 48 000 décès prématurés chaque année.

- Évitez d'aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : utilisation de produits chimiques (d'entretien, de bricolage, cosmétiques, de bougies et d'encens), utilisation de solvants à l'intérieur, chauffage au bois...
- Ne fumez pas à l'intérieur, même les fenêtres ouvertes !

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- ***http://solidarites-sante.gouv.fr • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »***
- ***http://ecologique-solidaire.gouv.fr • Dossier « air »***

*et au dioxyde d'azote (N02) et dioxyde de soufre (SO2).

Rédaction : Direction générale de la Santé - Réalisation : DICOM des ministères sociaux, sur la base des affiches réalisées par la Ville de Grenoble avec le réseau français des villes-santé de l'OMS (RFVS) - Février 2018