



## RECOMMANDATIONS PRECONISEES

### Recommandations sanitaires

*Pour l'ensemble de la population, si le niveau d'alerte est atteint*

- réduisez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), les activités à l'intérieur peuvent être maintenues en cas d'épisode de pollution à l'ozone
- en cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin

*Pour les populations vulnérables \* ou sensibles \*\*, limitez (pour le niveau d'information) ou évitez (pour le niveau d'alerte)*

- les déplacements sur les grands axes routiers et leurs abords aux périodes de pointe
- les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) - celles à l'intérieur peuvent être maintenues lors d'épisode de pollution à l'ozone
- les sorties en début d'après-midi, en cas d'épisode de pollution à l'ozone

**Dans tous les cas, en cas de gêne respiratoire ou cardiaque**

- prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin (votre traitement médical pourra être adapté le cas échéant)
- privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort

### Recommandations comportementales

- limitez, pour les déplacements privés et professionnels, l'usage des véhicules automobiles par recours au covoiturage, aux transports en commun et aux modes de déplacement non polluants (marche à pied, vélo)
- respectez l'interdiction des brûlages à l'air libre et l'encadrement des dérogations
- arrêtez, en période de chauffe, l'utilisation des appareils de combustion de biomasse non performants (foyers ouverts, poêles acquis avant 2002)
- maîtrisez la température dans les bâtiments (chauffage ou climatisation)
- reportez les travaux d'entretien ou nettoyage nécessitant l'utilisation de solvants, peintures, vernis

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

*(\*\*) Personnes 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 immunodéprimées, personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux).*

## MESURES D'URGENCE ACTIVEES pour le(s) département(s) en ALERTE

Suivi de la pollution en temps réel et prévision actualisée	Suivi dispositif préfectoral et mesures d'urgence	Effet de la pollution atmosphérique sur la santé
<a href="http://www.airpaca.org">www.airpaca.org</a>	<a href="http://www.paca.developpement-durable.gouv.fr/-r1553.html">http://www.paca.developpement-durable.gouv.fr/-r1553.html</a>	<a href="https://www.paca.ars.sante.fr">https://www.paca.ars.sante.fr</a>
		