

# ALERTE – POLLUTION DE L'AIR

## je protège la santé des nourrissons et des jeunes enfants



**Je sors bébé et je maintiens mes activités habituelles.**

Je choisis le porte-bébé ou le vélo.  
En cas de pollution à l'ozone, l'été, je sors bébé de préférence jusqu'à 11 h et après 20 h.



**J'évite les sorties à pied ou en voiture à proximité des grands axes routiers, notamment aux heures de pointe (7 h-10 h et 17 h-20 h) en cas de pollution par les particules.**



**Je surveille toute apparition de gêne respiratoire (asthme...).**

Je suis attentif à l'apparition de symptômes évocateurs : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations.



**Je continue à aérer mon habitation.**

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour, en fin de matinée en hiver et en début de matinée ou la nuit l'été.

**Je ne réduis pas la ventilation.  
Je n'utilise pas ma cheminée à foyer ouvert.**