

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

je protège la santé des nourrissons



Je sors bébé et je maintiens mes activités habituelles.



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 les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.



J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe (7 h-10 h et 17 h-20 h).

ANNECY

Grand
Anancy

VALLÉE DE CHAMONIX
MONT-BLANC

Chambéry métropole
Cœur des Bauges

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.**

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

je protège la santé des jeunes enfants



Je maintiens la récréation.

Je privilégie les activités calmes en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe (7 h-10 h et 17 h-20 h).



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 les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.

je protège la santé des enfants



Je maintiens les activités des enfants en plein air comme à l'intérieur.

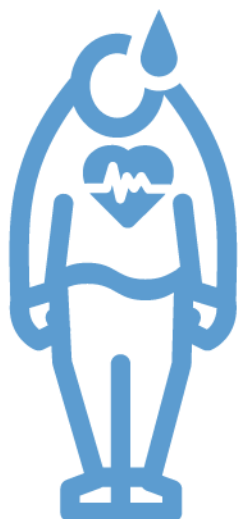
Je programme uniquement des activités physiques d'intensité faible ou modérée.



Je reporte les activités physiques intenses* (compétition, cross, match, évaluation).

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe (7 h-10 h et 17 h-20 h).

** Activités susceptibles d'entraîner un essoufflement (respiration par la bouche).*



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 les locaux.

J'ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée.

Je ne réduis pas la ventilation.