

je protège ma santé



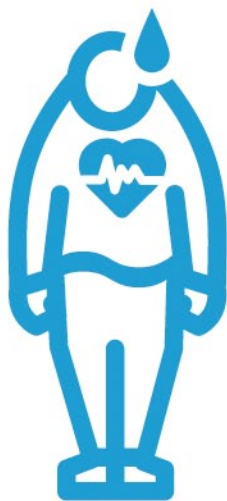
Je sors normalement et maintiens mes activités en plein air comme à l’intérieur.

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



Je reporte les activités physiques intenses* (compétition, cross, match, évaluation), à proximité des grands axes aux heures de pointe en cas de pollution par les particules et en pleine journée en cas de pollution à l’ozone.

**activités susceptibles d’entraîner un essoufflement (respiration par la bouche).*



Personnes sensibles*.

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

** Personnes de plus de 65 ans à pathologie chronique respiratoire ou cardiaque.*



Je continue à aérer les locaux.

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 en cas de pollution à l’ozone.

Je ne réduis pas la ventilation.

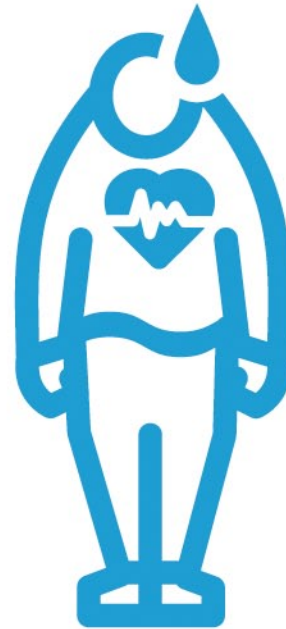
ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

je protège ma santé



Je continue à vivre normalement.

Je peux me promener,
en évitant les sorties à pied ou en voiture
à proximité des grands axes routiers,
aux heures de pointe (7 h–10 h et 17 h–20 h).
J'évite les efforts entraînant un essoufflement
(respiration par la bouche).



Je surveille mon état de santé.

Si je ressens une gêne respiratoire
ou cardiaque (essoufflement, sifflement,
palpitations...), je le signale au personnel
de soin ou à mon médecin (notamment
pour savoir si mon traitement médical
doit être adapté).



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.

ANNECY

Grand
Anecy
AGGLOMERATION

VALLÉE DE CHAMONIX
MONT-BLANC

Chambéry métropole
Cœur des Bauges
Communauté d'agglomération