

## **Recommandations sanitaires**

➔ **Pour toute la population**, il est recommandé de réduire les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) et, en cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple essoufflements, sifflements, palpitations...), de prendre conseil auprès de son pharmacien ou consulter son médecin.

Toutefois, il convient de maintenir les pratiques habituelles de ventilation et d'aération (la situation, lors d'un épisode de pollution, ne justifie pas des mesures de confinement) et de ne pas aggraver les effets de cette pollution en s'exposant à des facteurs irritants supplémentaires : fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, chauffage au bois, exposition aux pollens en saison...

➔ **Pour les personnes vulnérables** (femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes asthmatiques, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires...) **ou sensibles** (personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissant ou sont amplifiés lors des pics, par exemple les personnes diabétiques ou immunodéprimées, les personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux), il est, de plus, recommandé :

- d'éviter les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe ;
- de reporter les activités qui demandent le plus d'efforts, en particulier les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur ;
- en cas de gêne respiratoire ou cardiaque (essoufflement, sifflements, palpitations) :
  - de prendre conseil auprès de son pharmacien ou de consulter son médecin notamment pour savoir si son traitement médical doit être adapté ;
  - de privilégier des sorties brèves et demandant le moins d'effort.