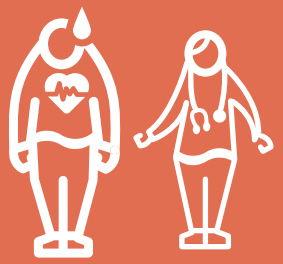
~ Qualité de l'air ~

ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES*

LES GESTES À ADOPTER

POUR PROTÉGER LA SANTÉ DES PLUS DE 65 ANS ET DES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES

Privilégiez les activités modérées (celles n'occasionnant pas d'essouflement) **en évitant les zones à fort trafic routier aux heures de pointe**



Surveillez votre état de santé
Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque (asthme, sifflement, palpitations), **signalez-le à un professionnel de santé** et privilégiez les sorties plus brèves et demandant le moins d'efforts

Dans tous les cas : continuez d'aérer les locaux au moins 10 minutes par jour

LES GESTES À ADOPTER

POUR PROTÉGER LA SANTÉ DES FEMMES ENCEINTES, NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS

Maintenez les sorties et activités habituelles mais limitez-les, si possible, dans la durée

Évitez les zones à fort trafic routier aux heures de pointe

Évitez que les enfants pratiquent des activités physiques et sportives intenses, autant en plein air qu'à l'intérieur

Surveillez l'apparition de gêne respiratoire (asthme, sifflement, essoufflement, palpitations)
En cas de symptômes, consultez un professionnel de santé

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les nourrissons et jeunes enfants ont un appareil respiratoire encore en cours de développement, ce qui les rend plus fragiles vis-à-vis des polluants de l'air.
- Si vous avez plus de 65 ans ou que vous souffrez de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme…), les pics de pollution peuvent avoir des conséquences sur votre état de santé. Certaines personnes peuvent également voir certains symptômes apparaître ou être amplifiés en cas de pics de pollution.
- La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution. En France, la pollution entraîne 48 000 décès prématurés chaque année.

- Évitez d'aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : utilisation de produits chimiques (d'entretien, de bricolage, cosmétiques, de bougies et d'encens), utilisation de solvants à l'intérieur, brûlage des déchets verts en extérieur…
- Ne fumez pas à l'intérieur, même les fenêtres ouvertes !

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- ***http://solidarites-sante.gouv.fr • Dossiers« qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »***
- ***http://ecologique-solidaire.gouv.fr • Dossier « air »***

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ars Agence de Santé Guadeloupe Saint-Martin Saint-Barthélemy

*et au dioxyde d'azote (N02) et dioxyde de soufre (SO2).

Réalisation : ARS Guadeloupe, sur la base des affiches réalisées par la Direction générale de la Santé