

ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

Je protège la santé des jeunes enfants

des
gestes
à adopter
toute
l'année!

Écoles



Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air
comme à l'intérieur mais j'en
limite la durée.

Je maintiens la récréation en privilégiant les
activités calmes.

* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche
lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs,
pétanque...

** Activités qui font respirer un peu plus vite mais
n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo
pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation
et parcs, natation «plaisir»...



**Je suis attentif à l'apparition de
symptômes, particulièrement
chez les enfants vulnérables*.**

(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux,
essoufflement, sifflements respiratoires,
palpitations...)

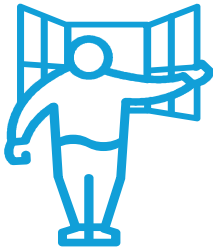
* Enfants atteints de pathologies cardiovasculaires ou
respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés,
affections neurologiques.



Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air
comme à l'intérieur.

**J'évite les sorties à proximité des grands
axes routiers aux heures de pointe .**

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions,
cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de
façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports
de combat, escalade...



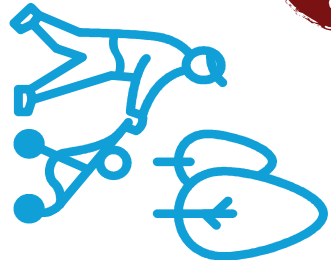
Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour .

Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

Je protège la santé des nourrissons

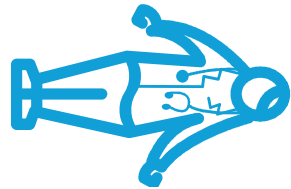
Crèches
et haltes-
garderies



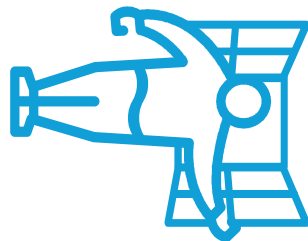
**Je sors bébé et je maintiens
mes activités habituelles.**



**Mais j'évite les sorties à proximité des grands
axes routiers aux heures de pointe .**



**Je surveille l'apparition
de gêne respiratoire**
(fatigue, mal de gorge, nez bouché,
toux, essoufflement, sifflements,
palpitations...)



**Je continue d'aérer les
locaux.**

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.
Je ne réduis pas la ventilation.

des
gestes
à adopter
toute
l'année!

ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

Établissements sportifs

Je protège la santé des sportifs

des gestes à adopter toute l'année!



Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

** Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...



Je surveille les personnes vulnérables ou sensibles* : je réduis la durée des activités physiques faibles ou modérées et je suis attentif à l'apparition de symptômes.

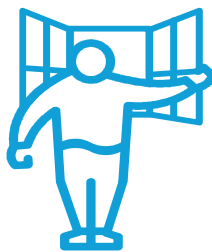
(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

* Pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), personnes de + de 65 ans, femmes enceintes, diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques, enfants.



Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour .
Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

Collèges lycées

Je protège la santé des jeunes

des gestes à adopter toute l'année!



Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

Je maintiens la récréation en privilégiant les activités calmes.

* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

** Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...



Je suis attentif à l'apparition de symptômes, particulièrement chez les jeunes vulnérables*.

(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

* Jeunes atteints de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques.



Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour .
Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

Je protège ma santé

Femmes enceintes, personnes âgées, enfants et adolescents, personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire ou respiratoire

Personnes vulnérables



Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

** Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...



Je suis attentif à l'apparition de symptômes.

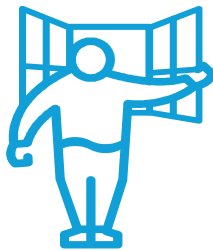
(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

* Pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), personnes de plus de 65 ans, femmes enceintes, diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques, enfants.



Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.

Je ne réduis pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

Je protège la santé des jeunes

Centres de vacances

des gestes à adopter toute l'année!



Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

** Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...



Je suis attentif à l'apparition de symptômes, particulièrement chez les jeunes vulnérables*.

(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

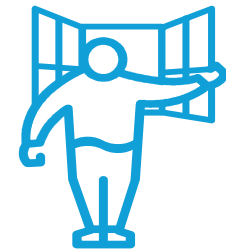
* Jeunes atteints de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques.



Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.

Je ne réduis pas la ventilation.

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**.**

* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche
lente, jeux calmes, pétanque...

** Activités qui font respirer un peu plus vite mais
n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo
pratiqué de façon modérée, jeux actifs, natation «plaisir»...



**Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air
comme à l'intérieur.**

**J'évite les sorties à proximité des grands
axes routiers aux heures de pointe .**

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions,
cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de
façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports
de combat, escalade...

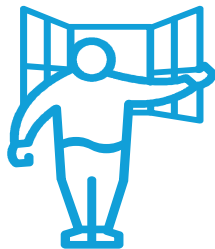


Personnes sensibles*.

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

**Je consulte le médecin
ou le pharmacien si besoin.**

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



Je continue à aérer les locaux.

**2 fois 10 min 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
ni mon vieux poêle non performant**