

Je protège ma santé

des
gestes
à adopter
toute
l’année!



**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).

J’évite les sorties :

- à proximité des grands axes aux heures de pointe (7 h–10 h / 17–20 h) en cas de pollution par les particules,
- en pleine journée en cas de pollution à l’ozone.

* Activités susceptibles d’entraîner un essoufflement
c’est-à-dire une 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...

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**