

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Indice	Polluant responsable de l'indice	Saison	Pour tous	Personnes sensibles
Bon			Profitez de vos activités d'extérieur habituelles.	Profitez de vos activités d'extérieur habituelles.
Moyen			Profitez de vos activités d'extérieur habituelles.	Profitez de vos activités d'extérieur habituelles.
Dégradé	Ozone		<p>La qualité de l'air se dégrade en lien avec des concentrations élevées d'ozone sans que les seuils du dispositif préfectoral d'information et d'alerte soient dépassés :</p> <p><u>Pour préserver votre santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Profitez de vos activités d'extérieur habituelles plutôt en début ou fin de journée (ensoleillement moins fort). • Si vous ressentez des symptômes (yeux qui grattent, toux, maux de gorge...), prenez conseil auprès d'un professionnel de santé 	<p>La qualité de l'air se dégrade en lien avec des concentrations élevées d'ozone sans que les seuils du dispositif préfectoral d'information et d'alerte soient dépassés :</p> <p><u>Pour préserver votre santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégiez des sorties plus brèves plutôt en début ou fin de journée (ensoleillement moins fort). • Envisagez de réduire les activités de plein air intenses en extérieur. En intérieur les activités peu intenses peuvent être maintenues. • Si vous ressentez des symptômes (yeux qui grattent, toux, maux de gorge...), prenez conseil auprès d'un professionnel de santé

	PM2,5	HIVER	<p>La qualité de l'air se dégrade en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire.</p> <p>Issues principalement du chauffage, des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en limitant l'utilisation du chauffage au bois et en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p><u>Pour préserver votre santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Profitez de vos activités d'extérieur habituelles mais de façon modérée. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé 	<p>La qualité de l'air se dégrade en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire.</p> <p>Issues principalement du chauffage, des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en limitant l'utilisation du chauffage au bois et en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégiez des sorties plus brèves et des activités modérées. • Privilégiez les secteurs à l'écart des sources majeures de pollution (grands axes routiers...) • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé
	PM2.5	ÉTÉ	<p>La qualité de l'air se dégrade en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire.</p> <p>Issues principalement des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Profitez de vos activités d'extérieur habituelles en adaptant leur intensité. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé 	<p>La qualité de l'air se dégrade en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire.</p> <p>Issues principalement des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Envisagez des sorties plus brèves et des activités modérées. • Privilégiez les secteurs à l'écart des sources majeures de pollution (grands axes routiers...) • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de la santé

**Mauvais
HORS
EPISODE
POUR
L'OZONE**

<p>Ozone</p>	<p>La qualité de l'air est mauvaise en lien avec des concentrations élevées d'ozone sans que les seuils du dispositif préfectoral d'information et d'alerte soient dépassés :</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorisez la pratique de vos activités d'extérieur habituelles plutôt en début ou fin de journée (ensoleillement moins fort). • Si vous ressentez des symptômes (yeux qui grattent, toux, maux de gorge...), prenez conseil auprès d'un professionnel de santé 	<p>La qualité de l'air est mauvaise en lien avec des concentrations élevées d'ozone sans que les seuils du dispositif préfectoral d'information et d'alerte soient dépassés :</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorisez les sorties brèves plutôt en début ou fin de journée (ensoleillement moins fort). • Evitez les activités de plein air intenses en extérieur. En intérieur les activités peu intenses peuvent être maintenues. • Si vous ressentez des symptômes (yeux qui grattent, toux, maux de gorge...), prenez conseil auprès d'un professionnel de santé
	<p>PM2,5</p>	<p>HIVER</p> <p>La qualité de l'air est mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire.</p> <p>Issues principalement du chauffage, des transports, des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en limitant l'utilisation du chauffage au bois et en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenez des activités modérées mais réduisez voire reportez les activités physiques intenses. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé

Très mauvais	PM2,5	ÉTÉ	<p>La qualité de l'air est mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire. Issues principalement des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenez des activités modérées mais réduisez voire reportez les activités physiques intenses. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de la santé 	<p>La qualité de l'air est mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire. Issues principalement des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Évitez les activités intenses et privilégiez les activités modérées et des sorties plus brèves. • Privilégiez les secteurs à l'écart des sources majeures de pollution (grands axes routiers...) • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de la santé
	PM2,5	HIVER	<p>La qualité de l'air est très mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire. Issues principalement du chauffage, des transports, des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en limitant l'utilisation du chauffage au bois et en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenez des activités modérées mais reportez les activités physiques intenses. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé 	<p>La qualité de l'air est très mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire. Issues principalement du chauffage, des transports, des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en limitant l'utilisation du chauffage au bois et en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reportez les activités intenses et évitez les activités modérées et les sorties. • Privilégiez les secteurs à l'écart des sources majeures de pollution (grands axes routiers...) • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé

Extrêmement mauvais	PM2,5	ÉTÉ	<p>La qualité de l'air est très mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire. Issues principalement des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p>Pour préserver votre santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenez des activités modérées mais reportez les activités physiques intenses. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de la santé 	<p>La qualité de l'air est très mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire. Issues principalement des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p>Pour préserver votre santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reportez les activités intenses et évitez les activités modérées et les sorties. • Privilégiez les secteurs à l'écart des sources majeures de pollution (grands axes routiers...) • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de la santé
	PM2,5	HIVER	<p>La qualité de l'air est extrêmement mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire. Issues principalement du chauffage, des transports, des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en limitant l'utilisation du chauffage au bois et en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p>Pour préserver votre santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évitez les activités physiques à l'extérieur. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé 	<p>La qualité de l'air est extrêmement mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire. Issues principalement du chauffage, des transports, des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en limitant l'utilisation du chauffage au bois et en privilégiant les transports moins émetteurs.</p> <p>Pour préserver votre santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évitez les activités physiques à l'extérieur. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé

	PM2,5	ÉTÉ	<p>La qualité de l'air est très mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire.</p> <p>Issues principalement des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en privilégiant les transports moins émetteurs</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Évitez les activités physiques à l'extérieur. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé 	<p>La qualité de l'air est très mauvaise en lien avec des concentrations élevées de particules PM2,5 :</p> <p>Ces particules fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire.</p> <p>Issues principalement des transports et des activités économiques, vous pouvez contribuer à limiter leur production en privilégiant les transports moins émetteurs</p> <p><u>Pour préserver votre santé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Évitez les activités physiques à l'extérieur. • Si vous ressentez des gênes respiratoires ou cardiaques, signalez-les à un professionnel de santé
--	--------------	------------	---	---

Recommandations diffusées en accord avec l'ARS Nouvelle-Aquitaine et avec l'aimable autorisation d'Atmo Hauts-de-France

Retrouvez plus d'infos sur les effets sanitaires de la pollution de l'air sur le site Web de l'ARS Nouvelle-Aquitaine :

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/qualite-de-lair-un-enjeu-pour-notre-sante>