

## Que faire en cas d'épisode de pollution ?

### ► Recommandations sanitaires

- privilégier les activités calmes,
- adapter ou éviter les activités sportives intenses, notamment pour les personnes sensibles,
- ne pas se confiner et ne pas modifier les habitudes d'aération et de ventilation.

#### En cas d'alerte :

- pour les enfants de moins de 15 ans : reporter toute compétition sportive,
- pour les personnes de plus de 15 ans : reporter les compétitions sportives prévues à l'extérieur.

#### Vigilance pour les personnes sensibles \* :

- suivre strictement les traitements médicaux, en cas de doute, prendre conseil auprès du médecin,
- surveiller l'apparition de symptômes : toux, gêne respiratoire, irritation de la gorge, des yeux...
- limiter l'exposition aux produits irritants : tabac, solvants, peintures...
- ne pas s'exposer, si possible, aux gaz d'échappement des voies à fort trafic.

(\* ) Personnes sensibles : femmes enceintes, nourrissons et enfants de moins de 5 ans, personnes de plus de 65 ans, sujets asthmatiques souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires.

contact.air@airpaca.org



**Siège social :** 146, rue Paradis - « Le Noilly Paradis » 13294 Marseille Cedex 06 - Tél. 04 91 32 38 00  
**Établissement de Martigues :** Route de la Vierge - 13500 Martigues - Tél. 04 42 13 01 20  
**Établissement de Nice :** 333, Promenade des Anglais - 06200 Nice - Tél. 04 93 18 88 00



### ► Recommandations comportementales

#### Transports :

- limiter ou différer, si possible, les déplacements,
- utiliser les transports en commun,
- pratiquer le covoiturage,
- privilégier les modes de transports non polluants (marche à pied, vélo),
- réduire sa vitesse.

#### Activités :

- reporter les travaux d'entretien ou nettoyage nécessitant l'utilisation de solvants, peintures, vernis...
- reporter les épandages agricoles de fertilisants ainsi que les travaux de sol,
- pour les industriels : reporter les émissions d'oxyde d'azote, particules et composés organiques volatils.

#### Chauffage/brûlage :

- arrêter, en période de chauffe, l'utilisation des appareils de combustion de bois ou charbon non performants (foyers ouverts, poêles acquis avant 2002),
- maîtriser la température dans les bâtiments (chauffage, climatisation),
- respecter l'interdiction des brûlages à l'air libre et les dates des dérogations.

