

ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES

Les gestes à adopter pour protéger votre santé

Évitez les zones à fort trafic routier



Réduisez votre activité physique et sportive surtout si elle est intense.

Privilégiez les sorties courtes

et celles qui demandent le moins d'efforts.



Gardez vos habitudes

Continuez d'aérer vos locaux, maintenez des activités modérées et,

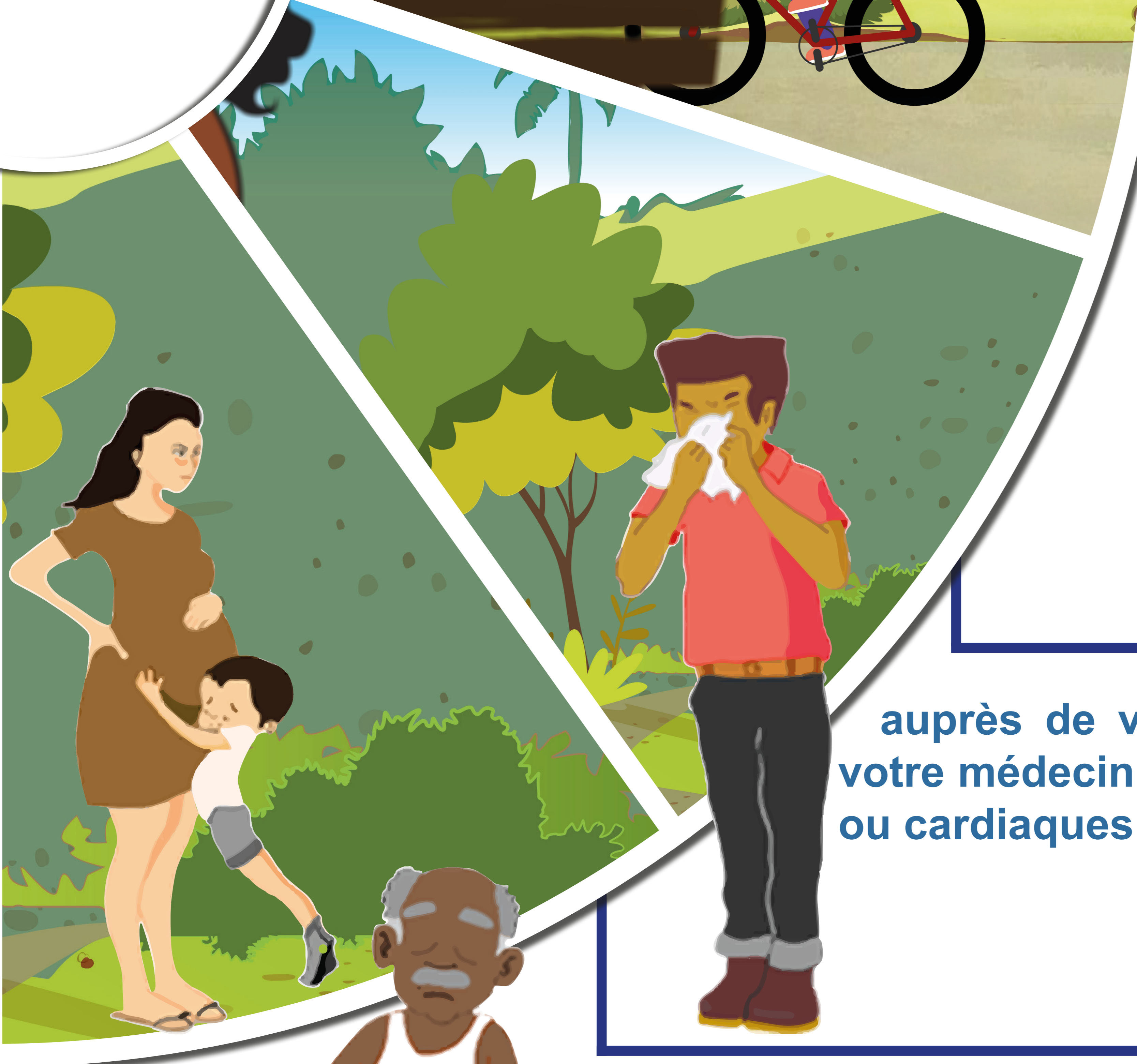
Attention à ne pas aggraver les effets de cette pollution en fumant ou en allumant des feux à l'air libre.



Prenez conseil

auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin en cas de gênes respiratoires ou cardiaques inhabituels ou d'inquiétude.

Soyez vigilants



et adoptez des gestes spécifiques vis-à-vis des personnes sensibles et vulnérables (femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, plus de 65 ans, ...)

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



Vérifiez l'indice de la qualité de l'air sur

www.atmo-guyane.org

