

ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR À L'OZONE

LES GESTES À ADOPTER POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ



L'ozone est un polluant particulièrement irritant, en particulier sur le système respiratoire et le système cardiovasculaire. Ses effets (aggravés par des températures élevées) peuvent affecter une grande partie de la population, mais certaines personnes sont plus à risque.

Populations sensibles et vulnérables :



Évitez les sorties
l'après-midi lorsque
l'ensoleillement
est maximal



Évitez la pratique d'activités
physiques ou sportives
intenses en plein air.
Celles peu intenses en intérieur
peuvent être maintenues

Population générale :



Évitez la pratique d'activités
physiques ou sportives
intenses en plein air.
Celles se déroulant en intérieur
peuvent être maintenues



Soyez vigilants et adoptez
les gestes spécifiques
vis-à-vis des personnes
vulnérables et sensibles

Et dans tous les cas :



Continuez d'aérer
les locaux au moins
10 minutes par jour,
hiver comme été



Si vous ressentez une gêne respiratoire
ou cardiaque, prenez conseil auprès
d'un professionnel de santé.
Et privilégiez les sorties plus brèves
et demandant le moins d'efforts



LE SAVIEZ-VOUS ?

- L'ozone est un polluant dit « secondaire » car il n'est pas directement rejeté dans l'atmosphère par une activité (industrie, transport...). Il se forme par des réactions chimiques entre plusieurs polluants sous l'action des rayons UV du soleil et en l'absence de vent. Il est surtout présent en été.
- Il est capable de se disperser sur de grandes distances et ainsi traverser toute l'Europe.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossier « qualité de l'air extérieur »
- <http://ecologique-solidaire.gouv.fr> • Dossier « air »
- <https://www.ineris.fr> • Dossier thématique « ozone »