

CONDUITE A TENIR

DEPASSEMENT DU SEUIL D'ALERTE

Particules fines (PM10) en suspension dans l'air : concentration supérieure à 80 µg/m³ en moyenne

Populations cibles des messages	Messages sanitaires
<p>Populations vulnérables : Femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes souffrant de pathologies cardio-vasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires, personnes asthmatiques.</p> <p>Populations sensibles : Personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics (par exemple: personnes diabétiques, personnes immunodéprimées, personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux).</p>	<p>Evitez les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe.</p> <p>Evitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur. Reportez les activités qui demandent le plus d'effort.</p> <p>En cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple: essoufflement, sifflements, palpitations) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin ; - privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ; - prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement médical doit être adapté le cas échéant.
<p>Population générale</p>	<p>Réduisez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions).</p> <p>En cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple: essoufflement, sifflements, palpitations), prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin.</p>

(1) Activités physiques et sportives intenses : exercice qui oblige à respirer par la bouche.

Il convient également de ne pas modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation des locaux et de ne pas aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, chauffage au bois,...

Pour plus d'informations sur [l'évolution de la situation](#), consulter le site d'ATMO Nouvelle-Aquitaine