

## CONDUITE A TENIR

### DEPASSEMENT DU SEUIL D'INFORMATION ET DE RECOMMANDATION

#### Ozone : concentration supérieure à 180 µg/m<sup>3</sup> 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>Limitez les sorties durant l'après-midi (ou horaires à adapter selon la situation locale). Limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) en plein air ; celles à l'intérieur peuvent être maintenues.</p> <p>En cas de symptômes ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre.</p>
Population générale	Il n'est pas nécessaire de modifier vos activités habituelles.

(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