

Parents

Je protège la santé des nourrissons et des jeunes enfants

des
gestes
à adopter
toute
l'année!



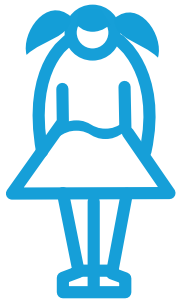
**Je sors mon enfant
et je maintiens mes activités
habituelles.**

Je choisis le porte-bébé ou le vélo pour
le surélever par rapport à la route.
En cas de pollution à l’ozone, l’été, je sors bébé
de préférence jusqu’à 11 h et après 20 h.



**Je privilégie les parcs
et les rues peu fréquentées.**

J’évite les sorties à pied ou en voiture
à proximité des grands axes routiers, notamment
aux heures de pointe (7 h–10 h et 17 h–20 h).



**Je surveille l’apparition
de gêne respiratoire**

(asthme ou symptômes évocateurs :
fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux,
essoufflement, sifflements, palpitations...).
Je consulte le médecin ou le pharmacien
si besoin.



**Je continue d’aérer
mon habitation.**

2 fois 10 min par jour de préférence côté cour,
en fin de matinée en hiver
et en début de matinée ou la nuit l’été.

Je ne réduis pas la ventilation.
Je n’utilise pas ma cheminée à foyer ouvert
ni mon vieux poêle non performant.