### **ALERTE - POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES**



### Je protège la santé des enfants





#### Je maintiens les activités des enfants en plein air comme à l'intérieur.

Je programme uniquement des activités physiques d'intensité faible ou modérée.



## Je reporte les activités physiques intenses\*

(compétition, cross, match, évaluation).

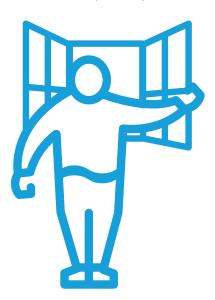
J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe (7 h-10 h et 17 h-20 h).

\* Activités susceptibles d'entraîner un essoufflement c'est-à-dire une respiration par la bouche.



# Je surveille l'apparition de gêne respiratoire.

(asthme ou symptômes évocateurs : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...)



### Je continue d'aérer les locaux.

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

Je ne réduis pas la ventilation.







