

PIC DE POLLUTION ATTENTION A LA SANTE DE BÉBÉ

Les nourrissons, enfants, femmes enceintes et personnes âgées sont plus sensibles à la pollution de l'air et doivent se protéger lors d'un pic de pollution aux particules ou à l'ozone, dès que le niveau « alerte » est annoncé.

Lors d'un pic de pollution aux particules

- Vous pouvez sortir comme d'habitude avec votre bébé, mais évitez les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe (7 h - 10 h et 17 h - 20 h) ;
- promenez votre bébé dans un porte-bébé ou dans le siège arrière d'un vélo plutôt que dans une poussette proche de la route ;
- surveillez l'apparition de gêne respiratoire (asthme ou symptômes évocateurs : fatigue, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...) ;
- continuez à aérer votre logement 2 fois 10 minutes par jour, de préférence côté cour et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été ;
- n'arrêtez surtout pas la ventilation. Des polluants sont émis dans votre logement. Si vous ne renouvelez plus l'air de votre logement, ces polluants ne sont plus évacués.

Lors d'un pic de pollution à l'ozone

- Sortez de préférence avec votre bébé jusqu'à 11 h et après 20 h ;
- après 13 h, privilégiez les activités calmes, en plein air comme en intérieur ;
- surveillez l'apparition de gêne respiratoire (asthme ou symptômes évocateurs : fatigue, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...) ;
- continuez à aérer votre logement 2 fois 10 minutes par jour, de préférence côté cour et en début de matinée en hiver ou la nuit en été ;
- n'arrêtez surtout pas la ventilation.

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR

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.**