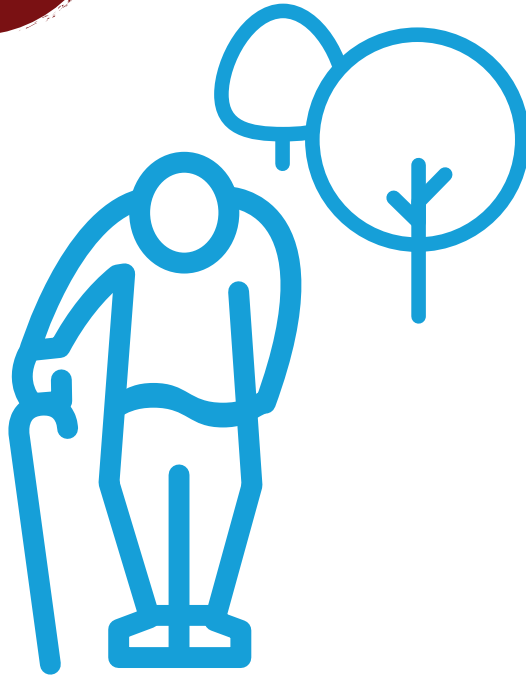


ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

Je protège ma santé

Personnes âgées

des gestes à adopter toute l'année!



Je continue à vivre normalement.

Je peux me promener, mais j'évite les sorties à proximité des grands axes routiers, aux heures de pointe (7 h–10 h et 17 h–20 h). J'évite les activités susceptibles d'entraîner un essoufflement (c'est-à-dire une respiration par la bouche).



Je surveille mon état de santé.

Si je ressens une gêne respiratoire ou cardiaque (essoufflement, sifflement, palpitations...), je le signale au personnel de soin ou à mon médecin.



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.