

ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR L’OZONE

Personnes
âgées

Je protège ma santé

des
gestes
à adopter
toute
l'année!



Je continue à vivre normalement.

Je peux me promener, de préférence tôt le matin et le soir après 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 début de matinée ou la nuit en été

Je ne réduis pas la ventilation.