

## je protège ma santé



**Je sors normalement et maintiens mes activités 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), à proximité des grands axes aux heures de pointe en cas de pollution par les particules et en pleine journée en cas de pollution à l’ozone.**

*\*activités susceptibles d’entraîner un essoufflement (respiration par la bouche).*



**Personnes sensibles\*.**

Je suis attentif à l’apparition de symptômes évocateurs, comme : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...

*\* Personnes de plus de 65 ans à pathologie chronique respiratoire ou cardiaque.*



**Je continue à aérer les locaux.**

J’ouvre les fenêtres 10 mn, 2 fois par jour, de préférence côté cour, en fin de matinée en hiver et en début de matinée ou la nuit l’été en cas de pollution à l’ozone.

**Je ne réduis pas la ventilation.**