

# ALERTE PIC D'OZONE

## LES RECOMMANDATIONS A SUIVRE

### Le jour du pic, comment agir pour notre santé ?

Pour tous :

- Eviter les activités sportives intenses
- Limiter l'exposition aux produits irritants (tabac, peintures, solvants...)



Enfants, personnes âgées et personnes sensibles :

(souffrant de difficultés respiratoires ou de maladies cardio-vasculaires, asthmatiques, allergiques...) :

- Privilégier les activités calmes et en intérieur notamment l'après-midi
- Suivre et faire suivre strictement les traitements médicaux



### Dès maintenant, comment réduire nos rejets polluants ?

➤ Privilégier les modes de transports les moins polluants :

- Choisir le vélo ou la marche à pied pour les petits trajets
- Privilégier les transports en commun : informez vous auprès de notre réseau de transports publics
- Penser au covoiturage
- Adopter une conduite souple et réduire sa vitesse
- Couper le moteur lors d'arrêts



➤ Reporter les travaux en extérieur nécessitant l'utilisation de peintures, vernis décoratifs, solvants



➤ Reporter les travaux de jardinage nécessitant des moteurs

En partenariat avec votre mairie et

Pour de plus amples renseignements, contactez  
Atmo PACA : 04.93.18.88.00, [www.atmopaca.org](http://www.atmopaca.org)  
ou votre collectivité

