RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

Recommandations sanitaires

CANICULE ET ÉPISODE DE POLLUTION

IL FAIT TRÈS CHAUD ET L'AIR EST TRÈS POLLUÉ, SOYONS PRUDENTS !

Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque inhabituelle, parlez-en à un médecin ou à un pharmacien.

Si quelqu'un autour de vous est victime d'un malaise, tient des propos incohérents ou présente une forte fièvre, **appelez immédiatement le 15 !**

Si vous suivez un traitement médical, demandez à votre médecin si vous devez le changer.

Si vous devez sortir, évitez les moments les plus chauds de la journée et ne restez pas à l'extérieur trop longtemps.

Buvez de l'eau régulièrement même si vous n'avez pas soif.

Protégez-vous du soleil.

Pour garder la fraicheur chez vous, ouvrez les fenêtres la nuit et fermez les volets et fenêtres pendant la journée.

À l'intérieur, n'utilisez pas de produits irritants comme les produits d'entretien, les désodorisants ou les parfums d'ambiance.

Évitez de fumer ou de faire du feu.

Ne faites pas d'exercices physiques intenses, qui obligent à respirer par la bouche.

Vérifiez la météo et la qualité de l'air près de chez vous avec les applications mobiles **Airparif** ou **RecoSanté**.

Dépassement du seuil d'information ou d'alerte pour un polluant de l'air et épisode canicule

AIRPARIF