

**Extrait de l'arrêté du 20 août 2014**

**MESSAGES SANITAIRES À DESTINATION DES POPULATIONS VULNÉRABLES, DES POPULATIONS SENSIBLES ET DE LA POPULATION GÉNÉRALE**

Les messages ci-après définissent les informations et recommandations à diffuser aux populations en fonction de la nature de la pollution et des contextes locaux.

a) Messages sanitaires en cas de dépassement (prévu ou constaté) des seuils d'information et de recommandation fixés pour les polluants suivants : particules de taille inférieure à 10 micromètres (PM10), dioxyde d'azote (NO2), dioxyde de soufre (SO2), ozone (O3) :

POPULATIONS CIBLES des messages	MESSAGES SANITAIRES
<p><b>Populations vulnérables :</b> Femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires, personnes asthmatiques.</p> <p><b>Populations sensibles :</b> Personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics (par exemple : personnes diabétiques, personnes immunodéprimées, personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux).</p>	<p><u>En cas d'épisode de pollution aux polluants suivants : PM10, NO2, SO2 :</u> Limitez les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe (horaires à préciser éventuellement au niveau local). Limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur.</p>
	<p><u>En cas d'épisode de pollution à l'O3 :</u> Limitez les sorties durant l'après-midi (ou horaires à adapter selon la situation locale). Limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) en plein air ; celles à l'intérieur peuvent être maintenues.</p>
	<p><u>Dans tous les cas :</u> En cas de symptômes ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin (en dehors de ses heures de consultation, contactez le centre 15)</p>
<p><b>Population générale</b></p>	<p>Il n'est pas nécessaire de modifier vos activités habituelles.</p>

b) Messages sanitaires en cas de dépassement (prévu ou constaté) des seuils d'alerte fixés pour les polluants suivants : particules de taille inférieure à 10 micromètres (PM10), dioxyde d'azote (NO2), dioxyde de soufre (SO2), ozone (O3) :

POPULATIONS CIBLES des messages	MESSAGES SANITAIRES
<p><b>Populations vulnérables :</b> Femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires, personnes asthmatiques.</p> <p><b>Populations sensibles :</b> Personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics (par exemple : personnes diabétiques, personnes immunodéprimées, personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux).</p>	<p><u>En cas d'épisode de pollution aux polluants suivants : PM10, NO2, SO2 :</u> Évitez les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe (horaires à préciser éventuellement au niveau local). Évitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur. Reportez les activités qui demandent le plus d'effort.</p>
	<p><u>En cas d'épisode de pollution à l'O3 :</u> Évitez les sorties durant l'après-midi (ou horaires à adapter selon la situation locale). Évitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) en plein air ; celles peu intenses à l'intérieur peuvent être maintenues.</p>
	<p><u>Dans tous les cas :</u> En cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple : essoufflement, sifflements, palpitations) : - prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin (en dehors de ses heures de consultation, contactez le centre 15) ; - privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ; - prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement médical doit être adapté le cas échéant.</p>
<p><b>Population générale</b></p>	<p>Réduisez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions). En cas d'épisode de pollution à l'ozone, complétez par : Les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) à l'intérieur peuvent être maintenues. En cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple : essoufflement, sifflements, palpitations), prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin (en dehors de ses heures de consultation, contactez le centre 15)</p>