

Episode de pollution aux particules (PM 10) prévu ce mardi 4 mars 2025



Demain, les conditions météorologiques peu dispersives favoriseront la formation et l'accumulation de particules. La qualité de l'air sera moyenne à mauvaise en Ile-de-France avec un risque de dépassement du seuil d'information et de recommandations.

Il est recommandé de:

- Éviter toute activité physique et sportive intense
- En cas de gènes respiratoires, parlez-en à un médecin ou pharmacien
- Éviter les produits irritants (tabac, parfums, encens...)
- Utiliser les moyens de transports les moins polluants
- Réduire votre vitesse de circulation

ÉPISODE DE POLLUTION

ATTENTION L'AIR EST TRÈS POLLUÉ, SOYONS PRUDENTS!

Voici les recommandations sanitaires



Dépassement du seuil d'information pour le dioxyde d'azote ou les particules.





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



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.



Continuez d'aérer votre maison en ouvrant les fenêtres pendant au moins 10 minutes chaque jour.



Près des routes, évitez de faire du sport.







En plein air, ne faites pas d'exercices physiques intenses qui obligent à respirer par la bouche.



Évitez de sortir tôt le matin ou tard dans la journée.



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







Liens utiles Evolution de la qualité de l'air