

Annexe 8 : liste des recommandations sanitaires et comportementales

Liste des recommandations sanitaires

Niveau information-recommandation

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

Population ciblée par les messages	Messages sanitaires
<u>Populations vulnérables :</u> Femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires, personnes asthmatiques.	En cas d'épisode de pollution aux polluants suivants : PM ₁₀ , NO ₂ , SO ₂ , <u>il est recommandé de :</u> <ul style="list-style-type: none">- Limiter les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe (horaires à préciser éventuellement au niveau local).- Limiter les activités intenses (physiques et sportives dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur.
<u>Populations sensibles :</u> 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).	En cas d'épisode de pollution à l'O ₃ , <u>il est recommandé de :</u> <ul style="list-style-type: none">- Limiter les sorties durant l'après-midi (ou horaires à adapter selon la situation locale).- Limiter les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) en plein air ; celles à l'intérieur peuvent être maintenues. Dans tous les cas, en cas de symptômes ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre pharmacien
Population générale	Il n'est pas nécessaire de modifier les activités habituelles, les déplacements habituels ni les pratiques habituelles d'aération et de ventilation, la situation lors d'un épisode de pollution ne justifiant pas des mesures de confinement.

Vous trouverez des informations sur la qualité de l'air dans la région sur le site internet de l'association agréée de surveillance de la qualité de l'air (AASQA) :

<http://www.atmo-auvergnhonealpes.fr/>

Vous trouverez plus de précisions sur les messages sanitaires sur le(s) site(s) internet de ministère chargé de la santé, ARS, AASQA, etc :

<https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/>

Vous pouvez également consulter les informations disponibles liées au niveau et à la nature des pollens sur le site internet <http://www.pollens.fr/accueil.php> en plus des informations similaires éventuellement diffusées en accompagnement du message d'information et de recommandations.

Niveau alerte

Messages sanitaires en cas de dépassement 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) :

Population ciblée par les messages	Messages sanitaires
<p><u>Populations vulnérables :</u></p> <p>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><u>Populations sensibles :</u></p> <p>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>En cas d'épisode de pollution aux polluants suivants : PM10, NO₂, SO₂, <u>il est recommandé de :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Éviter les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe (horaires à préciser éventuellement au niveau local).- Éviter 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>En cas d'épisode de pollution à l'O₃, <u>il est recommandé de :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Éviter les sorties durant l'après-midi (ou horaires à adapter selon la situation locale).- Éviter les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) en plein air ; celles peu intenses à l'intérieur peuvent être maintenues. <p>Dans tous les cas :</p> <p>En cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple : essoufflement, sifflements, palpitations), <u>il est recommandé de :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Prendre conseil auprès de votre pharmacien ou consulter votre médecin.- Privilégier des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort.- Prendre conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement médical doit être adapté le cas échéant.
<p>Population générale</p>	<p><u>Il est recommandé de :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Réduire les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions). <p>En cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple : essoufflement, sifflements, palpitations), <u>il est recommandé de :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- prendre conseil auprès de votre pharmacien ou consulter votre médecin.

Vous trouverez des informations sur la qualité de l'air dans la région sur le site internet de l'Association agréée de surveillance de la qualité de l'air (AASQA) :

<http://www.atmo-auvergnerhonealpes.fr/>

Vous trouverez plus de précisions sur les messages sanitaires sur le(s) site(s) internet de (ministère chargé de la santé, ARS, AASQA, etc. :

<https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/>

Vous pouvez également consulter les informations disponibles liées au niveau et à la nature des pollens sur le site internet <http://www.pollens.fr/accueil.php> en plus des informations similaires éventuellement diffusées en accompagnement du message d'information et de recommandations.

Liste des recommandations comportementales

IMPORTANT

Pour les territoires en niveau d'alerte, aux recommandations sanitaires viennent s'ajouter ou se substituer des actions contraignantes, dont le respect est obligatoire.

Consultez la préfecture de votre département pour connaître ces mesures.

Recommandations à l'ensemble de la population

- Arrêter d'utiliser les foyers ouverts d'appoint, les appareils de chauffage au bois d'appoint de type inserts, poêles, chaudières installés avant 2000 et les groupes électrogènes ;
- Maîtriser la température de son logement (chauffer sans excéder 19°C) ;
- Pour les travaux d'entretien ou de nettoyage, éviter d'utiliser des outils non électriques (tondeuses, taille, haie,...) ainsi que des solvants organiques (white-spirit, peinture, vernis décoratifs, produits de retouche automobile, etc.) ;
- Utiliser les modes de transport permettant de limiter le plus possible les émissions de polluants : vélo, transports en commun, co-voiturage... Pour les entreprises, adapter les horaires de travail, faciliter le télétravail ;
- S'abstenir de circuler avec un véhicule de norme inférieure ou égale à EURO 3 et/ou dont la date d'immatriculation est antérieure au 1er janvier 2006 (hormis les véhicules d'intérêt général visés à l'article R 311-1 du code de la route) ;
- Eviter la conduite agressive, l'usage de la climatisation ; entretenir régulièrement son véhicule ;
- Abaisser sa vitesse de 20 km/h sur les voies pour lesquelles la vitesse maximale autorisée est supérieure ou égale à 90 km/h.

RAPPEL : il est interdit de brûler des déchets verts.

Recommandations aux collectivités territoriales et autorités organisatrices des transports

- Maîtriser la température dans les bâtiments (chauffer sans excéder 19°C) ;
- Pour les travaux d'entretien ou de nettoyage, éviter d'utiliser des outils non électriques (tondeuses, taille, haie,...) ainsi que des solvants organiques (white-spirit, peinture, vernis décoratifs, produits de retouche automobile, etc.) ;