

SAISONS POLLINIQUES

LES GESTES À ADOPTER

SI VOUS ÊTES ALLERGIQUE

(Recommandations sanitaires générales
du Haut Conseil de la santé publique)



SURVEILLANCE
DES POLLENS



QUALITÉ
DE L'AIR



INFORMATIONS
EN TEMPS RÉEL



PRÉVENTION
ET SANTÉ



À LA MAISON



Rincez vos cheveux
le soir.



Aérez au moins 10 mn
par jour, de préférence
avant le lever et après
le coucher du soleil.



Évitez d'aggraver
vos symptômes en ajoutant
des facteurs irritants ou
allergisants (tabac, produits
d'entretien ou de bricolage,
parfums d'intérieur,
encens, bougies, etc.).



À L'EXTÉRIEUR



Éviter les activités extérieures
qui entraînent une surexposition
aux pollens : tonte du gazon,
entretien du jardin, activités
sportives, etc.

En cas de nécessité, privilégiez
la fin de journée et le port de
lunettes de protection et d'un
masque.



Évitez de faire sécher
le linge à l'extérieur.



En cas de déplacement
en voiture, gardez les
vitres fermées.



Soyez encore plus attentif à ces recommandations en cas de pics
de pollution atmosphérique et n'hésitez pas à consulter un professionnel
de santé (médecin généraliste, allergologue...) en cas d'aggravation des symptômes.