

## Épisode de pollution - mercredi 26 juin

Un épisode de pollution à l'ozone est prévu mercredi 26 juin sur le département du Val-d'Oise. Le niveau d'information de  $180\mu\text{g}/\text{m}^3$  pendant 1 heure devrait être dépassé. Le niveau maximum prévu en situation de fond dans la région île de France est compris entre  $160\mu\text{g}/\text{m}^3$  et  $190\mu\text{g}/\text{m}^3$ .



### L'Agence régionale de santé (ARS) d'Île-de-France recommande :

Pour les populations vulnérables et sensibles :

- en cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé ;
- 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 ;
- évitez les sorties durant l'après-midi lorsque l'ensoleillement est maximum ;
- évitez les activités physiques et sportives intenses\* (dont les compétitions) en plein air ; celles peu intenses à l'intérieur peuvent être maintenues.

**Populations vulnérables :** Femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes souffrant de pathologies cardio-vasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires, personnes asthmatiques.

**Populations sensibles :** 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).

### Pour la population générale :

- en cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé ;
- privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ; les activités physiques et sportives intenses\* (dont les compétitions) à l'intérieur peuvent être maintenues.

\*Activité physique et intense : activité qui oblige à respirer par la bouche. 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). Vous trouverez plus de précisions sur les messages sanitaires sur les sites internet du ministère chargé de la santé ou de l'ARS.