

# POLLUTION À L'OZONE | Mardi 30 juillet

Un épisode de pollution persistant à cette particule est attendu pour la journée du 30 juillet sur le département du Val-d'Oise. Voici quelques recommandations transmises par l'ARS.



© Gouvernement

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.

Infos pratiques

Plus d'informations sur la qualité de l'air sur le site [Airparif](#)