

# EN CAS DE POLLUTION À L'OZONE

*Ozone* : polluant qui se forme sous l'action des rayons du soleil (essentiellement dans l'après-midi)

## 2 comportements à adopter pour ma santé



### ÉVITEZ LES ACTIVITÉS SPORTIVES EN EXTÉRIEUR

Les activités sportives en intérieur peuvent être maintenues.

Évitez de sortir dans l'après-midi (soleil)

### SURVEILLEZ L'APPARITION DE GÊNES RESPIRATOIRES

En cas de symptômes (asthme, sifflements, essoufflement, palpitations)

Consultez un professionnel de santé ou appelez le 15.



*Renseignez-vous auprès :*



[ATMO Occitanie](#)



[recosante.beta.gouv.fr](https://recosante.beta.gouv.fr)