

# EN CAS DE DE POLLUTION AUX PARTICULES

## 3 comportements à adopter pour ma santé



### RÉDUISEZ, VOIRE REPORTEZ LES ACTIVITÉS PHYSIQUES INTENSES

Susceptibles d'entraîner un essoufflement (obligeant à respirer par la bouche).  
En intérieur comme en extérieur.

### SURVEILLEZ L'APPARITION DE GÊNES RESPIRATOIRES

En cas de symptômes (asthme, sifflements, essoufflement, palpitations),  
Consultez un professionnel de santé ou appelez le 15.



### ÉVITEZ TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÈS DES AXES DE CIRCULATION

*Renseignez-vous auprès :*



[ATMO Occitanie](#)



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