

## **Forte chaleur et pollution**

**Nous connaissons actuellement un épisode de forte chaleur qui peut incommoder les personnes vulnérables.**

**Si vous êtes dans cette situation faites vous connaître en mairie : cette dernière fera le nécessaire en vue de votre bien-être.**

**De même, signalez en mairie des personnes de votre connaissance, isolées et susceptibles de se trouver dans cette situation.**

**Voici déjà ci-dessous quelques recommandations simples mais utiles, transmises par la Préfecture de la Région Centre-Val de Loire.**

## **Recommandations sanitaires**

➔ **Pour la population générale**, cet épisode de pollution ne nécessite pas de modifier vos activités habituelles.

Il convient de maintenir les pratiques habituelles de ventilation et d'aération (la situation, lors d'un épisode de pollution, ne justifie pas des mesures de confinement) et de ne pas aggraver les effets de cette pollution en s'exposant à des facteurs irritants supplémentaires : fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, exposition aux pollens en saison...

➔ **Pour les personnes vulnérables** (femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes asthmatiques, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires...) **ou sensibles** (personnes reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics, par exemple les personnes diabétiques ou immunodéprimées, personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux), il est recommandé :

- de limiter les sorties durant l'après-midi ;
- de limiter les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) en plein air ; celles à l'intérieur peuvent être maintenues ;
- en cas de symptômes ou d'inquiétude, de prendre conseil auprès de son pharmacien ou de consulter son médecin.

**Thématique(s):**  
Infos flash



***Mairie  
de Nargis***

*1, rue de la Mairie  
45210 Nargis  
02 38 26 03 04 [accueil@mairie-nargis.fr](mailto:accueil@mairie-nargis.fr)*

---

**Source URL:** <http://www.mairie-nargis.com/actualites/forte-chaueur-et-pollution>