



PRÉFET D'ILLE- ET-VILAINE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ANNEXE

Rennes, le 08 septembre 2023

Recommandations sanitaires

Pour les personnes vulnérables ou sensibles :

- en cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé ;
- privilégiez des sorties 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 zones à fort trafic routier, aux périodes de pointe ;
- privilégiez les activités modérées.

Pour la population en général :

- 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 ;
- réduisez, voire reportez, les activités physiques et sportives intenses, dont les compétitions.

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, chauffage au bois, exposition aux pollens en saison, etc.

Recommandations comportementales

Recommandations générales

- suspendre l'utilisation de groupes électrogènes, cheminées à foyers ouverts, poêles ou inserts anciens ;
- reportez les travaux d'entretien et de nettoyage avec des outils non électriques (tondeuses, taille-haie...) ;
- maîtrisez la température de votre logement et de votre lieu de travail ;
- pour mémoire, le brûlage à l'air libre de déchet est interdit toute l'année. Cette pratique est sanctionnable. Apportez les déchets verts en déchetterie où ils pourront être recyclés ou valorisés ;
- le télétravail est recommandé.

Recommandations pour vos déplacements

- privilégiez le covoiturage, les transports en commun, les mobilités douces ;
- les entreprises et administrations sont invitées à favoriser le télétravail et le recours aux horaires modulables ;
- adoptez une conduite souple ;