

Je protège la santé des jeunes enfants

Écoles

des gestes à adopter toute l'année!



Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

Je maintiens la récréation en privilégiant les activités calmes.

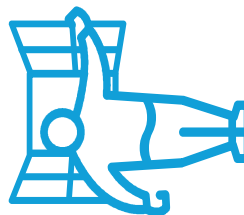
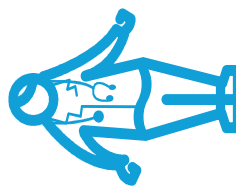
* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

** Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...

Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe .

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je suis attentif à l'apparition de symptômes, particulièrement chez les enfants vulnérables* :
(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

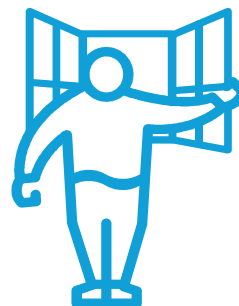
* Enfants atteints de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques.

Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour .
Je ne réduis pas la ventilation.

Je protège la santé des nourrissons

Crèches et haltes-garderies

des gestes à adopter toute l'année!



Je sors bébé et je maintiens mes activités habituelles.

Je surveille l'apparition de gêne respiratoire
(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...)

Je continue d'aérer les locaux.

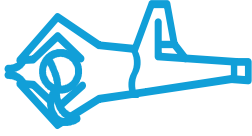
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.
Je ne réduis pas la ventilation.



Mais j'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe .

Je protège la santé des sportifs

Établissements sportifs



des gestes à adopter toute l'année !



Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur.

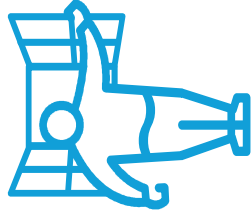
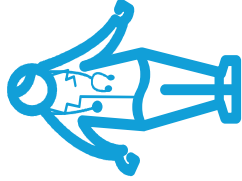
J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

** Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...

Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je surveille les personnes vulnérables ou sensibles* : je réduis la durée des activités physiques faibles ou modérées et je suis attentif à l'apparition de symptômes.

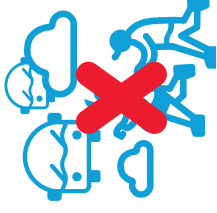
(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

* Pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), personnes de + de 65 ans, femmes enceintes, diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques, enfants.

Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour .
Je ne réduis pas la ventilation.

Je protège la santé des jeunes

Collèges lycées



des gestes à adopter toute l'année !

Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

Je maintiens la récréation en privilégiant les activités calmes.

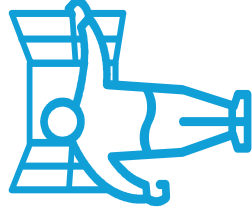
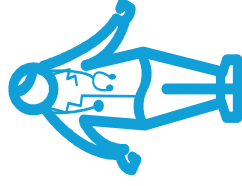
* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

** Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...

Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je suis attentif à l'apparition de symptômes, particulièrement chez les jeunes vulnérables*.

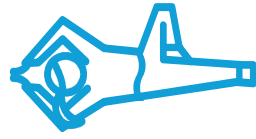
(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

* Jeunes atteints de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques.

Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour .
Je ne réduis pas la ventilation.

Je protège ma santé

Femmes enceintes, personnes âgées, enfants et adolescents, personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire ou respiratoire



Personnes vulnérables



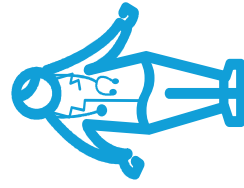
Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

- * Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...
- ** Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...

Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

- * Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



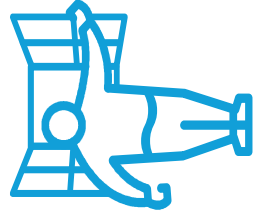
Je suis attentif à l'apparition de symptômes.

(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

- * Pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), personnes de plus de 65 ans, femmes enceintes, diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques, enfants.

Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour .

Je ne réduis pas la ventilation.



Je protège la santé des jeunes

Centres de vacances



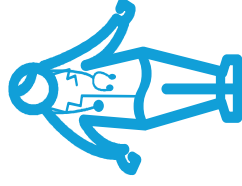
Activités physiques d'intensité faible* ou modérée**
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

- * Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...
- ** Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...

Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe .

- * Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...

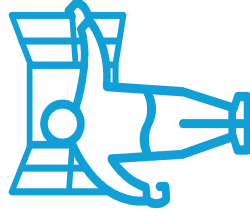


Je suis attentif à l'apparition de symptômes, particulièrement chez les jeunes vulnérables*.
(fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

- * Jeunes atteints de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques.

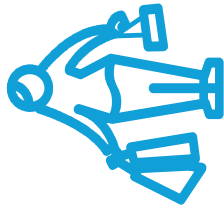
Je continue d'aérer les locaux.
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour .

Je ne réduis pas la ventilation.



Je protège ma santé

des
gestes
à adopter
toute
l'année. !

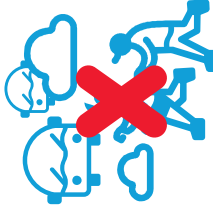


**Je sors normalement
et maintiens mes activités
en plein air comme
à l'intérieur.**

Je programme uniquement des activités
physiques d'intensité "faible" ou modérée**.

* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche
lente, jeux calmes, pétanque...

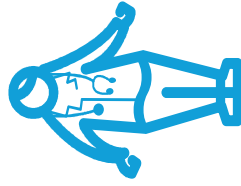
** Activités qui font respirer un peu plus vite mais
n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo
praticqué de façon modérée, jeux actifs, natation «plaisir»...



**Activités physiques intenses*
Je les reporte en plein air
comme à l'intérieur.**

**J'évite les sorties à proximité des grands
axes routiers aux heures de pointe .**

* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions,
cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo praticqué de
façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports
de combat, escalade...

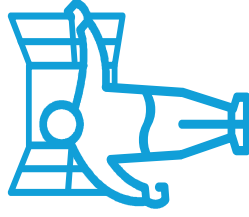


Personnes sensibles*.

Je suis attentif à l'apparition de symptômes
évocateurs, comme : fatigue, mal de gorge, nez
bouché, toux, essoufflement,
sifflements, palpitations...

Je consulte le médecin
ou le pharmacien si besoin.

* Personnes de plus de 65 ans à pathologie chronique
respiratoire ou cardiaque.



Je continue à aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour de préférence
côté cour, en fin de matinée en hiver
et en début de matinée ou la nuit l'été.

Je ne réduis pas la ventilation.

**Je n'utilise pas ma cheminée à foyer ouvert
ni mon vieux poêle non performant**