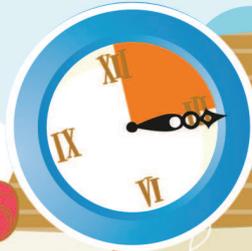


Aérer et nettoyer pour sa santé

Aspirez régulièrement les tapis et moquettes du logement, ainsi que la literie.



Nettoyez régulièrement et aérez votre logement au moins 15 mn par jour matin et soir.



Conservez une température moyenne entre 18 et 20 degrés.



Aérez/ventilez les pièces pendant et après les activités ayant produit de l'humidité :

- votre chambre le matin,
- la salle de bain après une douche ou un bain
- la cuisine pendant et après la préparation des repas...



Évitez de fumer dans les endroits clos, respectez les autres.



Respectez les consignes d'utilisation des chauffages d'appoint.



Préférez le nettoyage avec un torchon humide plutôt que le balai.



Évitez de laisser séjourner vos animaux domestiques dans vos chambres.



La respiration et nos activités quotidiennes entraînent une pollution de l'air intérieur :

- par le dégagement de monoxyde de carbone et de substances toxiques,
- par le développement de moisissures dans les endroits humides
- par la prolifération des acariens.

Des gestes simples suffisent pour limiter les risques d'intoxication et d'allergies...

- Aérer les pièces pour renouveler l'air.
- Utiliser le nettoyage humide pour empêcher la dissémination de poussières, fibres et polluants dans l'air.
- Utiliser les chauffages d'appoint pour une durée limitée et dans une pièce ventilée.

IMPORTANT

Si vous-même et surtout si plusieurs personnes présentent des maux de tête, nausées, vomissements, réactions allergiques, irritations, aérez votre habitat et appelez le **Centre antipoison 03 83 22 50 50** (Nancy) ou votre **médecin traitant**. Si vous constatez une ou plusieurs personnes inconscientes, aérez la pièce, évacuez la ou les victimes, appelez le **112** (numéro unique d'urgence européen) ou le **SAMU 15** ou les **Pompiers 18**.