

# AIRPUR ?

N°9, 7 AVRIL 2020

## Graves assauts de particules ! Haut les masques !

*Avis aux plus fragiles<sup>1</sup> : il y a en ce moment une triple attaque simultanée : pollens de bouleau, particules fines par inversion thermique et émissions d'ammoniac...et virus de la COVID.*

Le pollen de Bouleau, abondant, est très allergisant, celui de chêne un peu moins. À vos traitements ! Les inversions thermiques (soleil puis froid soudain, et nuages, peu de vent) majorent les risques dus aux particules fines (ammoniac des épandages et fumées de chauffage au bois). Le virus du COVID peut s'associer aux particules fines c'est pourquoi portez un MASQUE dès que vous sortez ! En intérieur: pas ou moins de tabac, moins de solvants et de produits de ménage agressifs, de feux de bois.

- **RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ALLERGIE PROBABLE**

Rougeur de la conjonctive, picotement des yeux, larmoiement, nez qui pique, qui coule, gorge irritée, voix couverte, toux sèche nocturne, déclenchement d'une crise d'asthme sifflante

- **C'EST MOINS PROBABLEMENT UNE ALLERGIE SI :**

Courbatures, maux de tête, **GRANDE FATIGUE, FIEVRE, ESSOUFFLEMENT** qui ne siffle pas avec sensation de manque d'air : dans ce cas c'est grave appeler le 15. Quelquefois : perte subite du goût et/ou de l'odorat, plaques rouges douloureuses sur la peau.

Respectez bien les consignes générales vis-à-vis du COVID. Allergiques aérez de préférence avant le lever et après le coucher du soleil. À l'extérieur la pluie vous est favorable mais les orages redoutables. Évitez les sorties entre 10 et 19 h. Le virus va plus loin que ce que l'on pensait. Il peut s'associer aux poussières fines et aux pollens. À tous : portez des masques et renforcez les distances de sécurité (5 mètres ce serait mieux...).

<sup>1</sup> Asthmatiques, bronchiteux chroniques, insuffisants cardiaques, femmes enceintes, immunodéprimés et en sus vis-à-vis de la COVID : obèses, hypertendus ; redoublez de précautions.

*Pour en savoir plus sur la conjonction des effets des pollens, des particules, du virus, du COVID, demandez à recevoir par mail le POPOLLQUA bulletin mensuel qui explique et détaille ce qui est dit au recto.*

*Il est gratuit et l'on peut s'y abonner sur simple demande à la boîte mail suivante : [airpur.vendee@orange.fr](mailto:airpur.vendee@orange.fr)*

*Où vous pouvez aussi poser vos questions.*

*Vous y trouverez ce mois-ci les raisons qui poussent à préconiser un usage intensif des masques FFP2.*