

Où que vous soyez, contre les virus,  
**L'AÉRATION** est **AUSSI**  
un **GESTE BARRIÈRE**

**AÉRER efficacement, comment ?**

- ouvrir les fenêtres **EN GRAND**, pour créer un brassage de l'air
- **TOUS LES JOURS, PLUSIEURS FOIS PAR JOUR**
- pendant **5 À 15 MINUTES**, selon la météo



**« Plus que jamais, aérer, c'est préserver votre santé »**

En savoir plus : [www.appa.asso.fr](http://www.appa.asso.fr)  
Octobre 2021

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

AIR-SANTÉ-ENVIRONNEMENT  
**appa**  
Association pour la Prévention  
de la Pollution Atmosphérique