



CONSEILS DE PRÉVENTION

EN CAS DE MAUVAISE QUALITÉ DE L'AIR LIÉE AUX FEUX DE VÉGÉTATION

LORS D'UN AVERTISSEMENT SUR LA QUALITÉ DE L'AIR POUR VOTRE TERRITOIRE :

→ Vérifiez la concentration de $PM_{2,5}$ en temps réel sur la carte [AQMap](#).

→ Choisissez le capteur le plus proche de votre localisation et adaptez vos activités en vous référant à ce tableau.

$PM_{2,5}$ ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	QUALITÉ DE L'AIR	CONSEILS POUR LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES	CONSEILS POUR L'ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR
0-30	Bonne	Profitez des activités extérieures habituelles.	Réalisez vos tâches usuelles.
30-60	Mauvaise pour les personnes plus à risque	Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur pour les personnes plus à risque ou celles éprouvant des symptômes.	Fermez les fenêtres et les portes extérieures. Si la température intérieure génère un inconfort important, ouvrez les fenêtres puisque la chaleur est généralement plus dommageable pour la santé que la mauvaise qualité de l'air.
60-100	Mauvaise pour l'ensemble de la population	Planifiez des activités extérieures moins essoufflantes ou reportez-les à un autre moment. Portez attention aux personnes plus sensibles à la fumée.	Si vous disposez d'un : <ul style="list-style-type: none">• climatiseur portatif, de fenêtre, ou une thermopompe : continuez de l'utiliser, car ils ne font pas entrer d'air extérieur;• échangeur d'air : éteignez-le ou réglez-le en mode recirculation;• dispositif de filtration de l'air : mettez-le en marche dans la ou les pièces où les personnes passent le plus de temps;• système de ventilation central (mécanique) : réduisez l'apport d'air extérieur au minimum (à moins qu'il soit muni d'un filtre MERV 13 ou plus), sans éteindre la ventilation.
100-250	Très mauvaise pour l'ensemble de la population	Déplacez les activités extérieures à l'intérieur ou reportez-les à un autre moment. Privilégiez les activités calmes.	
+ de 250	Dangereuse	Planifiez des activités intérieures.	



CONSEILS DE PRÉVENTION

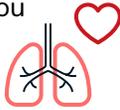
EN CAS DE MAUVAISE QUALITÉ DE L'AIR LIÉE AUX FEUX DE VÉGÉTATION

PORTEZ ATTENTION AUX PERSONNES QUI PEUVENT ÊTRE PLUS SENSIBLES À LA FUMÉE

Bébés et jeunes enfants (0-4 ans)



Personnes ayant une maladie respiratoire, cardiaque ou le diabète



Femmes enceintes



Personnes âgées (65 ans ou plus)



SURVEILLEZ LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES

LÉGERS

- Picotement des yeux
- Écoulement nasal
- Toux légère
- Mal de gorge
- Mal de tête

PLUS SÉVÈRES !

- Toux importante
- Essoufflement
- Respiration sifflante
- Étourdissements
- Palpitations cardiaques
- Douleur à la poitrine

AGISSEZ EN CAS DE SYMPTÔMES

Rentrez à l'intérieur et demeurez-y.



Gardez les médicaments pour l'asthme à portée de main.



Appelez **Info-santé 811** ou le **911** selon la gravité des symptômes.



Prévenez les proches au besoin.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONSULTEZ : QUEBEC.CA/EFFETS-FUMEE-FEU-FORET