

Profiter de l'été tout en prévenant les effets de la fumée des feux de forêts et de la chaleur

Conseils pour les responsables des services de garde, camps, organismes sportifs et organisateurs d'évènements

Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale
Direction de santé publique du CISSS de Chaudière-Appalaches
18 juin 2024

Présentation adaptée du CIUSSS de l'Estrie-CHUS

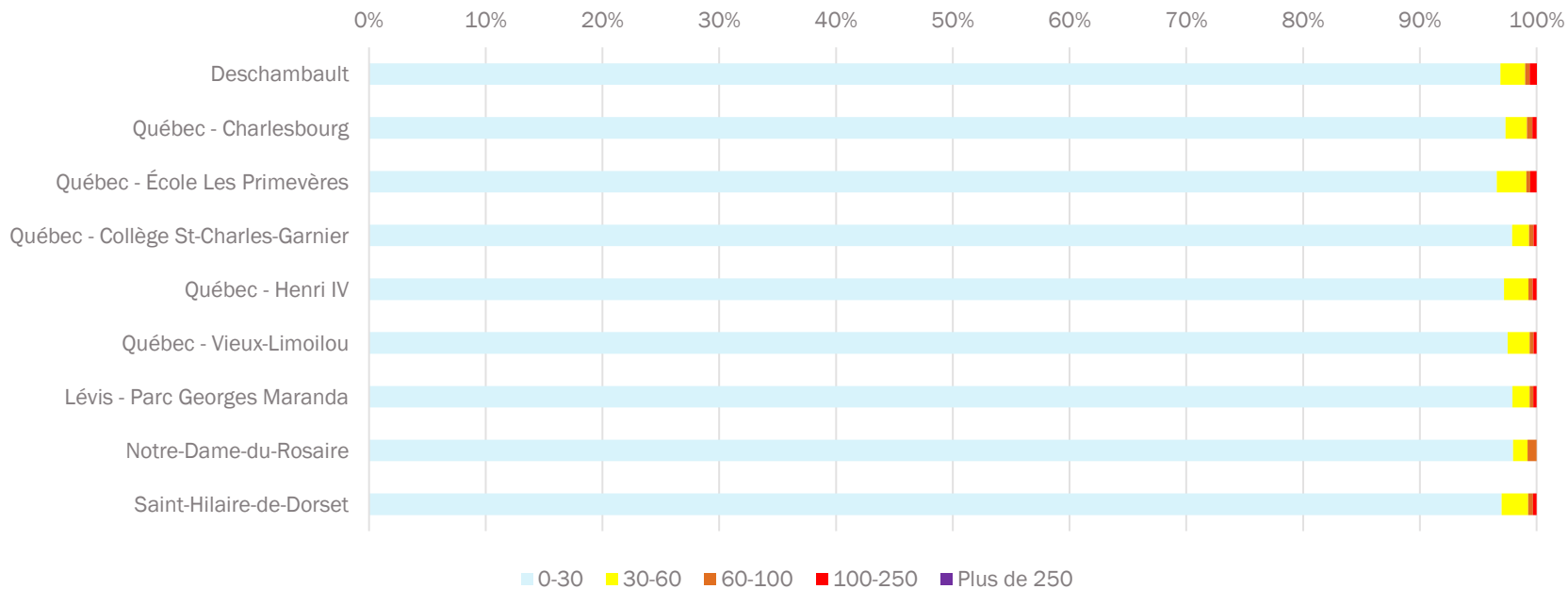


OBJECTIFS DU WEBINAIRE

- Résumer les conseils lors des journées de mauvaise qualité de l'air et/ou de chaleur
- Présenter les outils disponibles
- Répondre à vos questions

TRÈS MAUVAISE QUALITÉ DE L'AIR : DES ÉPISODES OCCASIONNELS DANS NOS RÉGIONS

Répartition des concentrations horaires de particules fines, 1er mai au 31 août 2023



Moins d'1% des heures ont dépassé 60 ug/m3 durant la saison 2023, qui était exceptionnelle

L'APPROCHE DE SANTÉ PUBLIQUE

- Gérer les risques en tenant compte de la santé globale
- Fournir des balises pour guider la décision

SYMPTÔMES À SURVEILLER

Mauvaise qualité de l'air

Mal de tête

Mal de gorge

Picotement des yeux

Écoulement nasal

Toux légère

Symptômes plus sévères :
toux importante, respiration sifflante,
douleurs thoraciques

Chaleur

Mal de tête

Nausées

Crampes musculaires

Enflures des mains, pieds et chevilles

Apparition de petits boutons rouges sur
la peau (« boutons de chaleur »)

Fatigue inhabituelle ou épuisement

Signes de déshydratation :
Forte soif, diminution du besoin
d'uriner, urine foncée, étourdissements

PERSONNES PLUS À RISQUE

Mauvaise qualité de l'air

- Personnes avec des maladies du cœur et des poumons (asthme, fibrose kystique, emphysème, bronchite, etc)
- Personnes ≥ 65 ans
- Bébés et enfants < 5 ans
- Femmes enceintes

Chaleur

Pour la chaleur, il y aussi:

- Personnes avec d'autres maladies chroniques
- Personnes avec des problématiques de santé mentale

CONSEILS

- Soyez à l'affut des avertissements de smog ou de chaleur (Météomédia, [Environnement Canada](#))
- Lors des avertissements, consulter nos outils décisionnels sur :
 - [La mauvaise qualité de l'air](#)
 - La chaleur

La direction de santé publique diffusera aussi des alertes par courriel

Conseils pour les journées de **mauvaise qualité de l'air**



SUIVRE LES AVERTISSEMENTS DE SMOG

- Sur Météomédia
- Sur l'application MétéoCAN (pour cellulaire)
- Sur le site d'[Environnement Canada](https://environnement.canada.ca)
- Pour recevoir une alerte courriel d'Environnement Canada:
<https://ecalertezmoi.meteo.gc.ca/>

Émis à 04:07 HAE le 18-07-2023 par Environnement Canada :

Bulletin spécial sur la qualité de l'air émis pour :

Charlevoix, Qc (034800)

Réserve faunique des Laurentides, Qc (034900)

Détails :

La fumée cause ou risque de causer une mauvaise qualité de l'air et une visibilité réduite.

Des concentrations élevées de particules fines provenant des feux de forêt entraîneront une mauvaise qualité de l'air et une visibilité réduite au cours de la journée de mardi et mercredi.

La fumée d'incendies de forêt peut être nocive pour la santé de tous, même si les concentrations sont faibles. Tout le monde peut prendre des mesures pour réduire son exposition à la fumée des feux de forêt.

Les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire (comme l'asthme) ou d'une maladie cardiaque, les personnes âgées, les enfants, les personnes enceintes et les personnes qui travaillent à l'extérieur risquent davantage de subir des effets de la fumée sur leur santé. Parlez avec votre professionnel de la santé au sujet de l'élaboration d'un plan de gestion en cas d'épisodes de fumée de feux de forêt et de la conservation des stocks de médicaments nécessaires à la maison, et ayez toujours ces médicaments à portée de main pendant la saison des feux de forêt.

Émis à 05:24 HAE le 19-07-2023 par Environnement Canada, le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, le ministère de la Santé et des Services sociaux, la Direction régionale de santé publique de Montréal, la Ville de Montréal :

Avertissement de smog maintenu pour :

Secteur de Portneuf, Qc (032811)

Secteur de Valcartier - Stoneham, Qc (032812)

Secteur de Québec, Qc (032813)

Secteur de Côte-de-Beaupré - L'île d'Orléans, Qc (032814)

Secteur de Rivière-Éternité - Petit-Saguenay, Qc (034740)

Secteur de Tadoussac - Baie-Sainte-Catherine, Qc (034750)

Avertissement de smog terminé pour :

Secteur de Lac-aux-Sables, Qc (032730)

Secteur de Sainte-Anne-de-la-Pérade, Qc (032750)

Détails :

Les concentrations élevées de particules fines devraient diminuer graduellement aujourd'hui.

Le smog affecte surtout les enfants asthmatiques et les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiaques. Il leur est donc recommandé d'éviter les activités physiques intenses à l'extérieur jusqu'à la levée de l'avertissement de smog.

SERVICES DE GARDE, CAMPS, ACTIVITÉS SPORTIVES

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

LORS D'AVERTISSEMENT DE SMOG POUR VOTRE TERRITOIRE :

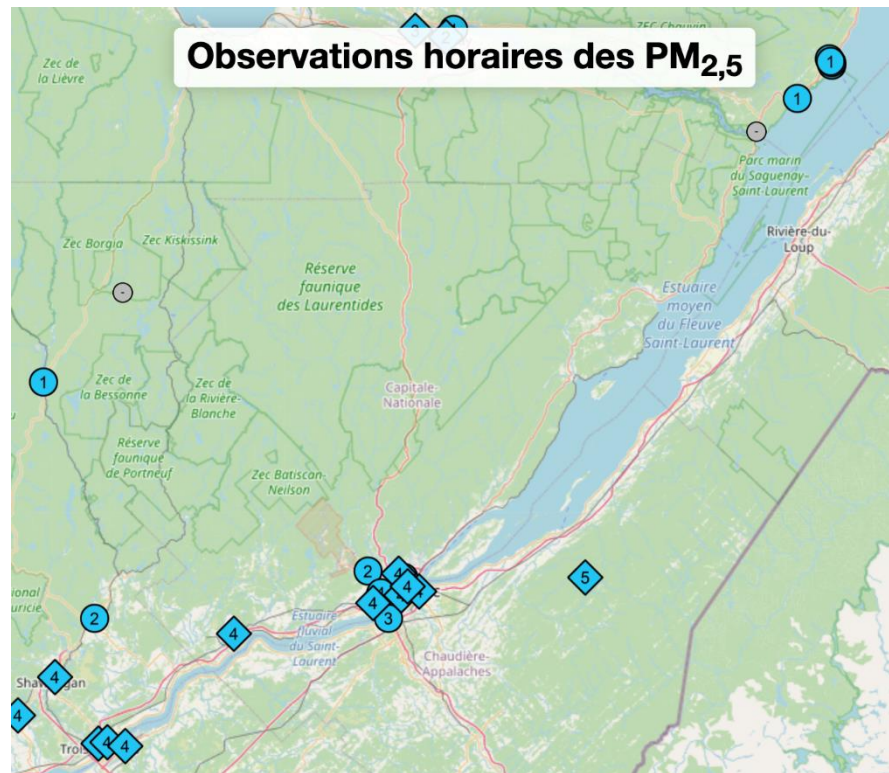
→ Vérifiez la concentration de $PM_{2,5}$ en temps réel sur la carte [AQMap](#).

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

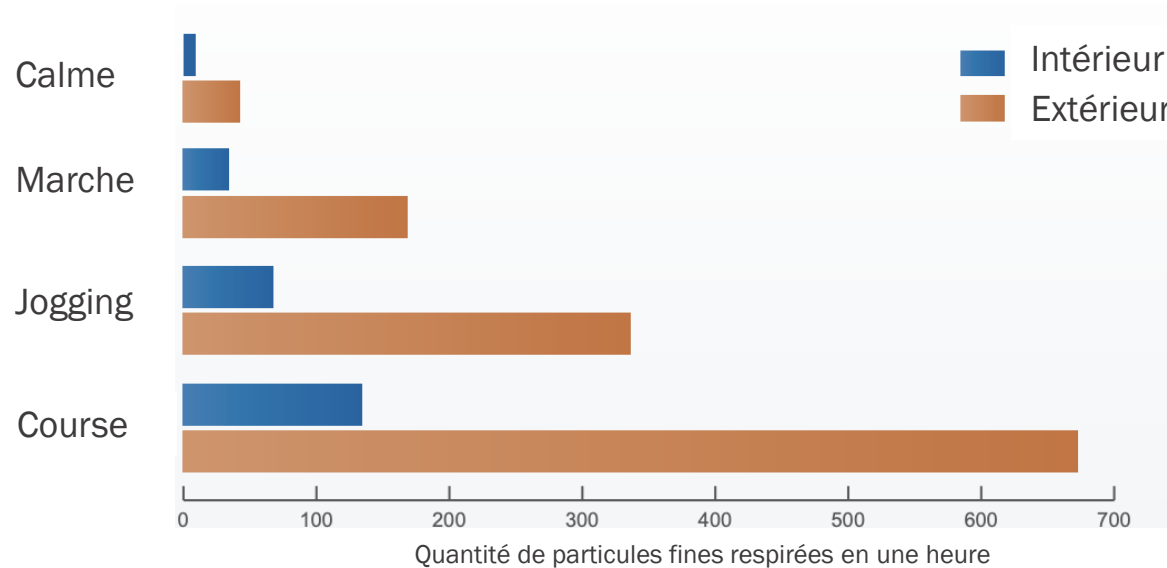
$PM_{2,5}$ ($\mu\text{g}/\text{m}_3$)	QUALITÉ DE L'AIR	CONSEILS POUR LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES	CONSEILS POUR L'ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR
0-30	Bonne	Profitez des activités extérieures habituelles.	Actions usuelles
30-60	Mauvaise pour les personnes plus à risque	Envisagez de réduire ou de reporter les activités 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, vous pouvez ouvrir 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 à risque à la fumée.	Si vous disposez d'un : <ul style="list-style-type: none">• climatiseur portable, 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;
100-250	Très mauvaise pour l'ensemble de la population	Déplacez les activités extérieures à l'intérieur ou reportez-les à un autre moment et privilégiez les activités calmes.	<ul style="list-style-type: none">• purificateur d'air portable : 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).
+ de 250	Dangereuse	Planifiez des activités intérieures.	

PRÉFÉRABLE DE VÉRIFIER LA QUALITÉ DE L'AIR EN TEMPS RÉEL AVANT DE PRENDRE DES DÉCISIONS IMPORTANTES

- Consulter la carte:
<https://cyclone.unbc.ca/aqmap/fr/#8/47.121/-71.029/B31/L38/L40/L41>
- Sélectionner le capteur le plus près de vous (peu importe la forme)
- Le nombre indique la concentration horaire moyenne en temps réel de particules fines
- Choisir conseil de prévention associé



POURQUOI RÉDUIRE LES ACTIVITÉS ESSOUFFLANTES ?



Traduit du [British Columbia Centre for Disease Control and Prevention](#)

EXEMPLE

1. Le matin, vous voyez à Météomédia qu'Environnement Canada a émis un avertissement de smog pour votre région (par ex, Portneuf). Il était prévu de jouer au soccer ce matin.
2. Vous consultez le site AQmap et choisissez la station la plus proche (Deschambault-Grondines pour Portneuf). Le capteur indique « 45 ».
3. L'outil décisionnel conseille d'envisager de réduire les activités essoufflantes à l'extérieur, pour les personnes plus à risque, comme les enfants asthmatiques. Vous pouvez donc envisager de réduire ou de reporter cette activité essoufflante extérieure.
4. Pour l'environnement intérieur, vous pouvez fermer les fenêtres et les portes extérieures. Si la température génère un inconfort important, ouvrez les fenêtres.

ÉVÈNEMENTS EXTÉRIEURS PONCTUELS (MARATHONS, COMPÉTITIONS, FESTIVALS, ETC)

Plus on bouge, plus on respire de contaminants

- Si les concentrations de particules fines sont entre 30 et 250 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
 - Référez les participants aux conseils de Québec.ca pour qu'ils prennent une décision éclairée pour eux-mêmes : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-effets-exposition-fumee-feux-foret>
 - À partir de 100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, considérez le report de l'événement s'il implique des activités essoufflantes ou des participants plus à risque
 - Suivez les recommandations de la CNESST pour les travailleurs
- Si les concentrations de particules fines dépassent 250 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
 - Reportez l'événement

MAUVAISE QUALITÉ DE L'AIR ET CHALEUR

Si la température intérieure génère un inconfort important, vous pouvez ouvrir les fenêtres.

La chaleur est généralement plus dommageable pour la santé que la mauvaise qualité de l'air.

Conseils pour les journées de chaleur



CONSEILS

Les 3 règles d'or :

- Boire sans attendre d'avoir soif
- Multiplier les occasions de se rafraichir
- Réduire les activités essoufflantes



Il fait très CHAUD!

Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

-  de lui faire **boire de l'eau régulièrement** et si possible l'équiper d'une gourde ;
-  de rafraichir **sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée** ;
-  de lui faire **prendre un bain frais** aussi souvent que nécessaire ;
-  de lui faire passer quelques heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais** ;
-  de planifier ses activités extérieures idéalement **avant 10 h et après 16 h** ;
-  de l'habiller avec des **vêtements légers** ;
-  de lui couvrir la tête d'un **chapeau à large bord**.

Pour le bébé allaité, offrir le **sein à la demande**. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent.

Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en offrir **plus souvent**. Pour le bébé de plus de six mois, offrir de l'eau en **petites quantités** après ou entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ?
Appelez Info-Santé en composant le **811** ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus : **Québec.ca**

Votre gouvernement

Québec

RESSOURCES

	Chaleur	Mauvaise qualité de l'air
Capitale- Nationale	Prévenir les effets de la chaleur CIUSSCN	Prévenir les effets sur la santé de l'exposition à la fumée de feux de forêt (quebec.ca)
Chaudière- Appalaches	Chaleur accablante - CISSS de Chaudière-Appalaches (cisssca.com) <i>*mise à jour à venir</i>	Conseils en cas de mauvaise qualité de l'air (gouv.qc.ca)
	Chaleur extrême quebec.ca	

POUR NOUS CONTACTER

Capitale-
Nationale

418-666-7000

puis suivez les indications pour les organisations partenaires
et la santé environnementale (option 4)

Chaudière-
Appalaches

418-389-1520

sante-environnement.asss12@ssss.gouv.qc.ca