

# Messages sur la pollution de l'air et la santé **DURANT** un événement de mauvaise qualité de l'air

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires

**Normalement, la qualité de l'air est bonne dans la région de Simcoe Muskoka. Toutefois, il arrive que des événements de mauvaise qualité de l'air se produisent. Le changement climatique peut avoir une incidence sur la qualité de l'air. Les partenaires municipaux et communautaires jouent un rôle clé pour informer le public des risques pour la santé et des moyens de se protéger avant et durant un événement de mauvaise qualité de l'air.**

Le présent document contient des messages clés que les partenaires municipaux et communautaires peuvent utiliser ou adapter afin de communiquer avec le public **DURANT** une alerte de qualité de l'air en raison d'une concentration élevée de polluants atmosphériques (non liés à la fumée des feux de forêt). Il pourrait falloir modifier ces messages en fonction des communautés ou des groupes visés. Si vous avez des questions au sujet de la qualité de l'air et des messages sur la santé, communiquez avec le Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka.

Vous trouverez [ici](#) des messages clés à communiquer **DURANT** un événement de fumée de feux de forêt.

## Ce qu'il faut communiquer au public **DURANT** une alerte de qualité de l'air en raison d'une concentration élevée de pollution de l'air (non liée à la fumée des feux de forêt)

- Communiquez des renseignements au sujet de la qualité de l'air et les alertes de qualité de l'air afin de tenir la population au courant de la situation. Inspirez-vous des avertissements reçus par courriel du Bureau de santé, d'Environnement et Changement climatique Canada ou d'autres sources fiables.
- Renseignez les gens sur les ressources communautaires à leur disposition pour se protéger de la fumée des feux de forêt. Par exemple, donnez-leur des renseignements sur l'emplacement, les heures d'ouverture et l'accessibilité des espaces intérieurs à air propre.
- Communiquez les messages clés sur la qualité de l'air et la protection de la santé.
- Proposez d'autres ressources selon le public cible.

## Messages clés sur la qualité de l'air et la protection de la santé destinés au grand public **DURANT** un événement de mauvaise qualité de l'air

**Communiquez les messages clés ci-dessous au grand public **DURANT** un événement de mauvaise qualité de l'air en raison de concentrations élevées de polluants atmosphériques (non liés à des épisodes de feux de forêt).**

- Normalement, la qualité de l'air est bonne dans la région de Simcoe Muskoka. Cependant, chaque jour, la plupart des gens sont exposés à de l'air pollué (p. ex. pollution de l'air liée à la circulation). Les effets de la pollution de l'air sur la santé varient selon la source. L'exposition à long terme à la pollution de l'air augmente les risques pour la santé.
- Les jours où l'air est très pollué, on peut éprouver de la fatigue, des maux de tête ou des étourdissements, tousser ou éternuer, avoir de la difficulté à respirer, avoir les yeux, le nez, la gorge et la peau irrités ou avoir plus de mucus dans le nez et la gorge. La pollution de l'air peut aussi aggraver les problèmes de santé existants (p. ex. les symptômes de l'asthme).

# Messages sur la pollution de l'air et la santé **DURANT** un événement de mauvaise qualité de l'air

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires



- Même si tout le monde peut être touché, certaines personnes sont plus vulnérables aux effets indésirables sur la santé parce qu'elles sont plus exposées à l'air pollué ou parce qu'elles risquent davantage de présenter des symptômes ou des effets quand elles y sont exposées. En général, les personnes les plus vulnérables sont les suivantes :



**Les personnes âgées**



**Les nourrissons et les jeunes enfants**



**Les personnes enceintes**



**Les personnes ayant un problème de santé chronique**  
(p. ex. une maladie pulmonaire ou du cœur, ou le diabète)  
**ou une maladie préexistante**  
(p. ex. le cancer)



**Les personnes qui fument**



**Les personnes qui font des exercices vigoureux dehors**



**Les personnes qui travaillent dehors**



**Les personnes qui vivent dans des situations socio-économiques défavorisées**  
(p. ex. celles qui ont un faible revenu ou qui vivent une insécurité en matière de logement ou d'emploi)

**Suivez les conseils ci-dessous pour rester au courant, réduire votre exposition et prendre soin de vous durant les alertes de mauvaise qualité de l'air en raison de concentrations élevées de polluants atmosphériques.**

## Rester au courant

- Surveillez la Cote air santé (CAS) et [les alertes de qualité de l'air](#) pour vous aider à prendre des décisions éclairées. Suivez les messages santé connexes selon le niveau de risque.
- Allez à [www.météo.gc.ca](http://www.météo.gc.ca) ou utilisez l'application [MétéoCAN](#).
- Configurez des notifications personnalisées dans l'application MétéoCAN ou inscrivez-vous pour [recevoir par courriel des alertes sur la qualité de l'air](#).
- Si vous ou quelqu'un d'autre éprouvez des symptômes, arrêtez toute activité physique et trouvez un espace où l'air est propre. Si quelqu'un semble faire une crise cardiaque, un AVC ou avoir une autre urgence médicale, composez immédiatement le 911.

# Messages sur la pollution de l'air et la santé **DURANT** un événement de mauvaise qualité de l'air

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires



## Réduire l'exposition à la pollution de l'air

- Modérez vos activités. Réduisez ou reportez les activités extérieures ou les activités physiques vigoureuses. Utilisez la CAS pour déterminer le meilleur moment pour être actif et suivez les messages santé relatifs à la CAS selon votre niveau de risque.
- Afin de réduire l'exposition à la pollution de l'air, créez des espaces intérieurs propres.
  - Gardez les portes et les fenêtres fermées lorsque l'air est très pollué, si les températures intérieures sont confortables (26 °C ou moins).
  - Utilisez un filtre à air de bonne qualité qui convient à votre système de ventilation, selon les recommandations du fabricant. Assurez-vous de mettre le ventilateur en marche et de régler le système en mode recirculation.
  - [Assurez la qualité de l'air intérieur](#) autant que possible.
  - Utilisez un [purificateur d'air portatif](#) ou fabriquez votre propre purificateur d'air pour améliorer la qualité de l'air intérieur.
  - [Réduisez les sources de pollution de l'air intérieur](#). Ne fumez pas, ne vapotez pas, ne faites pas brûler de bois, de bougies ou d'encens, ne passez pas l'aspirateur, n'utilisez pas de produits nettoyants puissants et ne faites pas de friture.
- Rendez-vous à des endroits à air propre et climatisé, par exemple les bibliothèques, les centres commerciaux et les piscines intérieures. Communiquez avec votre municipalité ou visitez son site Web pour connaître les heures d'ouverture et les emplacements des espaces à air propre près de chez vous.
- Dans un véhicule, gardez les fenêtres fermées et réglez le climatiseur en mode recirculation.
- Protégez la qualité de l'air en prenant les mesures nécessaires pour limiter la pollution de l'air et assurer un air propre et sain pour tout le monde. Dans la mesure du possible, réduisez les trajets en voiture, évitez de faire brûler du bois ou d'autres matériaux, et limitez l'utilisation d'accessoires ou de véhicules récréatifs à l'essence.

## Prendre soin de vous

- Buvez beaucoup d'eau; cela aide le corps à mieux tolérer la pollution de l'air.
- Écoutez votre corps. Arrêtez votre activité ou réduisez-en l'intensité si vous avez des symptômes comme une difficulté à respirer ou un malaise général. Trouvez des espaces intérieurs à air propre.
- Si vous avez un problème de santé préexistant, ayez sur vous des médicaments de secours (à action rapide). Suivez le plan de gestion de la santé qu'a dressé pour vous un professionnel de la santé.
- Faites de l'exercice à l'intérieur dans des espaces à air propre (p. ex. piscine intérieure ou centre de conditionnement physique) ou dans un parc ou un espace vert loin des zones de circulation dense où les concentrations de polluants sont souvent plus élevées.



# Messages sur la pollution de l'air et la santé **DURANT** un événement de mauvaise qualité de l'air

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires



## Si un événement de mauvaise qualité de l'air se produit en même temps qu'un événement de chaleur extrême

Les températures élevées et l'humidité peuvent causer une mauvaise qualité de l'air ou s'ajouter à d'autres événements de mauvaise qualité de l'air.

- Les risques pour la santé peuvent augmenter lorsque les vagues de chaleur et les événements de mauvaise qualité de l'air se produisent en même temps.
- Prêtez attention aux signes et aux symptômes d'une maladie liée à la chaleur et à la mauvaise qualité de l'air.
- Prenez les mesures nécessaires pour :
  - vous protéger contre la chaleur extrême et la mauvaise qualité de l'air à l'extérieur;
  - protéger vos environnements intérieurs contre la surchauffe et la mauvaise qualité de l'air.
- Si vous devez choisir, la priorité est de rester au frais. La chaleur est généralement plus dangereuse pour la santé qu'une exposition de courte durée à une mauvaise qualité de l'air.
  - Si possible, utilisez un climatiseur pour garder les températures intérieures sous 26 °C. Si vous n'avez pas de climatiseur, il pourrait ne pas être sécuritaire de rester à l'intérieur, à la chaleur, les portes et les fenêtres fermées.
  - Si vous ne pouvez pas rester au frais à l'intérieur, recherchez des espaces plus frais et propre dans votre communauté (p. ex. bibliothèque, piscine intérieure ou centre commercial). Il est plus sécuritaire d'être dehors, surtout dans un espace vert ombragé, que de rester à l'intérieur dans un environnement où il fait trop chaud. Rappelez-vous d'écouter votre corps.
  - Rappelez-vous d'écouter votre corps.
- Suivez les conseils sur [les façons de se protéger des effets de la chaleur extrême sur la santé](#).

Explorez les [ressources et directives du Bureau de santé](#) pertinentes pour soutenir l'élaboration de votre plan et de vos stratégies d'intervention en cas de dangers environnementaux liés à la santé (p. ex. chaleur extrême et fumée des feux de forêt).

Faites part des ressources ci-dessus aux membres de vos réseaux au besoin.

### Autres ressources

- Consultez les sites Web et les médias sociaux du Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka ([www.smdhu.org/airquality](http://www.smdhu.org/airquality)) pour obtenir des renseignements à jour sur les épisodes de feux de forêt et des conseils sur les façons de se protéger. Santé Canada propose aussi des [renseignements supplémentaires](#).
- Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou au 1 877 721-7520 pour parler à un professionnel de la santé.
- Communiquez avec votre municipalité ou visitez son site Web pour connaître les heures d'ouverture et les emplacements des espaces intérieurs propres.

### Autre matériel pour le grand public

- [Assurer la qualité de l'air intérieur](#)
- [Utiliser un purificateur d'air portatif pour améliorer l'air intérieur](#)
- [Ressources de sensibilisation à la qualité de l'air et à la santé](#)