

Messages sur la fumée des feux de forêt et la santé DURANT un événement de fumée de feux de forêt

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires

Les événements de fumée de feux de forêt sont de plus en plus fréquents et intenses, et durent plus longtemps en raison du changement climatique. Les partenaires municipaux et communautaires jouent un rôle clé pour informer le public des risques pour la santé en période de fumée de feux de forêt et des moyens de se protéger avant et durant ces événements.



Le présent document contient des messages clés que les partenaires municipaux et communautaires peuvent utiliser ou adapter afin de communiquer avec le public DURANT les événements de fumée de feux de forêt. Il pourrait falloir modifier ces messages en fonction des communautés ou des groupes visés. Si vous avez des questions au sujet des messages sur la fumée des feux de forêt et la santé, communiquez avec le Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka.

Ce qu'il faut communiquer au public DURANT un événement de fumée de feux de forêt

- Communiquez des renseignements au sujet de l'événement de fumée de feux de forêt, de la qualité de l'air et des avertissements sur la 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 antifumée.
- Communiquez les messages clés sur la fumée des feux de forêt et la santé.
- Proposez d'autres ressources selon le public cible.

Messages clés sur la protection de la santé et la fumée des feux de forêt destinés au public DURANT un événement de fumée de feux de forêt

Communiquez les messages clés ci-dessous au grand public DURANT un événement de fumée de feux de forêt.

- La fumée des feux de forêt, même à faibles concentrations, est nocive pour la santé de tout le monde.
- Certaines personnes seront vraisemblablement plus vulnérables parce qu'elles sont plus exposées à la fumée des feux de forêt ou plus susceptibles de ressentir les effets de la fumée des feux de forêt lorsqu'elles y sont exposées. En règle générale, les personnes suivantes sont plus à risque de subir les effets de la fumée des feux de forêt sur la santé



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)

- La fumée des feux de forêt peut parcourir des milliers de kilomètres depuis la zone de feu et réduire la qualité de l'air locale. De plus, les conditions associées à la fumée des feux de forêt peuvent changer rapidement, varier d'un endroit à l'autre malgré de courtes distances et changer considérablement d'heure en heure.
- La meilleure façon de protéger la santé, c'est de réduire l'exposition à la fumée des feux de forêt.
- La fumée des feux de forêt peut s'infiltrer dans la maison et réduire la qualité de l'air intérieur. On peut prendre des mesures pour empêcher la fumée d'entrer dans la maison, purifier l'air et réduire les sources de pollution de l'air intérieur.
- Les événements de fumée de feux de forêt peuvent se produire en même temps qu'une vague de chaleur et d'humidité. La chaleur extrême est généralement plus dangereuse pour la santé qu'une exposition de courte durée à une mauvaise qualité de l'air, même à la fumée de feux de forêt. La priorité est de rester au frais.

Messages sur la fumée des feux de forêt et la santé **DURANT** un événement de fumée de feux de forêt

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires

Suivez les conseils ci-dessous pour rester au courant, réduire votre exposition et prendre soin de vous DURANT les événements de fumée de feux de forêt.

Rester au courant

- Surveillez la [Cote air santé](#) (CAS), les [alertes de qualité de l'air](#) et d'autres indicateurs de la concentration de fumée dans votre communauté (p. ex. [firesmoke.ca/fr/](#)) pour vous aider à prendre des décisions éclairées. Pour prendre connaissance de la CAS et des alertes, allez à [www.météo.gc.ca](#) ou utilisez l'application [MétéoCAN](#). Rappelez-vous que les conditions associées à la fumée des feux de forêt peuvent changer rapidement, alors vérifiez souvent la CAS.
- Prêtez attention à l'apparition de symptômes et d'effets sur la santé liés à l'exposition à la fumée de feux de forêt, tant chez vous que chez les gens de votre entourage. Sachez quand obtenir les soins d'un médecin.

Symptômes plus légers et courants liés à l'exposition à la fumée des feux de forêt

- Maux de tête
- Toux légère
- Production de mucus
- Irritation des yeux, du nez, de la gorge et des sinus

Dans la plupart des cas, on peut gérer ces symptômes sans intervention médicale. Ceux-ci disparaissent généralement lorsqu'il n'y a plus de fumée.

Les gens qui présentent ces symptômes doivent cesser toute activité physique et trouver un espace antifumée.

Symptômes plus graves, mais moins courants liés à l'exposition à la fumée des feux de forêt

- Étourdissements
- Respiration sifflante
- Douleur à la poitrine
- Toux grave
- Crises d'asthme
- Essoufflement
- Palpitations cardiaques

Les personnes qui présentent des symptômes graves doivent obtenir des soins médicaux. Dans certains cas, la fumée peut provoquer un AVC, une crise cardiaque, un décès prématuré ou des complications prématurnales.

Si quelqu'un semble faire une crise cardiaque, un AVC ou avoir une autre urgence médicale, composez immédiatement le 911.

Réduire l'exposition à la fumée des feux de forêt

- Modérez vos activités. Songez à réduire ou à reporter les activités à l'extérieur (surtout les activités physiques intenses) durant un événement de fumée. Suivez les messages santé relatifs à la CAS selon votre niveau de risque.
- Afin de réduire l'exposition à la fumée, créez des espaces intérieurs antifumée.
 - Durant les épisodes de fumée dense, gardez les portes et les fenêtres fermées le plus possible (si les températures intérieures sont confortables, soit 26 °C ou moins).
 - Utilisez un purificateur d'air propre et 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.
 - Utilisez un [purificateur d'air portatif](#) ou fabriquez votre propre purificateur d'air pour améliorer la qualité de l'air intérieur.
 - [Assurez la qualité de l'air intérieur](#) autant que possible.
 - [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.
 - Vous trouverez d'autres conseils dans la [section 5 \(S'abriter chez soi\)](#) des Lignes directrices de Santé Canada relatives aux espaces antifumée.

Messages sur la fumée des feux de forêt et la santé **DURANT** un événement de fumée de feux de forêt

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires



- Rendez-vous à des endroits antifumée et climatisés, 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 antifumée près de chez vous.**
- 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.
- Dans un véhicule, gardez les fenêtres fermées et réglez le climatiseur en mode recirculation.
- Le port d'un masque respiratoire bien ajusté (p. ex. un masque N95, homologué par le NIOSH ou l'équivalent), c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'espace entre le masque et le visage, peut être utile dans certains cas (p. ex. les personnes qui travaillent dehors), mais ces masques ne conviennent pas à tout le monde et ne réduisent pas l'exposition aux gaz émanant de la fumée des feux de forêt. Suivez les lignes directrices de Santé Canada concernant [le port d'un masque respiratoire lors d'épisodes de fumée de feux de forêt](#).

Prendre soin de vous

- Buvez beaucoup d'eau; cela aide le corps à mieux tolérer la fumée.
- 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 antifumée.
- Si vous avez de l'asthme ou un autre problème de santé, ayez toujours vos médicaments d'urgence (à action rapide) sur vous. Suivez les messages santé relatifs à la CAS pour les personnes à risque élevé.
- Prenez des nouvelles des autres, surtout des personnes plus vulnérables à la fumée des feux de forêt.
 - Surveillez l'apparition de symptômes d'effets de la fumée sur la santé et intervenez en conséquence.
 - Aidez les autres à créer des espaces intérieurs antifumée dans leur domicile ou aidez-les à avoir accès à de tels espaces dans la communauté.
- Il est normal de ressentir de la tristesse, de l'inquiétude, du stress ou de l'isolement lors d'un épisode de fumée. Manger sainement, dormir suffisamment, faire de l'exercice à l'intérieur dans un endroit antifumée et rester en contact avec ses proches peut aider. Quiconque ayant de la difficulté à gérer la situation devrait obtenir l'aide d'un(e) ami(e), d'un proche, d'un chef de la communauté ou d'un fournisseur de soins de santé. Jetez un coup d'œil aux ressources gratuites suivantes : [Santé811](#), [Soutien en santé mentale](#), [Jeunesse](#), [J'écoute](#) et [Ligne d'écoute d'espérance pour le mieux-être des Autochtones](#). Rappelez-vous qu'un épisode de fumée peut durer longtemps, mais qu'il prendra fin à un moment donné.

Messages sur la fumée des feux de forêt et la santé DURANT un événement de fumée de feux de forêt

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires



Si un épisode de feux de forêt se produit en même temps qu'une vague de chaleur

Les épisodes de fumée de feux de forêt peuvent se produire en même temps que les vagues de chaleur et d'humidité. **Dans des situations de la sorte, la priorité est de rester au frais, car avoir trop chaud peut être plus dangereux pour la santé.**

- Quand une vague de chaleur se produit en même temps qu'un épisode de fumée de feux de forêt, les risques pour la santé peuvent augmenter.
- Prêtez attention aux signes et aux symptômes des maladies liées à la chaleur et à l'exposition à la fumée des feux de forêt.
- Prenez les mesures nécessaires pour :
 - vous protéger contre la chaleur extrême et la fumée des feux de forêt à l'extérieur;
 - protéger vos environnements intérieurs contre la surchauffe et la fumée des feux de forêt.
- 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, même à la fumée des feux de forêt.
 - 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, cherchez des espaces plus frais et antifumée dans votre communauté (p. ex. bibliothèque, piscine intérieure ou centre commercial). Normalement, durant un épisode de fumée, 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.
- Follow guidance:
 - [How to protect yourself from the health effects of extreme heat](#)
 - [Wildfire smoke with extreme heat](#)

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, www.smdhu.org/wildfiresmoke) 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 antifumée.

Autre matériel pour le grand public

- [Assurer la qualité de l'air intérieur](#)
- [La fumée des feux de forêt et votre santé](#)
- [Fumée des feux de forêt et chaleur extrême](#)
- [Préparez-vous aux épisodes de feux de forêt](#)
- [Utiliser un purificateur d'air portatif pour améliorer l'air intérieur](#)
- [Port d'un masque respiratoire lors d'épisodes de fumée de feux de forêt](#)