



# Présentation des messages de santé publique en cas de mauvaise qualité de l'air

Saison des feux de forêt 2024

# Objectifs de la réponse de santé publique

En cas de mauvaise qualité de l'air liée aux feux de forêt, la Santé publique vise à :

1. Prévenir les **complications graves**, qui surviennent principalement chez les personnes sensibles
2. Permettre une prise de décision éclairée par les individus et organisations, pour qu'elles puissent prévenir la survenue de **symptômes transitoires** et diminuer leur **exposition cumulée**, en fonction de leur propre acceptabilité des risques et des mesures de protection



# Symptômes à surveiller

## Symptômes légers

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

## Symptômes plus sévères

- Toux importante
- Essoufflement
- Respiration sifflante
- Étourdissements
- Palpitations cardiaques
- Douleurs à la poitrine (thoraciques)

# Conditions augmentant le risque



## Personnes plus à risque

- **Personnes ayant une maladie respiratoire** (asthme, emphysème, bronchite chronique), cardiaque ou le diabète
- Personnes âgées de 65 ans ou plus
- **Bébés et enfants d'âge préscolaire (moins de 5 ans)**
- Femmes enceintes

## Facteurs aggravants

- Plus de particules fines (PM<sub>2.5</sub>) dans l'air
- Plus longue durée
- Activité physique plus intense
- Chaleur extrême

# Conseils pour les milieux mixtes

PM <sub>2,5</sub> (µg/m <sup>3</sup> ) (1h)	Qualité de l'air	Activités extérieures	Environnement intérieur
		Milieux mixtes (services de garde éducatifs à l'enfance, camps de jour et de vacances, écoles, activités sportives de groupe comme les matchs et les entraînements, RPA, CHSLD)	
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 <del>essoufflantes</del> prévues à l'extérieur pour les personnes plus à risque ou celles éprouvant des symptômes.	Fermez les fenêtres et les portes extérieures tant que la température ne génère pas d'inconfort important. 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.	<i>Si vous disposez d'un :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Climatiseur portatif, de fenêtre, thermopompe : continuez de l'utiliser, car ils ne font pas entrer d'air extérieur.</li> <li>• Échangeur d'air : éteignez ou mettez en mode recirculation.</li> <li>• Purificateur d'air portatif : mettez-le en marche dans la ou les pièces où les personnes passent le plus de temps.</li> <li>• 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).</li> </ul>
100-250	Très mauvaise pour l'ensemble de la population	Déplacez les activités extérieures à l'intérieur ou reportez-les. Privilégiez les activités calmes.	
+ de 250	Dangereuse	Planifiez des activités intérieures.	

# Conseils pour les événements ponctuels (sportifs ou non, ex: marathon, festival)

- Risques à la santé plus grands chez les personnes physiquement actives en plein air lorsque la qualité de l'air est mauvaise
- Pourquoi ?
  - Pratique de sports → respiration + profonde et + rapide → plus grande quantité de contaminants pénétrant dans les poumons
- Si les concentrations sur 1h de  $PM_{2,5}$  sont entre 30-250  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 
  - Transmettez les messages individuels aux participants
  - Suivez les recommandations de la CNESST
  - 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 vulnérables
- Si les concentrations sur 1h de  $PM_{2,5}$  sont  $> 250 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 
  - Reportez l'événement

# Outils communicationnels

- [Quebec.ca](https://quebec.ca) : Prévenir les effets des feux de forêt sur la santé (mise en ligne mai 2024)
- Outil recto-verso :
  - **Recto** : messages aux milieux mixtes selon la concentration de PM<sub>2,5</sub>
  - **Verso** : conseils de prévention en cas de mauvaise qualité de l'air (personnes plus à risque, symptômes à surveiller, actions à poser en cas de symptômes)

# Conseil pour les partenaires

## Regarder les alertes Info-Smog

### Lorsqu'une alerte est émise, consulter l'outil

- Préférable de consulter la qualité de l'air mesurée en temps réel au capteur le plus proche
- Actuellement le site le plus complet est : [Cyclone/AQMaps](#)
- Ce site montre le niveau de particules fines.
- En fonction du niveau, suivez les conseils de l'outil