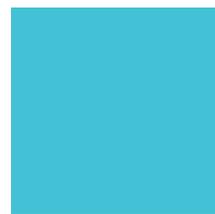
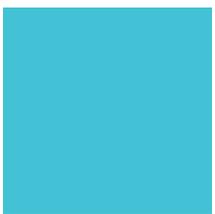
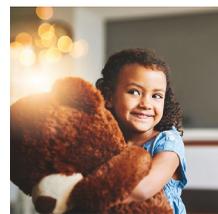


**FAITES-  
LE  
POUR...**



**UNE  
MAISON  
SAINE.**



## **Dix conseils pour protéger votre famille contre les produits chimiques et les polluants**

[Canada.ca/maison-saine](https://Canada.ca/maison-saine)

# Chaque jour, nous sommes exposés à des produits chimiques et à des polluants présents dans l'air, les aliments, l'eau et les produits que nous utilisons à la maison.

Voici dix mesures simples que vous pouvez prendre pour vous protéger vous et votre famille.

### **1 Lisez les étiquettes.**

Lisez et suivez toujours les recommandations de l'étiquette des produits chimiques d'entretien ménager et des pesticides. Utilisez les produits avec précaution, en particulier en présence d'enfants.

### **2 Conservez les produits chimiques sous clé.**

Gardez les produits chimiques ménagers sous clé dans une armoire ou un tiroir—hors de portée et de vue des jeunes enfants.

### **3 Éliminez les produits chimiques correctement.**

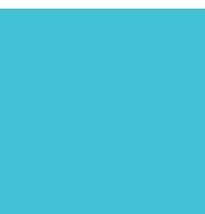
Prévenez la contamination du sol, de l'air et de l'eau—n'éliminez jamais de produits chimiques ou des produits pharmaceutiques en les jetant dans la toilette ou dans l'évier. Suivez les directives sur les étiquettes des produits et les lignes directrices municipales sur la façon d'éliminer les produits chimiques et les autres déchets dangereux.

### **4 Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.**

Installez un détecteur de fumée certifié et assurez-vous d'avoir au moins un détecteur de monoxyde de carbone (CO) fonctionnel à l'extérieur des chambres à coucher. Fermez toujours la porte reliant la maison et le garage.

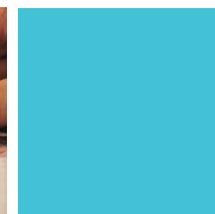
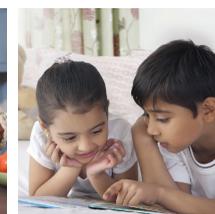
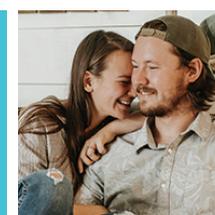
### **5 Testez le niveau de radon.**

Le radon est un gaz radioactif, incolore et inodore. Le radon est la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Achetez une trousse de mesure du radon ou embauchez un professionnel pour le faire, le plus important étant de réduire le niveau s'il est élevé.



### **6 Ventilez la maison.**

Allumez les ventilateurs d'extraction avec sortie vers l'extérieur pendant la douche et la cuisson des aliments, particulièrement en cas de friture ou d'emploi d'une cuisinière au gaz. Ouvrez les fenêtres lors des rénovations ou de l'utilisation de produits qui peuvent libérer des substances chimiques dans l'air, comme la peinture, le vernis, le bois composite ou l'installation de tapis.



### **7 Prévenez l'apparition de moisissures.**

Éliminez la moisissure en maintenant les niveaux d'humidité intérieure bas. Nettoyez immédiatement les dégâts d'eau et les petites quantités de moisissure avec de l'eau et du savon à vaisselle.



### **8 Laissez couler l'eau du robinet jusqu'à ce qu'elle soit froide.**

Si vous savez ou pensez qu'il y a du plomb dans l'eau potable, réduisez votre exposition en laissant les robinets couler jusqu'à ce que l'eau soit froide. Utilisez seulement l'eau froide du robinet pour boire, faire la cuisine et préparer des aliments pour nourrissons.

### **9 Lavez-vous les mains souvent.**

Le lavage fréquent des mains aide souvent à prévenir les infections et à réduire l'exposition aux substances nocives. Cela est particulièrement important avant de préparer les repas et de manger et si vos mains entrent en contact avec un produit chimique ménager.

### **10 Gardez la maison propre.**

Nettoyez les planchers et les surfaces avec un chiffon ou une vadrouille humides pour éliminer la poussière et la saleté. Passez l'aspirateur fréquemment sur les tapis, les rideaux et tout meuble de textile souple. Laissez les substances nocives à l'extérieur; érigez une barrière solide entre les contaminants de l'extérieur et votre maison en enlevant vos chaussures à l'entrée.