

L'AIR en TÊTE

La cote air santé vous aide à comprendre les effets de la qualité de l'air sur votre santé en utilisant une simple échelle de 1 à 10.

La cote air santé



La **cote air santé** a été développée pour vous aider à comprendre ce que la qualité de l'air représente pour votre santé et pour vous aider à prendre des décisions afin de vous protéger en limitant votre exposition à la pollution de l'air.



coteairsante.ca

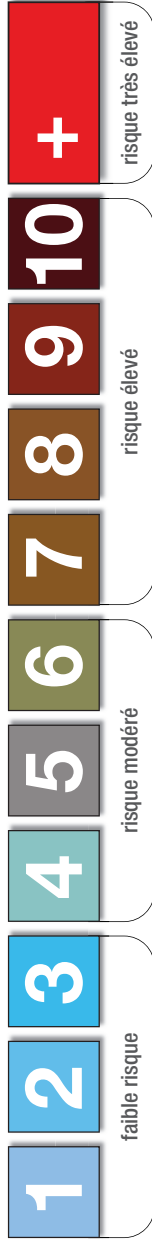


Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

La cote air santé



*Population touchée

Profitez de vos activités habituelles en plein air.	Envisagez de réduire ou de réorganiser les activités exténuantes en plein air si vous éprouvez des symptômes.	Réduisez ou réorganisez les activités exténuantes en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également modérer leurs activités.	Évitez les activités exténuantes en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également éviter de se fatiguer en plein air.
1 2 3	4 5 6	7 8 9 10	+

* Les personnes éprouvant des problèmes cardiaques ou respiratoires sont les plus menacées. Observez les conseils habituels de votre médecin sur l'exercice et la manière de prendre soin de vous.

Population en général

Qualité de l'air idéale pour les activités en plein air.	Aucun besoin de modifier vos activités habituelles en plein air à moins d'éprouver des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.	Envisagez de réduire ou de réorganiser les activités exténuantes en plein air si vous éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.	Réduisez ou réorganisez les activités exténuantes en plein air, particulièrement si vous éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.
--	---	---	--