

PROTÉGEZ VOTRE MILIEU INTÉRIEUR DES POLLUANTS DE L'AIR EXTÉRIEUR

De nombreux polluants, y compris les particules et les gaz, et de nombreuses sources comme les émissions industrielles et automobiles, la poussière de route et l'agriculture ainsi que le brûlage dirigé ou incontrôlé peuvent contribuer à une mauvaise qualité de l'air extérieur.

Lorsque la qualité de l'air extérieur est mauvaise, Santé Canada recommande à tous, mais plus particulièrement aux enfants, aux personnes âgées et à celles souffrant déjà de certaines maladies comme l'asthme et les maladies du cœur, de demeurer autant que possible à l'intérieur. Malgré les difficultés que cela comporte, **il est donc important de maintenir une bonne qualité de l'air intérieur, surtout les jours où la qualité de l'air extérieur est mauvaise.**

Les stratégies suivantes permettent de **réduire les sources de polluants de l'air intérieur** :

- S'abstenir de fumer à l'intérieur.
- Limiter autant que possible l'utilisation de sources de combustion comme l'encens, les chandelles et les poêles à bois. Songer à choisir un poêle à bois peu polluant.
- S'assurer d'utiliser correctement les produits d'entretien. Certains pourraient présenter des émissions élevées de composés organiques volatils.
- Installer et entretenir au moins un avertisseur de monoxyde de carbone à proximité des chambres à coucher, et de préférence un par étage dans l'habitation.

- Maintenir le taux d'humidité entre 35 et 50 % pour éviter la formation de moisissure.
- Éviter d'utiliser des appareils producteurs d'ozone, l'exposition à l'ozone pouvant être nocive.
- Employer un aspirateur muni d'un filtre à haute efficacité pour les particules de l'air (HEPA) qui retient les particules fines. Essuyer ou nettoyer à l'aide d'une vadrouille les dépôts de poussière au cours d'un épisode de pollution.
- Les unités mobiles de filtration HEPA peuvent également réduire le niveau de particules dans l'air intérieur. Les filtres devront être remplacés selon l'utilisation et les conditions.

Les stratégies suivantes permettent de **réduire l'infiltration des polluants de l'air extérieur** :

- Garder les portes et les fenêtres fermées et se servir de la climatisation s'il fait chaud.
- Poser des coupe-froid aux portes et aux fenêtres.
- Faire fonctionner le système de chauffage, de ventilation et de climatisation en mode recirculation lorsque la qualité de l'air extérieur est mauvaise et introduire de l'air frais lorsque la qualité de l'air extérieur s'améliore.
- Installer un filtre à air de haute qualité dans les habitations munies d'un système de ventilation à air pulsé pour éliminer les particules de l'air entrant.

COMMENT SAVOIR SI LA QUALITÉ DE L'AIR EXTÉRIEUR EST MAUVAISE?

La **Cote air santé (CAS)** permet de connaître la qualité de l'air extérieur dans une localité. La CAS fournit des informations locales en temps réel relatives à la qualité de l'air extérieur et offre des conseils en se fondant sur les risques pour la santé liés aux niveaux de pollution atmosphérique. De plus amples informations sur la CAS, les conditions en vigueur et les prévisions se trouvent à :

www.coteairsante.ca