PROTÉGEZ VOTRE MILIEU INTÉRIEUR
DES POLLUANTS 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 de demeurer autant que possible à l'intérieur. Il est important de maintenir une bonne QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR, surtout les jours où la qualité de l'air extérieur est mauvaise.

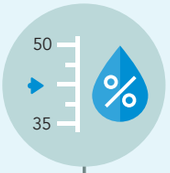
Les stratégies suivantes permettent de **réduire les niveaux de polluants dans l'air intérieur :**

S'abstenir de fumer à l'intérieur.

Limiter autant que possible l'utilisation de sources de combustions 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.

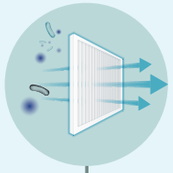
Installer des avertisseurs de monoxyde de carbone près des chambres à coucher, et de préférence un par étage.



Maintenir le taux d'humidité entre 35 et 50 %.

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.



Les unités mobiles de filtration HEPA peuvent également réduire le niveau de particules dans l'air intérieur.

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 le faut.

Poser des coupe-froid aux portes et aux fenêtres.

Faire fonctionner le système de ventilation 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.

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

La **Cote air santé (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 se trouvent à :

www.coteairsante.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2020 **Cat. :** H144-75/2-2020F-PDF | **ISBN :** 978-0-660-36343-1 | **Pub. :** 200246

Santé Canada Health Canada

Canada