

MAINTENIR ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Canadiensensante.gc.ca/airinterieur
HC.air.SC@canada.ca

Assurez-vous que votre **cheminée** ne soit pas bloquée et qu'elle soit **nettoyée** une fois par année afin que les polluants soient évacués vers l'extérieur.

Installez au moins un **avertisseur de monoxyde de carbone (CO)** approuvé par le CSA à proximité des chambres à coucher.

Réduisez l'utilisation de **bougies** et **d'encens** puisqu'ils augmentent les niveaux de particules à l'intérieur.

Assurez-vous de bien **aérer** les pièces lorsque vous utilisez de la peinture ou des vernis. Certains émettent des **composés organiques volatils (COV)**.

Évitez de fumer à l'intérieur. La **cigarette** émet plusieurs produits chimiques comme le **monoxyde de carbone (CO)**, les **particules** et le **formaldéhyde**.

Assurez-vous de nettoyer régulièrement les **tapis** avec un **aspirateur** ou éliminez-les puisqu'ils emprisonnent la poussière, les acariens, les particules et les allergènes. Nettoyez les planchers régulièrement en utilisant une vadrouille mouillée afin d'éliminer les particules de façon efficace.

Assurez-vous que la porte et les murs mitoyens entre votre **garage attenant** et votre résidence soient étanches. Les polluants peuvent migrer de votre garage vers l'intérieur de votre demeure.

Si possible, n'entreposez pas d'essence ni de produits chimiques dans votre garage.

Évitez de laisser tourner le moteur de votre voiture au ralenti, votre souffleuse à neige, votre tondeuse, votre génératrice ou tout autre équipement fonctionnant à essence dans votre garage, même lorsque la porte est ouverte.

Le **radon** est un gaz radioactif qui peut s'infiltrer dans votre demeure et s'y accumuler à des niveaux élevés. **Mesurez** le radon et prenez des mesures pour **diminuer** les niveaux dans votre demeure afin de réduire votre risque de **cancer du poumon**.

Assurez-vous que votre **appareil de chauffage central** soit bien entretenu afin de prévenir une accumulation de **monoxyde de carbone (CO)**. Changez le filtre régulièrement.

Après une inondation, assurez-vous que tout est nettoyé et asséché rapidement et de manière appropriée afin de prévenir la croissance de **moisissure**.

L'**ouverture des fenêtres** peut augmenter la ventilation dans votre demeure. Vérifiez la qualité de l'air extérieur de votre communauté avant d'ouvrir les fenêtres.

Assurez-vous que la **toiture**, la **fondation** et les murs ne laissent pas l'eau s'infiltrer.

Utilisez un **ventilateur** de salle de bain **avec sortie extérieure** lorsque vous prenez une douche ou un bain afin de réduire l'humidité et prévenir la croissance de moisissure.

Réparez rapidement toute **fuite d'eau** afin d'éviter la moisissure. Aussi, nettoyez toute moisissure visible.

Utilisez une **hotte de cuisine avec sortie extérieure** afin de réduire votre exposition aux polluants provenant de la cuisinière à gaz comme le **dioxyde d'azote (NO₂)** et l'humidité provenant des activités de cuisson.

S'ils ne sont pas correctement installés, entretenus ou utilisés, les **foyers** peuvent émettre du **monoxyde de carbone (CO)**, des **particules** et d'autres polluants.

N'utilisez jamais de **grill au charbon**, de **hibachi**, de **barbecue** ou de **cuisinière de camping** à l'intérieur de votre maison ou de votre garage puisqu'ils produisent des particules et du monoxyde de carbone (CO).

Les **émanations** provenant des meubles et des planchers peuvent contenir des **composés organiques volatils (COV)** comme le **formaldéhyde**. On peut aider à faire diminuer les concentrations à l'intérieur en augmentant la ventilation.

Assurez-vous que le **conduit d'évacuation de votre sècheuse** expulse bien l'air vers l'extérieur et qu'il ne soit pas bloqué.

Assurez-vous d'utiliser les **produits nettoyants** selon le mode d'emploi. Certains peuvent émettre des niveaux élevés de **composés organiques volatils (COV)**.