

FUMÉE DES FEUX DE FORÊT 101

Effets combinés de la fumée des feux de forêt et de la chaleur

Au Canada, la saison des feux de forêt a lieu chaque année entre avril et octobre et peut coïncider avec des périodes de chaleur accablante. Il est important de savoir comment protéger votre santé lorsque vous êtes exposé à la fois à la fumée des feux de forêt et à la chaleur accablante.

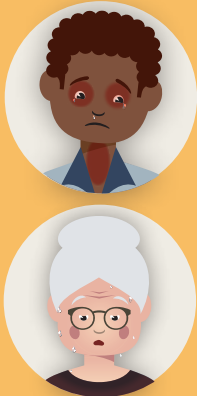
Personnes à risque

Certaines personnes peuvent être plus à risque de subir les effets de la chaleur accablante et de la pollution atmosphérique causée par la fumée des feux de forêt et/ou la chaleur, notamment :

- les personnes âgées
- les personnes enceintes
- les personnes qui fument
- les nourrissons et les jeunes enfants
- les personnes qui travaillent à l'extérieur
- les personnes qui pratiquent des exercices intenses en plein air
- les personnes qui ont déjà des problèmes de santé chroniques ou une maladie, comme :
 - le cancer
 - le diabète
 - des problèmes de santé mentale
 - des problèmes pulmonaires ou cardiaques

Symptômes de l'exposition combinée aux feux de forêt et à la chaleur

Symptômes légers à modéré :



- larmoiement
- écoulement nasal
- picotement des yeux et mal de gorge
- éruptions cutanées
- maux de tête
- soif extrême
- crampes musculaires
- sudation abondante
- nausées ou vomissements
- toux ou respiration sifflante
- respiration et battements cardiaques rapides
- urine foncée ou diminution de la miction

Si vous présentez l'un de ces symptômes légers à modérés, rendez-vous dans un endroit frais et sans fumée, et hydratez-vous immédiatement. Boire de l'eau est ce qu'il y a de mieux pour s'hydrater.

Symptômes graves :



- douleurs thoraciques
- difficultés respiratoires
- étourdissements ou évanouissement
- température corporelle élevée
- confusion et manque de coordination
- absence de sueur, mais peau rouge et très chaude

Si vous présentez l'un de ces symptômes graves, vous pourriez avoir une crise cardiaque, un coup de chaleur ou une autre urgence médicale. Composez le 911 et demandez des soins médicaux immédiats. En attendant de l'aide, essayez de vous rafraîchir en vous déplaçant dans un endroit frais et appliquez de l'eau froide sur une grande surface de votre peau.



Comment réduire votre risque

Garder les fenêtres et les portes fermées et rester au frais.

S'il y a un avis sur la qualité de l'air et un épisode de chaleur accablante, utilisez votre climatiseur si possible. Si vous n'avez pas de climatiseur, il n'est peut-être pas prudent de rester à l'intérieur avec les portes et les fenêtres fermées quand il fait chaud dehors. Lors d'un épisode de chaleur accablante alors que la qualité de l'air est mauvaise, le refroidissement devrait être priorisé.

Utilisez un filtre de la meilleure qualité possible dans votre système de ventilation, selon les recommandations du fabricant ou utilisez un purificateur d'air portatif pour filtrer les particules de la fumée de votre maison. Pour en savoir plus sur le choix d'un purificateur d'air portatif qui convient à vos besoins, consultez la fiche d'information [Utilisation d'un purificateur d'air](#).

Trouvez de l'air pur et frais

Pour échapper à la chaleur et à la fumée, rendez-vous dans un centre communautaire ou un autre bâtiment où l'air est pur et frais si :

- la qualité de l'air est mauvaise
- la température augmente
- vous n'avez pas de climatiseur chez vous

Communiquez avec les autorités sanitaires ou d'urgence de votre région pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les établissements où l'air est pur et frais et qui sont accessibles au public.

Réduisez les activités extérieures et les activités physiques exténuantes

Pour réduire votre exposition à la fumée des feux de forêt et à la chaleur accablante, vous devriez limiter le temps que vous passez dehors. Surveillez attentivement les bulletins sur la qualité de l'air et les prévisions météorologiques, et envisagez de pratiquer vos activités extérieures à un moment où les conditions sont meilleures.

Si vous devez passer du temps à l'extérieur, le port d'un masque respiratoire bien ajusté comme un respirateur N95 qui s'ajuste bien à votre visage et qui ne laisse pas passer l'air par de petites ouvertures entre le masque et votre visage peut vous aider à réduire votre exposition aux particules fines de la fumée. Ces particules fines posent généralement le plus grand risque pour la santé. Par contre, ces respirateurs ne réduisent pas votre exposition aux gaz présents dans la fumée des feux de forêt. Il est important d'écouter votre corps et de diminuer ou d'arrêter une activité si vous ressentez des symptômes.

Restez hydraté

Buvez beaucoup de liquides, surtout de l'eau, avant d'avoir soif pour diminuer votre risque de déshydratation.

Prenez soin des autres

Prenez fréquemment des nouvelles des personnes qui vous sont confiées, de vos voisins, de vos amis et des membres plus âgés de votre famille, surtout s'ils sont atteints de maladies chroniques pour vous assurer qu'ils sont au frais et hydratés.

Comment vous préparer à la chaleur

Vérifiez régulièrement les prévisions météorologiques et les alertes de chaleur locales pour savoir quand vous protéger de la chaleur. Pour plus d'information au sujet de la chaleur extrême et de la santé, veuillez consulter le site web de [Santé Canada sur la chaleur extrême](#).

Assainissez l'air intérieur

Lorsque vous êtes à l'intérieur, réduisez au minimum les autres sources de pollution atmosphérique. Pour obtenir des conseils sur l'amélioration de la qualité de l'air intérieur, visitez :

- [Améliorer la qualité de l'air intérieur de votre domicile](#)
- [Fiche de renseignements : Protégez votre milieu intérieur des polluants de l'air extérieur](#)

Pour de plus amples renseignements sur les sujets liés à ce qu'il faut faire en cas d'urgence causée par un feu de forêt, la fumée des feux de forêt et la santé, veuillez consulter le site Web [La fumée des feux de forêt, la qualité de l'air et votre santé](#).

La Cote air santé est là pour aider

Consultez la [Cote air santé pour connaître les conditions de qualité de l'air dans votre collectivité et obtenir des conseils sur la façon de réduire votre exposition à la pollution atmosphérique](#). Si la mauvaise qualité de l'air est due à la présence de fumée de feux de forêt, consultez la page Web sur [la fumée des feux de forêt et la qualité de l'air pour en savoir plus sur la façon de protéger votre santé](#).