

# Port d'un masque respiratoire lors d'épisodes de fumée de feux de forêt

La fumée des feux de forêt est un mélange de gaz, de particules et de vapeur d'eau. Les particules fines constituent le principal risque pour la santé de la fumée des feux de forêt. Ces particules sont invisibles à l'œil nu. Elles peuvent pénétrer profondément dans les poumons et la circulation sanguine. Elles ont aussi été associées à une **vaste gamme d'effets sur la santé**.

Il est important de vérifier les **conditions de qualité de l'air dans votre collectivité** lors d'épisodes de fumée. Pendant les périodes de forte fumée, toute personne, peu importe son âge et son état de santé, pourrait avoir des effets sur sa santé en raison de la fumée des feux de forêt. La meilleure façon de protéger votre santé est de réduire votre exposition à la fumée des feux de forêt. Cela est particulièrement important si vous avez un **risque accru d'effets sur votre santé de la fumée des feux de forêt**.

Porter un masque respiratoire (comme un N95) est l'une des mesures que vous pouvez prendre pour **réduire votre exposition à la fumée des feux de forêt et ses risques pour vous**. En voici d'autres :

- Limiter le temps passé à l'extérieur
- Protéger votre air intérieur

Lorsqu'il est bien ajusté et porté correctement, un masque respiratoire N95 ou équivalent (par exemple, KN95 ou KF94) homologué par le NIOSH peut contribuer à réduire votre exposition aux particules fines si vous devez passer du temps dehors. Il n'offre cependant pas de protection contre les gaz présents dans la fumée.

## À propos des masques respiratoires

Un masque respiratoire N95 ou l'équivalent est un type de masque particulier. Voici certaines de ses caractéristiques :

- Il est conçu pour bien s'adapter au visage et recouvrir le nez, la bouche et le menton.
- Il est fait de matières qui filtrent les particules fines présentes dans la fumée des feux de forêt.



Un respirateur est différent d'un masque de tissu, d'un masque médical ou d'un masque chirurgical. Ces autres masques ne sont pas bien ajustés au visage et sont faits de matériaux qui pourraient ne pas filtrer efficacement la fumée des feux de forêt. Les foulards, bandanas, cache-cous et écrans faciaux ne protègent pas contre la fumée des feux de forêt.

## Ajustement d'un masque respiratoire

Il est important de veiller à ce que votre respirateur soit bien ajusté et porté correctement pour qu'il puisse offrir une certaine protection contre la fumée des feux de forêt.

- Choisissez une taille et une forme qui conviennent à votre visage.
- Choisissez un masque respiratoire qui couvre complètement votre nez, votre bouche et votre menton.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de petites ouvertures entre le respirateur et votre visage.
  - Le matériau du respirateur devrait adhérer à votre visage quand vous inspirez.
  - Il ne devrait pas y avoir de fuites d'air par les rebords du respirateur quand vous expirez.
- Adaptez le respirateur à votre visage pour un bon ajustement serré qui ne laisse pas d'ouvertures.
  - Ajustez les élastiques ou les boucles.
  - Pliez la barrette nasale pour que le masque s'adapte bien à votre nez.
- Les masques respiratoires s'ajustent mieux sur la peau nue. Les poils faciaux empêchent un ajustement serré et diminuent l'efficacité des masques.

## Port sécuritaire d'un masque respiratoire

- Remplacez votre masque respiratoire lorsqu'il est sale, humide ou endommagé.
- Restez au frais en priorité. Le port d'un masque lors d'épisodes de chaleur extrême peut aggraver le stress dû à la chaleur pour certaines personnes.
- Écoutez votre corps. Certaines personnes peuvent avoir du mal à tolérer le port du masque, particulièrement celles qui vivent avec des problèmes de santé sous-jacents (respiratoires, cardiaques ou autres).
- Si vous devez retirer votre masque respiratoire, attendez si possible d'être dans un milieu où l'air est sain avant de le retirer.
- Ne portez pas de masque respiratoire pour dormir.
- Les personnes suivantes devraient éviter le port de masques respiratoires :
  - Enfants de moins de 2 ans
  - Personnes ayant de la difficulté à respirer lorsqu'elles portent un masque
  - Personnes ayant besoin d'aide pour enlever leur masque

Pour en savoir plus à propos de la fumée des feux de forêt, de la qualité de l'air et de la santé, consultez [Canada.ca/fumeefeuxdeforet](https://Canada.ca/fumeefeuxdeforet)