

Fumée des feux de forêt et chaleur extrême

Au Canada, la saison des feux de forêt a lieu chaque année entre avril et octobre et peut coïncider avec des périodes de chaleur extrême. Il est important de savoir comment protéger votre santé lorsque vous êtes exposé à la fois à la fumée de feux de forêt et à la chaleur extrême, car elles peuvent toutes deux être nocives pour votre santé.

Lors d'un épisode de chaleur extrême accompagné de fumée de feux de forêt, la priorité est de rester au frais, car le fait d'avoir trop chaud peut être plus dangereux pour la santé.

Personnes les plus à risque en cas d'exposition à la fumée de feux de forêt et à la chaleur extrême

Il est important de vérifier fréquemment comment se portent les personnes dont vous prenez soin ainsi que vos voisins, vos amis et les membres de votre famille plus âgés, surtout ceux qui sont plus vulnérables à la chaleur et à la fumée.

La chaleur extrême et la fumée de feux de forêt peuvent mettre en péril la santé de tous. Toutefois, elles risquent de toucher certaines personnes plus que d'autres. En effet, certaines personnes sont plus à risque en raison du fait qu'elles sont exposées plus fréquemment à des niveaux élevés de chaleur ou de fumée de feux de forêt. D'autres personnes sont plus susceptibles de présenter des symptômes ou de ressentir des effets sur la santé lorsqu'elles sont exposées à la chaleur ou à la fumée de feux de forêt.



Certaines personnes sont les plus à risque quant aux effets sur la santé de la chaleur extrême ou de la fumée de feux de forêt, notamment :

- les personnes âgées
- les personnes enceintes
- les nourrissons et les jeunes enfants
- 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
- les fumeurs
- les peuples autochtones
- les personnes qui prennent certains médicaments
- les personnes qui vivent seules ou qui sont isolées socialement
- les personnes aux prises avec des difficultés socioéconomiques
- les personnes en situation d'itinérance ou d'insécurité en matière de logement
- les personnes ayant une mobilité réduite, notamment celles qui sont :
 - incapables de marcher
 - alitées et incapables de se mettre facilement à l'abri de la chaleur ou de la fumée
- les personnes qui n'ont pas accès à un moyen de transport personnel ou public
- les personnes qui vivent dans des zones urbaines à forte densité de population
- les personnes qui travaillent ou qui font de l'exercice à l'extérieur
- les personnes qui habitent en zone rurale ou éloignée
- les personnes qui habitent dans un logement sans climatisation
- les personnes qui travaillent ou qui font de l'exercice à l'intérieur sans climatisation ou ventilation adéquate

Signes, symptômes et effets sur la santé de l'exposition à la chaleur extrême et à la fumée de feux de forêt

Soyez attentifs aux signes et aux symptômes de problèmes de santé liés à la chaleur et à l'exposition à la fumée de feux de forêt.

Surveillez les signes et les symptômes de problèmes de santé liés à la chaleur, car ils peuvent rapidement dégénérer en situation potentiellement mortelle. Soyez à l'écoute de votre corps et prenez des mesures si vous ou une autre personne présente de tels signes ou symptômes.

Le fait d'être exposé à une chaleur extrême peut causer divers problèmes de santé liés à la chaleur, allant de légers à graves.

Les problèmes de santé légers et modérés sont les suivants :

- éruptions cutanées
- épuisement
- crampes musculaires

Les signes et symptômes légers et modérés incluent les suivants :

- fatigue
- maux de tête
- nausée
- faiblesse
- évanouissements
- changements de comportement
- étourdissements
- température corporelle élevée

Si vous observez l'un de ces signes ou symptômes chez vous ou chez une autre personne lors d'un épisode de chaleur extrême, agissez immédiatement :

- cessez toute activité
- rendez-vous dans un endroit frais
- hydratez-vous, de préférence en buvant de l'eau

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin.

L'un des problèmes de santé graves liés à la chaleur est le coup de chaleur. Les signes et les symptômes du coup de chaleur incluent les suivants :

- convulsions
- vomissements
- douleurs thoraciques
- difficultés respiratoires
- perte de conscience
- température corporelle élevée
- confusion, délire et manque de coordination

Si vous observez l'un de ces signes ou symptômes graves chez vous ou chez une personne dont vous prenez soin, il s'agit d'une urgence médicale. Composez le 911 et demandez une assistance médicale immédiate.

En attendant les secours, essayez de vous rafraîchir ou de rafraîchir la personne en faisant ce qui suit :

- se déplacer dans un endroit frais
- enlever tout vêtement en trop, si possible
- appliquer de l'eau froide ou des poches de glace sur le cou, les aisselles et l'aîne, ou brumiser ces zones avec de l'eau et les ventiler

L'exposition à la fumée de feux de forêt peut provoquer divers symptômes dont la gravité peut varier. Certains sont plus courants que d'autres.

Les symptômes plus légers et plus fréquents de l'exposition à la fumée de feux de forêt sont les suivants :

- maux de tête
- toux légère
- sécrétion de mucus
- irritation au niveau des yeux, du nez, des sinus et de la gorge

Dans de nombreux cas, il est possible de traiter ces symptômes sans intervention médicale.

Les symptômes plus graves mais moins courants de l'exposition à la fumée de feux de forêt sont les suivants :

- étourdissements
- respiration sifflante
- douleurs thoraciques
- tous sévère
- crises d'asthme
- essoufflement
- palpitations cardiaques (rythme cardiaque irrégulier)

Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez un professionnel de la santé ou demandez des soins médicaux d'urgence.

Plus rarement, l'exposition à la fumée de feux de forêt peut entraîner les conséquences suivantes :

- accident vasculaire cérébral
- crise cardiaque
- décès prématuré
- effets sur la reproduction et le développement, tels qu'un faible poids à la naissance

Si vous soupçonnez une urgence médicale, composez le 9-1-1 et demandez une assistance médicale immédiate.

Comment se protéger de la chaleur extrême et de la fumée de feux de forêt à l'extérieur

Informez-vous régulièrement sur les prévisions météorologiques locales, les alertes de chaleur et les conditions locales de qualité de l'air à l'aide de la Cote air santé (CAS) ou des bulletins spéciaux sur la qualité de l'air. Cela vous permettra de savoir quand vous protéger de la chaleur et si votre région est touchée par la fumée.

Limitez le temps que vous passez dehors. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous présentez des signes ou des symptômes de problèmes de santé liés à la chaleur ou à l'exposition à la fumée de feux de forêt, envisagez de réduire ou d'interrompre les activités de plein air intenses.

Si vous devez travailler à l'extérieur, consultez votre organisme provincial ou territorial de santé et de sécurité au travail ou les autorités sanitaires de votre région. Ils peuvent vous fournir des renseignements plus détaillés sur la manière de réduire votre exposition lors d'épisodes de chaleur accablante et de fumée de feux de forêt.

Essayez, si possible, de réorganiser ou de planifier vos activités à l'extérieur pendant les périodes les plus fraîches de la journée. Faites davantage de pauses à l'ombre ou dans un endroit frais, buvez beaucoup de liquides (surtout de l'eau), et retirez tout vêtement ou équipement superflu pendant les pauses afin de permettre à votre corps de se rafraîchir.

Si vous faites partie des personnes les plus à risque d'être particulièrement touché par la chaleur extrême ou à la fumée de feux de forêt, vous devriez :

- réduire ou reporter vos activités à l'extérieur
- consulter un médecin si vous présentez des symptômes de problèmes de santé liés à la chaleur ou à l'exposition à la fumée de feux de forêt

Si vous devez passer du temps à l'extérieur, le port d'un masque respiratoire bien ajusté (comme un respirateur N95 certifié par le NIOSH ou l'équivalent [KN95 ou KF94]), peut vous aider à réduire votre exposition aux particules fines de la fumée. Ces particules constituent le principal risque pour la santé lié à la fumée des feux de forêt. En revanche, un masque respiratoire ne protège pas contre les gaz présents dans la fumée.

Si vous portez un masque respiratoire, il est important d'être à l'écoute de votre corps. Si vous devez retirer votre masque, essayez de vous rendre d'abord dans une zone où l'air est plus pur. Les masques respiratoires ne conviennent pas :

- aux enfants de moins de 2 ans
- aux personnes qui éprouvent de la difficulté à respirer si elles portent un masque
- aux personnes qui ont besoin d'aide pour retirer un masque

Comment protéger son environnement intérieur de la chaleur extrême et de la fumée de feux de forêt

Il est important de veiller à ce que l'air à l'intérieur soit frais et aussi pur que possible. **En cas d'épisode de chaleur extrême, les températures à l'intérieur peuvent devenir dangereusement élevées.**

Lorsque des épisodes de chaleur extrême et de fumée de feux de forêt surviennent au même moment, il peut être difficile de déterminer s'il faut ouvrir les fenêtres pour se rafraîchir ou les fermer à cause de la fumée. N'oubliez pas que la priorité est de vous protéger de la chaleur. Si vous n'avez pas de climatiseur et que la température extérieure est plus fraîche que la température intérieure, le fait d'ouvrir les fenêtres peut aider à rafraîchir votre maison.

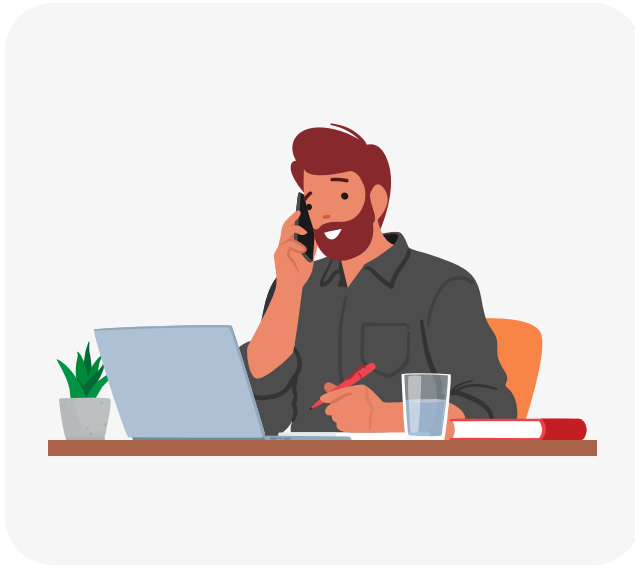
Conseils pour rester au frais et protéger votre milieu intérieur contre la fumée des feux de forêt

- À l'intérieur, gardez les fenêtres et les portes fermées autant que possible. En cas d'épisode de chaleur extrême et de fumée de feux de forêt, la priorité est de demeurer au frais.
- Empêchez le soleil d'entrer en fermant les volets, les rideaux ou les stores le jour.
- Si vous disposez d'un climatiseur, utilisez-le pour garder votre demeure au frais.
- Préparez des repas qui n'ont pas besoin d'être cuits au four, car le fait d'utiliser des appareils électroménagers fera augmenter la température intérieure.
- Utilisez un filtre à air propre et de bonne qualité dans votre système de ventilation, conformément aux recommandations du fabricant.
- Utilisez un purificateur d'air portatif certifié qui filtre les particules fines.
- Limitez l'utilisation des ventilateurs d'extraction, comme les ventilateurs de salle de bain.

Activité physique à l'intérieur lors d'épisodes de chaleur extrême et de fumée de feux de forêt

Soyez à l'écoute de votre corps et restez attentif aux symptômes de problèmes de santé liés à l'exposition à la chaleur ou à la fumée des feux de forêt, même lorsque vous faites de l'exercice à l'intérieur.

- Lorsque les températures intérieures sont élevées, limitez l'activité physique à l'intérieur, notamment :
 - l'entretien ménager
 - l'exercice
- Si la fumée de feux de forêt persiste plus de quelques jours, essayez de trouver un endroit où l'air est plus pur pour faire de l'exercice à l'intérieur, par exemple :
 - à la maison
 - dans une salle de sport
 - dans un centre communautaire



Si vous avez besoin de soutien supplémentaire en cas d'épisode de chaleur extrême et de fumée de feux de forêt, communiquez avec les autorités locales afin de connaître les espaces publics dotés d'un système de climatisation et d'air filtré où vous pouvez vous rendre. Abritez-vous dans les centres de rafraîchissement ou les espaces antifumée locaux pour vous éloigner de la chaleur et de la fumée, surtout si vous :

- n'avez pas de climatiseur et qu'il fait trop chaud pour rester à l'intérieur avec les fenêtres fermées
- ne parvenez pas à maintenir un air propre à l'intérieur lors d'un épisode de fumée de feux de forêt

Pour plus d'informations sur la chaleur extrême et la santé, consultez le site canada.ca/chaleuraccablante.

Pour plus d'informations sur la fumée des feux de forêt et la santé, consultez le site canada.ca/fumeefeuxdeforet ou contactez-nous à l'adresse air@hc-sc.gc.ca.