

Se protéger de la fumée des feux de forêt chez soi.

La fumée des feux de forêt contient des particules fines (PM<sub>2,5</sub>) qui peuvent nuire à votre santé. Protégez-vous en préparant votre logement afin de réduire votre exposition à la fumée des feux de forêt et d'améliorer la qualité de l'air intérieur.

Première étape : Préparez-vous avant l'arrivée de la fumée des feux de forêt.

1.1) Téléchargez l'application WeatherCAN et inscrivez-vous aux alertes de l'indice de qualité de l'air (AQHI). Au Québec, consultez Info-Smog.

1.2) Repérez une pièce où l'air est pur chez vous et dans les lieux publics à proximité (par exemple, bibliothèques, centres communautaires, centres commerciaux) où vous pourrez vous réfugier en cas d'épisodes de fumée.

1.3) Prévoyez de prendre des nouvelles de vos voisins, de votre famille ou de vos amis les plus à risque (par exemple, les personnes souffrant de maladies cardiaques ou pulmonaires, les personnes âgées, les enfants, les femmes enceintes et les travailleurs en extérieur) lors des épisodes de fumée.

1.4) Évitez les activités qui détériorent la qualité de l'air intérieur (c'est-à-dire faire frire des aliments, brûler des bougies, fumer, vapoter ou passer l'aspirateur sans filtre HEPA)

1.5) Limitez le temps passé à l'extérieur lorsque la qualité de l'air est mauvaise, évitez les activités physiques intenses et envisagez de porter un masque respiratoire N95/KN95 ou équivalent bien ajusté lorsque vous êtes à l'extérieur.

Deuxième étape : Améliorez la qualité de l'air intérieur en cas d'épisodes de fumée.

2.1) Gardez les fenêtres et les portes fermées autant que possible en cas d'épisodes de fumée afin de réduire la quantité de fumée qui pénètre dans votre logement.

2.2) Si vous disposez d'un système de chauffage, de ventilation et de climatisation (CVC) à circulation d'air forcée, mettez le ventilateur en marche ou en mode « recirculation » afin de filtrer en continu l'air intérieur.

2.3) Installez un filtre CVC à haute efficacité (par exemple, MERV 13 ou supérieur s'il est compatible avec votre système) capable d'éliminer les particules fines.

2.4) Si vous ne disposez pas d'un système de chauffage, de ventilation et de climatisation à circulation d'air forcée, utilisez un purificateur d'air portable équipé d'un filtre HEPA dans la pièce où les membres de votre foyer passent le plus de temps.

2.5) Si vous ne trouvez pas de purificateurs d'air dans le commerce, envisagez de fabriquer vous-même un purificateur d'air à ventilateur encastré en respectant les consignes de sécurité.

Troisième étape : Améliorez votre logement pour réduire l'infiltration de fumée

3.1) Colmatez les interstices autour des portes, des fenêtres et des bouches d'aération par lesquels la fumée extérieure peut s'infiltrer.

3.2) Remplacez les fenêtres et portes anciennes afin d'améliorer l'enveloppe du bâtiment et de réduire les fuites d'air.

3.3) Installez un système de ventilation mécanique avec filtration pour toute la maison.

3.4) Améliorez l'isolation et l'étanchéité à l'air dans les combles et les cavités murales afin de réduire l'infiltration d'air extérieur.

3.5) Installez ou entretenez une pompe à chaleur ou un système de climatisation afin de pouvoir garder les fenêtres fermées en cas d'épisodes de fumée.

Remarque : ces mesures peuvent réduire considérablement l'exposition à la fumée des feux de forêt à l'intérieur, mais ne permettent pas d'éliminer totalement l'infiltration de fumée lors d'épisodes particulièrement intenses.

Remarque : la fumée des feux de forêt et la chaleur extrême peuvent survenir simultanément. Lors de ces épisodes, réduisez votre exposition à la fumée tout en prévenant la surchauffe.

LICENCE – Cet ouvrage est la propriété intellectuelle de l'Intact Centre on Climate Adaptation de l'Université de Waterloo et son utilisation est autorisée selon les termes de la licence Creative Commons BY-NC-ND [<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>].

Si vous souhaitez obtenir une licence pour cette œuvre à des fins commerciales (y compris la distribution gratuite par une organisation à but lucratif), vous devez obtenir une licence

auprès du Centre Intact sur l'adaptation au changement climatique de l'Université de Waterloo.

Pour obtenir des ressources supplémentaires, rendez-vous sur [www.intactcentre.ca](http://www.intactcentre.ca)