

# 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 vulnérables aux effets sur la santé de la chaleur accablante et de la pollution atmosphérique causée par la fumée des feux de forêt, notamment :

- les personnes âgées
- les personnes enceintes
- 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



- larmes
- écoulement nasal
- picotement des yeux et mal de gorge

Si vous présentez l'un de ces symptômes légers, trouvez un endroit où l'air est pur pour vous rafraîchir et vous éloigner de la fumée.

### Symptômes modérés



- 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 modérés, rendez-vous dans un endroit frais et sans fumée, et hydratez-vous immédiatement. L'eau est ce qu'il y a de mieux.

### Symptômes graves



- douleurs thoraciques
- difficultés respiratoires
- étourdissements ou évanouissement
- température corporelle élevée
- confusion et manque de coordination
- pas de sueurs, 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

### Urgence liée aux feux de forêt

Si votre collectivité est menacée par un incendie de forêt imminent, les autorités sanitaires ou d'urgence locales vous donneront des directives. Soyez prêt à évacuer les lieux en tout temps. Si on vous dit d'évacuer les lieux, faites-le.

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

Pendant un avis sur la qualité de l'air, gardez vos fenêtres et vos portes fermées et veillez à bien les sceller en les calfeutrant.

Utilisez votre climatiseur. Assurez-vous d'activer la « recirculation » (au lieu de laisser entrer l'air de l'extérieur) et d'utiliser un filtre HEPA dans votre système de ventilation. 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.

### Trouver 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. Veillez à respecter les directives en matière de distanciation physique émises par les autorités locales.

### Réduire les activités en plein air 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 la qualité de l'air et les prévisions météorologiques, et envisagez de pratiquer vos activités de plein air à un moment où les conditions sont meilleures.

### Rester hydraté

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

### Prendre soin des autres

Vérifiez l'état des personnes dont vous prenez soin et qui sont vulnérables à la fumée des feux de forêt et à la chaleur. Vérifiez fréquemment comment vont vos voisins, vos amis et les membres de la famille plus âgés, en particulier ceux qui souffrent d'une maladie chronique, pour être certain qu'ils sont au frais et qu'ils sont hydratés. Pour obtenir plus d'information visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez :

vagues de chaleur



### Assainir 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 [canada.ca](http://canada.ca) et recherchez :

protégez intérieur



Pour de plus amples renseignements sur les sujets liés à la fumée des feux de forêt et à la santé, veuillez consulter le site [Web \[canada.ca\]\(http://canada.ca\)/fumee-feux-foret](http://Web.canada.ca/fumee-feux-foret)

### La Cote air santé (CAS) est là pour aider

Si la mauvaise qualité de l'air est due à la présence de fumée de feux de forêt, consultez la CAS ([coteairsante.ca](http://coteairsante.ca)) pour connaître les conditions de la qualité de l'air dans votre collectivité et pour en savoir plus sur la façon de protéger votre santé.

