

CONSEILS



Vérifiez la concentration de PM_{2,5} en temps réel sur la carte [AQMap](#). Choisissez le capteur le plus proche de votre localisation et adaptez vos activités en vous référant à ce tableau.

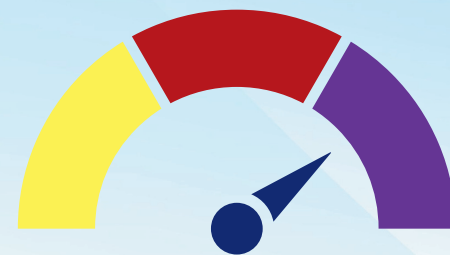
En cas de mauvaise qualité de l'air liée aux feux de végétation

PM _{2,5} (µg/m ³)	Qualité de l'air	Conseils pour les activités extérieures				Conseils pour les environnements intérieurs
		Population générale (agée de 5 à 64 ans)		Personnes plus à risque (ayant une maladie respiratoire, cardiaque ou le diabète, enfants de moins de 5 ans, femmes enceintes, personnes de 65 ans et plus)		
0-30	Bonne	Profitez des activités extérieures habituelles ¹				Actions habituelles
30-60	Mauvaise pour les personnes plus à risque		Profitez des activités extérieures habituelles, à moins d'éprouver des symptômes.	Envisagez de réduire ou de reporter les activités causant un essoufflement à l'extérieur, surtout pour les personnes éprouvant des symptômes.		Fermez les fenêtres et les portes extérieures tant que la température ne génère pas d'inconfort important. La chaleur est généralement plus dommageable pour la santé que la mauvaise qualité de l'air.
60-100	Mauvaise pour l'ensemble de la population		Envisagez de réduire ou de reporter les activités causant un essoufflement à l'extérieur, surtout pour les personnes éprouvant des symptômes.	Réduisez ou reportez les activités causant un essoufflement à l'extérieur.		Si vous disposez d'un : - Climatiseur portatif, de fenêtre, thermopompe : continuez de les utiliser; - Échangeur d'air : éteignez ou mettez en mode recirculation; - Dispositif de filtration de l'air : mettez-le en marche dans la ou les pièces où les personnes passent le plus de temps; - Système de ventilation central (mécanique) : réduisez l'apport d'air extérieur au minimum (à moins qu'il soit muni d'un filtre MERV 13 ou plus), sans éteindre la ventilation.
100-250	Très mauvaise pour l'ensemble de la population		Réduisez ou reportez les activités causant un essoufflement à l'extérieur, surtout pour les personnes éprouvant des symptômes.	Évitez les activités causant un essoufflement à l'extérieur. Privilégiez les activités intérieures.		
+ de 250	Dangereuse	Planifiez des activités intérieures				

¹Certaines personnes plus à risque, en particulier celles ayant des maladies pulmonaires, peuvent ressentir des symptômes même à des concentrations inférieures à 30 µg/m³, alors demeurez vigilant. Ces messages seront susceptibles d'évoluer selon les connaissances scientifiques. Ils s'appliquent pour la saison 2025.

CONSEILS

En cas de mauvaise qualité de l'air liée aux feux de végétation



Portez attention aux personnes qui peuvent être plus sensibles à la fumée



Bébés et enfants de moins de 5 ans



Femmes enceintes



Personnes ayant une maladie respiratoire, cardiaque ou le diabète



Personnes âgées (65 ans ou plus)

Surveillez les signes et les symptômes

LÉGERS

- Picotement des yeux
- Congestion
- Écoulement nasal
- Mal de gorge
- Mal de tête
- Toux légère

PLUS GRAVES

- Toux importante
- Essoufflement
- Respiration sifflante
- Étourdissements
- Palpitations cardiaques
- Douleur à la poitrine

Agissez en cas de symptômes



Rentrez à l'intérieur et demeurez-y.



Prévenez les proches au besoin.



Gardez les médicaments pour l'asthme à portée de main.



Appelez info-santé 811 ou le 911, selon la gravité des symptômes.

Les risques pour la santé augmentent selon :

- La quantité de particules fines (PM_{2,5}) dans l'air;
- La durée de votre exposition;
- L'intensité de l'activité physique ou du travail à l'extérieur.