

Date : 2023-06-06

IMPORTANT MESSAGE DU MÉDECIN HYGIÉNISTE

Objet : Bulletin spécial sur la qualité de l'air en vigueur – la Cote air santé (CAS) actuelle à risque très élevé dans l'Est ontarien

Un bulletin spécial sur la qualité de l'air est émis pour la région de l'Est ontarien, y compris Cornwall et les comtés unis de SDG et Prescott-Russell. Lorsque la [Cote air santé \(CAS\) atteint le niveau 7 ou plus \(niveau de risque élevé à très élevé\)](#) à l'extérieur, il vous faudrait prendre des précautions pour vous et vos proches.

Précautions pour vous protéger ainsi que vos proches

Lorsque la qualité de l'air est mauvaise, tout le monde court des risques; cependant, les risques pour la santé sont plus grands pour les personnes âgées, les nourrissons et les jeunes enfants, les personnes atteintes de maladies chroniques, les personnes qui travaillent à la chaleur, les personnes qui font de l'exercice à la chaleur, les sans-abris et les personnes à faible revenu.

- Les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes âgées, les gens atteints de troubles cardiaques ou respiratoires, et toutes autres personnes à risque devraient rester à l'intérieur. L'exposition à l'air pollué est particulièrement préoccupante pour les enfants, les personnes âgées et celles qui sont atteintes de conditions médicales sous-jacentes, comme les maladies pulmonaires ou cardiaques.
- Restez à l'intérieur si vous avez du mal à respirer. Trouvez un endroit frais et bien aéré. Les filtres à air et les climatiseurs d'air qui rafraîchissent les pièces peuvent aider. Si vous ouvrez les fenêtres, vous pourriez laisser entrer de l'air pollué. Si votre maison n'est pas climatisée, songez à vous rendre dans un lieu public climatisé (p. ex., une bibliothèque, un centre commercial ou un centre de loisirs).
- Évitez les activités épuisantes. En plein air, s'il est difficile de respirer ou si la respiration gêne, cessez ou diminuez les activités physiques vigoureuses. En cas d'irritation des yeux, du nez ou de la gorge, d'essoufflement ou d'autres symptômes respiratoires, prenez les mesures nécessaires pour diminuer l'exposition à la pollution de l'air de l'extérieur.
- Évitez les endroits où la circulation automobile est dense et limitez le temps passé dans les endroits dont l'air est fortement pollué, comme les rues achalandées et les secteurs industriels pendant les heures de pointe, surtout pendant vos exercices.
- Disposez d'une quantité suffisante de médicaments (pour plus de cinq jours) et préparez un plan en collaboration avec votre fournisseur de soins de santé pour savoir gérer votre maladie pendant les périodes de mauvaise qualité d'air.

Pour de plus amples renseignements :

- [Cote air santé \(CAS\) : CAS en cours et prévue](#)
- [Catégories de la CAS et messages de santé](#)
- [Risques pour la santé associés à la pollution de l'air](#)
- [BSEO : Qualité de l'air à l'extérieur](#)

Si les renseignements sont requis dans un autre format, veuillez appeler au 1 800 267-7120 et faire le 0.

