

## SITUATION DES FEUX DE FORÊT SUR LA CÔTE-NORD – MESURES DE PRÉVENTION document de type questions-réponses

Des incendies de forêt sont actifs dans plusieurs municipalités régionales de comtés (MRC) de la Côte-Nord. De grandes quantités de fumée pourront survenir de façon sporadique dans différentes localités. Les informations suivantes pourront vous aider à protéger votre santé et celle de vos proches.

### Quels sont les effets de la fumée sur la santé?

L'exposition à la fumée peut engendrer les symptômes suivants :

- Picotement des yeux et larmolement;
- Écoulement nasal et irritation des sinus;
- Mal de gorge;
- Toux;
- Mal de tête;
- Essoufflement;
- Respiration sifflante (y compris crise d'asthme);
- Douleur thoracique ou palpitation cardiaque.

### Quels sont les groupes de personnes les plus à risque?

- Les jeunes enfants;
- Les personnes âgées;
- Les femmes enceintes;
- Les personnes avec des problèmes respiratoires importants (ex. : asthme, emphysème, bronchite chronique);
- Les personnes avec des problèmes cardiaques.

### Que faire si vous présentez un ou des symptômes?

- Appelez le service **Info-Santé 811**
- Appelez le 9-1-1 en cas de symptômes sévères (ex. : difficulté respiratoire, douleur thoracique, palpitation cardiaque).

### Que faire si vous êtes inquiets ou si vous vivez de la détresse psychologique ?

- Appelez le service **Info-Social 8-1-1 (option 2)** pour parler à un intervenant psychosocial;
- Diverses fiches d'informations pour faire à face à un sinistre ou un événement à potentiel traumatiques sont disponibles sur le site web du CISSS de la Côte-Nord ([www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/soins-et-services/aide-psychologique-et-sociale/](http://www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/soins-et-services/aide-psychologique-et-sociale/))

### Comment suivre la qualité de l'air dans votre municipalité ?

- Soyez attentif aux avis publics et aux alertes à la présence de fumée ou à la qualité de l'air;
- Consulter les avis sur la qualité de l'air qui sont émis régulièrement par la Direction de santé publique du CISSS de la Côte-Nord ([www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/](http://www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/));

- Certaines municipalités sont dotées de capteur de la qualité de l'air. Les résultats peuvent être consultés sur le site (en anglais seulement) : <https://map.purpleair.com>

### **Que faire pour protéger votre santé des effets de la fumée extérieure?**

- Demeurez à l'intérieur des édifices;
- Fermez les fenêtres et les portes des habitations et des milieux de vie incluant les services de garde, les écoles et les milieux de travail;
- Évitez les échanges d'air avec l'extérieur, par exemple, arrêtez l'échangeur d'air ou le mettre uniquement en mode recirculation;
- Limitez vos activités en plein air, surtout si elles vous fatiguent ou provoquent chez vous un essoufflement;
- Évitez de faire toute activité physique intense à l'extérieur.

### **Puis-je utiliser un masque N95 en présence de fumée ou lorsque la qualité de l'air est mauvaise?**

Si vous devez absolument être à l'extérieur, porter un masque N95 peut être un moyen de protection à considérer. Un masque N95 qui s'adapte bien au visage peut diminuer la toux, l'irritation et le mal de gorge occasionnés par la mauvaise qualité de l'air. Le port d'un tel masque peut néanmoins être inconfortable étant donné qu'il génère de la chaleur et de l'humidité.

La décision de porter un masque N95 est un choix individuel. Il s'agit d'une mesure de confort pour toute personne exposée à la fumée provenant des feux de forêt.

Des masques N95 sont disponibles gratuitement dans nos installations. Pour connaître les lieux de distribution, rendez-vous sur le lien [www.ciass-cotenord.gouv.qc.ca/sante-publique/feux-de-foret/](http://www.ciass-cotenord.gouv.qc.ca/sante-publique/feux-de-foret/) ou composer le 1-844-407-0967 du lundi au vendredi entre 8 h 30 et 16 h 30.

### **Quelles mesures de prévention peuvent être appliquées dans mon domicile après une présence importante de fumée dans mon quartier ?**

Lorsque l'indice que la qualité de l'air extérieure est bonne :

- Ventilez les pièces adéquatement;
- Enlevez la poussière et la suie avec de l'eau et du savon, en portant des gants;
- N'utilisez pas un balai ou un aspirateur, car ils déplacent la poussière plus qu'ils ne l'enlèvent;
- Nettoyez en profondeur les jeux d'enfants et les articles que vous utilisez souvent;
- Lavez tous les vêtements qui présentent une odeur.

Pour de plus amples informations, consultez le site Québec.ca au sujet des feux de forêt : <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/feu-de-foret>