

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 comté (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 larmoiement;
- Écoulement nasal et irritation des sinus;
- Mal de gorge;
- Toux;
- Maux 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 traumatique sont disponibles sur le site Internet du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord (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;
- Consultez 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/);
- Certaines municipalités sont dotées de capteur de la qualité de l'air. Les résultats peuvent être consultés sur ce site Internet (en anglais seulement) : <https://map.purpleair.com>

.../2

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.

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

Lorsque l'indice de la qualité de l'air extérieur est bonne :

- Ventilez les pièces adéquatement;
- Enlevez la poussière et la saie 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>