Trois étapes abordables pour vous protéger de la fumée des feux de forêt à la maison

La fumée des feux de forêt comporte de fines particules (PM2,5) néfastes pour la santé. Préparez votre maison pour vous protéger de la fumée et améliorer la qualité de l'air à l'intérieur.

Étape 1 : Préparez-vous avant la saison des feux de forêt



1

Téléchargez l'application MétéoCAN et activez les notifications sur la qualité de l'air (CAS). Au Québec, consultez Info-Smog



2

Repérez une pièce à la maison ou dans un endroit public environnant, comme les bibliothèques, les centres communautaires ou les centres commerciaux, où l'air est pur, pour y trouver refuge en présence de fumée.



3

Prenez des nouvelles de vos voisins, proches et amis à risque (p. ex., personnes souffrant de maladies du cœur ou des poumons, personnes âgées, enfants, femmes enceintes et personnes qui travaillent à l'extérieur) lors des épisodes de fumée.



4

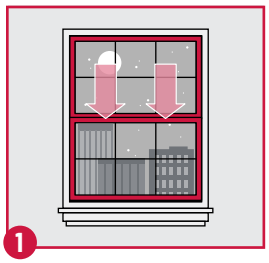
Évitez les activités qui peuvent empirer la qualité de l'air à l'intérieur, comme faire frire des aliments, brûler des chandelles, fumer, vapoter ou passer la balayeuse sans filtre HEPA.



5

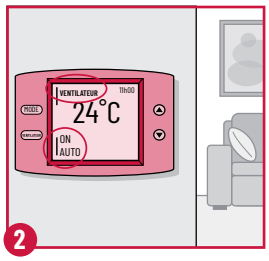
Limitez le temps passé à l'extérieur quand la qualité de l'air est mauvaise et évitez les activités ardues. Vous pouvez aussi envisager de porter un masque N95/KN95 ou équivalent lorsque vous êtes à l'extérieur.

Étape 2 : Améliorez la qualité de l'air à l'intérieur lors d'épisodes de fumée



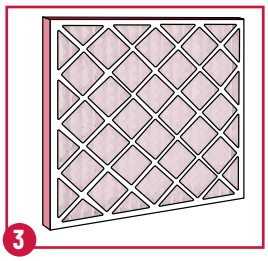
1

Gardez les fenêtres et les portes fermées autant que possible en cas de fumée afin de limiter la quantité de fumée qui pénètre dans votre logement.



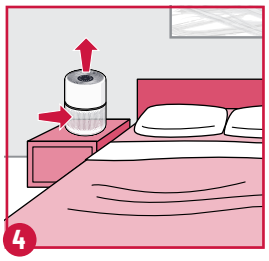
2

Si vous disposez d'un système de ventilation et de climatisation (CVC), réglez-le en mode marche continue (« ON ») ou en mode recirculation pour filtrer l'air intérieur en permanence.



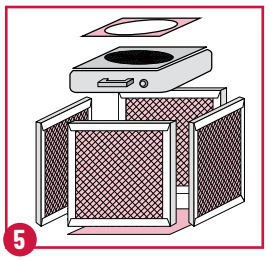
3

Installez un filtre à haute efficacité (p. ex., MERV 13 ou plus, selon la compatibilité) sur votre système de ventilation pour éliminer les particules fines de la fumée.



4

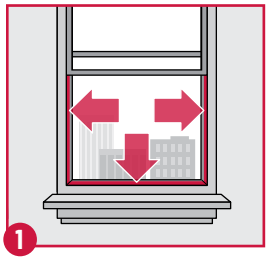
Utilisez un purificateur d'air portatif avec filtre à air à haute efficacité (HEPA) et installez-le dans la pièce où les membres de votre famille passent le plus de temps.



5

Si vous n'avez pas de purificateur d'air, vous pouvez en fabriquer un vous-même avec un ventilateur, en respectant les consignes de sécurité.

Étape 3 : Rénovez votre domicile pour limiter l'infiltration de fumée



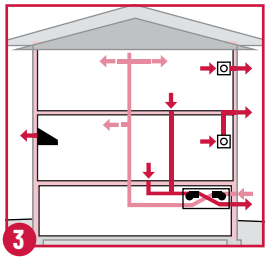
1

Assurez-vous que les portes, fenêtres et bouches de ventilation ne laissent pas passer de la fumée de l'extérieur.



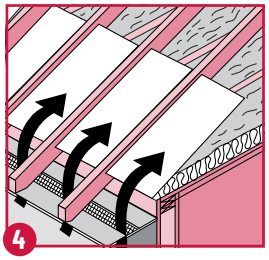
2

Remplacez les portes et les fenêtres vieillissantes pour améliorer l'enveloppe du bâtiment et réduire les infiltrations d'air.



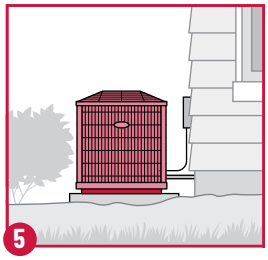
3

Installez un système de ventilation mécanique avec filtre pour toute la maison.



4

Améliorez l'isolation et calfeutrez les combles et les murs pour empêcher l'air extérieur de s'infiltrer.



5

Installez ou entretenez une thermopompe ou un système de climatisation, pour pouvoir garder les fenêtres fermées durant les feux de forêt.

Remarque : Ces mesures réduisent considérablement l'exposition à la fumée des feux de forêt à l'intérieur, mais ne peuvent pas empêcher complètement l'infiltration de fumée durant les incendies les plus intenses.

Remarque : La fumée des feux de forêt et la chaleur extrême peuvent survenir simultanément. Dans ces circonstances, vous pouvez réduire votre exposition à la fumée tout en évitant la surchauffe. Consultez « Trois étapes pour une protection rentable des habitations contre la chaleur extrême » pour obtenir davantage de conseils.

UNIVERSITY OF WATERLOO
Centre d'adaptation au climat
intact

Scannez le code ou cliquez sur le lien pour des ressources supplémentaires à centreintactadaptationclimat.ca

LICENCE – Cet ouvrage est la propriété intellectuelle de Centre Intact d'adaptation au climat de l'Université de Waterloo et son utilisation est soumise aux conditions de la licence Creative Commons BY-NC-ND [https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/]. Si vous souhaitez obtenir une licence pour ce travail à des fins commerciales (y compris la distribution gratuite par une organisation à but lucratif), vous devez obtenir une licence auprès du Centre Intact sur l'adaptation au changement climatique de l'Université de Waterloo.