CONSEILS AFIN DE PROTÉGER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR DE VOTRE MAISON PENDANT UN INCENDIE DE FORÊT

Objectif :
Ce document fournit des conseils pratiques aux Néo-Brunswickois pour mieux protéger la qualité de l'air intérieur de leur maison lors d'un incendie de forêt.

Contexte :
La fumée des feux de forêt peut rendre l'air dangereux à respirer.
Elle contient des polluants nocifs tels que les particules fines ($PM_{2.5}$), le monoxyde de carbone (CO), les oxydes d'azote (NOx), les composés organiques volatils (VOC) et les hydrocarbures aromatiques polycycliques (PAH). Ces substances peuvent pénétrer dans votre maison et représenter un risque important pour la santé. L'exposition à ces polluants peut entraîner des problèmes de poumons et de coeur, en particulier chez les personnes vulnérables comme les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes souffrant de problèmes de santé.

Qu'est-ce qu'un espace antifumée :
Les espaces antifumées sont des environnements intérieurs désignés où des mesures sont mises en place pour améliorer la qualité de l'air et offrir un soulagement temporaire contre la fumée des incendies.
Ces espaces permettent aux gens de rester en sécurité lorsque la qualité de l'air extérieur est affectée par la fumée.

Créer un espace antifumée chez soi :
Pour maintenir un air intérieur propre, veuillez considérer les éléments suivants :

- **Scellez votre maison pour empêcher la fumée d'entrer.** Fermez bien toutes les fenêtres et portes. Utilisez des coupe-froid, du calfeutrage ou des bandes de mousse afin de boucher les espaces autour des fenêtres, ce qui aidera à réduire l'infiltration d'air extérieur.
- **Choisissez une pièce avec peu de fenêtres et de portes comme espace antifumée.** Gardez les fenêtres et portes fermées et limitez les allées et venues. Évitez les activités qui dégradent la qualité de l'air (ex. : passer l'aspirateur, allumer des bougies, faire frire des aliments).
- **Utilisez un système de filtration de l'air.** Optez pour un purificateur d'air portatif avec filtre HEPA adapté à la taille de la pièce. Si vous avez un système CVC central,

installez des filtres avec une valeur MERV de 13 ou plus, si compatible. Gardez des filtres de rechange et remplacez-les régulièrement pendant les épisodes de fumée.

- **Surveillez la qualité de l'air extérieur.** Utilisez des applications ou des sites web pour consulter l'indice de qualité de l'air (par exemple, la cote air santé d'Environnement Canada – voir ci-dessous)
- **Gardez l'espace frais et confortable :**
    - Maintenez la température intérieure sous 26 °C.
    - Maintenez l'humidité relative entre 35 % et 50 %.
    - Utilisez la climatisation si disponible et nécessaire, mais assurez-vous qu'elle recycle l'air intérieur sans aspirer l'air extérieur.
- **Limitez les sources de pollution intérieure.** Évitez de fumer à l'intérieur ou d'allumer des bougies. N'utilisez pas de poêles ou foyers à bois, et limitez l'usage de la cuisinière à gaz et des ventilateurs d'extraction sauf si la qualité de l'air extérieur s'améliore.
- **Préparez-vous à d'éventuelles pannes de courant.** Assurez une source d'alimentation de secours (ex. : purificateur d'air à piles ou générateur placé loin des prises d'air). Gardez des piles supplémentaires à portée de main.
- **Protocoles de nettoyage :** Utilisez des chiffons ou des vadrouilles humides pour éviter de soulever la poussière. Évitez de passer l'aspirateur sans filtre HEPA, sauf si l'aspirateur évacue l'air à l'extérieur. Limitez l'usage de produits chimiques.

Considérations :

- Les personnes vulnérables (enfants, personnes âgées, personnes atteintes de maladies chroniques) devraient rester autant que possible dans les espaces antifumée.
- Assurez-vous que les médicaments et les contacts d'urgence sont facilement accessibles.

Pour obtenir des renseignements plus détaillés et des conseils, veuillez consulter les documents suivants :

- *Lignes directrices relatives aux espaces antifumée pendant les épisodes de fumée de feux de forêt,* Santé Canada, 2020.
- *Cote air sante* - Environnement Canada.