

### **Rester en sécurité pendant la saison de la fumée des incendies de forêt**

Lorsque des incendies de forêt se déclarent, la fumée peut se propager loin et rendre l'air malsain, même si l'incendie lui-même se trouve à des milliers de kilomètres. Pour les personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM), la fumée des incendies de forêt peut être particulièrement difficile à supporter. Elle peut déclencher des maux de tête, des problèmes respiratoires, de la fatigue ou d'autres symptômes graves.

Rester à l'intérieur peut aider, mais ce n'est pas toujours suffisant. Voici quelques moyens de garder l'air à l'intérieur de votre maison aussi propre et sûr que possible :

#### **Utilisez un chiffon froid et humide pour respirer**

Si vous commencez à ressentir les effets de la fumée à l'intérieur de votre maison, mouillez un chiffon propre avec de l'eau froide, essorez-le et couvrez-vous doucement le nez et la bouche. Respirer à travers le tissu peut aider à réduire la quantité de fumée et de particules que vous inhalez.

#### **Porter un masque à l'intérieur si nécessaire**

Si la fumée pénètre à l'intérieur et que vous êtes sensible, le port d'un masque bien ajusté et non toxique à l'intérieur peut réduire l'exposition. Les masques N95 sont souvent recommandés, mais choisissez-en toujours un qui n'a pas d'odeurs chimiques ou de traitements ajoutés qui pourraient vous incommoder.

#### **Évitez d'utiliser les ventilateurs de cuisine et de salle de bains**



Les hottes de cuisine et les ventilateurs de salle de bains aspirent l'air extérieur, ce qui peut faire entrer la fumée à l'intérieur. Utilisez plutôt un ventilateur portable qui recycle l'air déjà à l'intérieur de votre espace.

### **Calfeutrez les courants d'air et les interstices**

Placez des chiffons humides, des serviettes ou des joints d'étanchéité au bas des portes et autour des fenêtres pour empêcher la fumée de se faufiler à l'intérieur. Évitez d'utiliser des produits d'étanchéité à base de produits chimiques si vous êtes atteints de SCM.

### **Gardez les fenêtres et les portes fermées**

Même si vous avez l'impression d'étouffer, résistez à l'envie d'ouvrir les fenêtres pendant les épisodes de fumée des incendies de forêt. Les ouvertures peuvent rapidement faire entrer des irritants et des odeurs persistantes.

### **Utilisez un purificateur d'air avec un filtre HEPA**

Si possible, utilisez un purificateur d'air doté d'un filtre HEPA (sans parfum chimique ajouté). Il permet d'éliminer les fines particules de fumée de l'air. Placez-le dans la pièce où vous passez le plus de temps. N'oubliez pas de laver ou de remplacer régulièrement les filtres à l'eau et au savon doux s'ils sont réutilisables.

### **Faites des réserves avant la saison des feux de forêt**

Préparez des filtres supplémentaires, des masques et autres fournitures afin de ne pas avoir à quitter votre domicile lorsque la qualité de l'air est mauvaise. Essayez de vous préparer avant le début de la saison afin d'éviter une exposition de dernière minute.

### **Évitez les nettoyants chimiques et les produits parfumés**



Il se peut que votre corps travaille déjà dur pour faire face à la fumée. Essayez de ne pas ajouter de déclencheurs supplémentaires en utilisant des produits non parfumés incluant, des vaporisateurs ou des nettoyeurs chimiques.

### **Choisissez des moyens naturels pour rester au frais**

Pour demeurer au frais, essayez d'utiliser un ventilateur portable ou placez un bol de glace devant le ventilateur. Évitez de faire fonctionner les climatiseurs ou les ventilateurs qui peuvent aspirer l'air de l'extérieur, à moins qu'ils ne soient équipés de filtres adéquats et qu'ils soient régulièrement nettoyés.

### **Prenez soin de votre air et de votre santé**

La saison des feux de forêt est stressante, mais en prenant quelques mesures prudentes, vous pouvez faire de votre maison un espace plus sain et plus respirable. Si vous connaissez d'autres personnes atteintes de la SCM, partagez ces conseils pour aider tout le monde à rester informé et protégé.