

Prenez des mesures pour vous aider, vous et vos proches, à rester en sécurité pendant les jours où la qualité de l'air est mauvaise

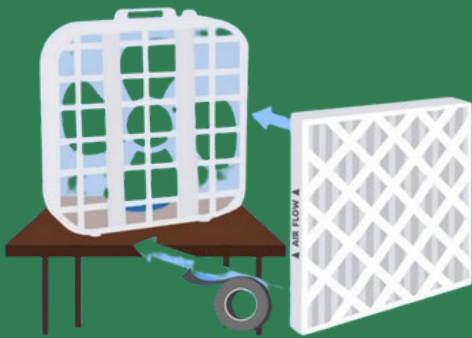
1. Restez à l'intérieur, si possible : Les personnes particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique, telles que les enfants et les personnes souffrant déjà de troubles respiratoires comme l'asthme ou la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive), devraient limiter leur temps passé à l'extérieur. Vous pouvez également porter un masque bien ajusté, comme un masque N95, si nécessaire. Si la qualité de l'air se détériore, tout le monde doit prendre des précautions.



2. Prenez des précautions : Vous devez garder vos fenêtres et vos portes fermées autant que possible. Vous pouvez également acheter des filtres à air portables ou utiliser la version à faible coût à monter soi-même ci-dessous. Si vous conduisez, fermez vos fenêtres et réglez votre système de ventilation pour faire recirculer l'air.

Purificateur d'air à faible coût

Un purificateur d'air DIY peut être un moyen économique d'améliorer la qualité de l'air et peut être fabriqué à partir d'un ventilateur sur pied et d'un filtre à air haute efficacité.



CE DONT VOUS AVEZ BESOIN :

- ventilateur de boîte 20" x 20"
- filtre MERV13 ou supérieur (c.-à-d. HEPA) de 20"x20"x2"
- ruban adhésif

COMMENT ASSEMBLER :

- Fixez le filtre à l'arrière du ventilateur à l'aide de ruban adhésif. Ce purificateur d'air fonctionne mieux s'il est placé au-dessus du sol. Le poser sur une petite table est une bonne option.

Source : École de santé publique de Yale

Conseils pour rester en sécurité lors des jours où la qualité de l'air est mauvaise

Restez informé : Suivez la qualité de l'air sur le [site Web du ministère de la Protection de l'environnement du Maine](#) et inscrivez-vous pour recevoir des alertes en cas de mauvaise qualité de l'air via [l'application mobile](#)

[AirNow.](#)



La pollution atmosphérique peut nuire aux enfants et aux adultes de nombreuses façons

RESPIRATOIRE

- Respiration sifflante et toux
- Essoufflement
- Crises d'asthme
- Aggravation de la BPCO
- Cancer du poumon

AUTRE

- Décès prématuré
- Susceptibilité aux infections
- Crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux
- Déficience des fonctions cognitives
- Troubles métaboliques
- Naissances prématurées et faible poids à la naissance



Source : Association pulmonaire américaine

Indice de qualité de l'air (IQA)

Un outil qui indique le degré de pureté ou de pollution de l'air et les effets potentiels sur la santé.

| | |
|---------|------------------------------------|
| 0-50 | BON |
| 51-100 | MODÉRÉ |
| 101-150 | MALSAIN POUR LES GROUPES SENSIBLES |
| 151-200 | MALSAIN |
| 201-300 | TRÈS MALSAIN |
| 301+ | DANGEREUX |