



### Protégez votre santé

- Limitez les activités à l'extérieur et les activités physiques intenses autant que possible.
- Si vous avez de la difficulté à respirer, réduisez l'intensité de vos activités ou cessez-les.
- Buvez beaucoup d'eau pour aider votre corps à composer avec la fumée.

À la maison :

- Réduisez les sources de pollution de l'air intérieur. Évitez de:
  - fumer
  - passer l'aspirateur
  - brûler de l'encens ou des bougies
  - utiliser un poêle à bois

Prévenez l'infiltration d'air extérieur en :

- gardant les portes et les fenêtres fermées, s'il ne fait pas trop chaud;
- réglant le système d'échange d'air en mode recirculation;
- limitant l'utilisation de la hotte de cuisine, lorsque vous ne cuisinez pas.

Vérifiez l'état des personnes qui vous sont confiées ou qui vivent à proximité et qui pourraient être plus vulnérables à la fumée.

Source : information adaptée de La fumée des feux de forêt et votre santé, Gouvernement du Canada.

<https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/cote-air-sante/fumee-feux-foret-qualite/fumee-feux-foret-sante.html>

*La Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik est un organisme public créé en 1978 en vertu de la Convention de la Baie-James et du Nord québécois. Elle est chargée de fournir sur presque tout le territoire du Québec situé au nord du 55<sup>e</sup> parallèle des services de santé et des services sociaux aux habitants des 14 communautés.*

– 30 –

**Source :** Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik

**Pour information :** Josee Levesque  
Coordonatrice des communications, RRSSSN  
Tél. : 819 964-2222