

## **Effets sur la santé de l'exposition à la fumée des incendies de forêt**

L'exposition à la fumée fait mal aux yeux, fait tousser et fait couler les yeux et le nez. Si la fumée dure des jours et des semaines ou est très dense, elle peut causer des problèmes pulmonaires ou une toux qui dure.

Les petites particules dans la fumée constituent le matériel le plus malsain. Ces petites particules déclenchent la toux et rendent la respiration difficile. L'exposition à la fumée peut également faire empirer les maladies cardiaques et pulmonaires, comme l'asthme, la bronchite chronique, l'emphysème et l'insuffisance cardiaque congestive. Les personnes âgées et les jeunes enfants sont à risques accrus.

### **Voici des choses que vous pouvez faire si la fumée devient un problème dans votre communauté :**

1. Évitez de travailler ou de faire de l'exercice à l'extérieur; arrêtez dès que vous sentez la fatigue. Limitez la période de temps où vos enfants jouent dehors.
2. Ne fumez pas. Tenez-vous loin des gens qui fument.
3. Restez à l'intérieur autant que possible, avec les fenêtres et les portes fermées.
4. Si vous avez des purificateurs d'air avec des filtres HEPA, faites-le fonctionner.
5. N'utilisez ni poêles à bois ni poêles à gaz, ni même de chandelles. Cela peut faire empirer le problème.
6. Si vous êtes dans votre voiture ou camion, laissez les fenêtres fermées et faites recirculer l'air à l'intérieur, pour ne pas faire entrer l'air enfumé de l'extérieur.
7. Si vous ressentez une sensation de gêne respiratoire, si vous avez le souffle court ou si vous éprouvez une grande fatigue, consultez une infirmière ou un médecin. Vous devriez consulter quelqu'un même si vous n'aviez pas de problèmes antérieurs avec votre cœur ou vos poumons.
8. Si vous avez des voisins, des amis ou des parents qui vivent seuls, assurez-vous qu'ils sont OK. Les personnes âgées et les gens qui ont des problèmes cardiaques ou pulmonaires peuvent devenir malades en raison de la fumée. Quand les fenêtres et les portes sont fermées pour empêcher la fumée d'entrer, les logements peuvent devenir très chauds. Cela peut causer un épuisement par la chaleur ou un coup de chaleur. Servez-vous de ventilateurs pour faire bouger l'air à l'intérieur de la maison.
9. La plupart des masques ne sont pas utiles. Les particules sont tellement petites qu'elles peuvent passer à travers. Restez à l'intérieur avec les fenêtres fermées.

### **Les gens qui ont des problèmes cardiaques ou pulmonaires peuvent également faire ce qui suit :**

1. Si vous souffrez d'asthme, de maladie cardiaque ou pulmonaire, faites particulièrement attention à votre état. Prenez tous les médicaments que vous devez prendre, et faites tout ce que vous dit le médecin ou l'infirmière. Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments pour une semaine.

2. Parlez à une infirmière ou un médecin si vous avez une inquiétude à propos de votre santé. Vous pouvez également appeler Télé-soins TNO au 1 888 255-1010 ou au 1 888 255-8211 (appareil télécopieur (ATS))

**Pour plus d'information :**

Communiquez avec le bureau du médecin-hygiéniste en chef au (867) 920-8877.

Visitez les sites Web suivants :

[www.hlthss.gov.nt.ca](http://www.hlthss.gov.nt.ca) – Ministère de la santé et des Services sociaux du GTNO (voir la Section sur les programmes et services)

<http://forestmanagement.enr.gov.nt.ca/> – Ministère de l'Environnement et des Ressources naturelles