

Exposition à la fumée des incendies de forêt

Effets sur la santé

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

Les plus petites particules dans la fumée sont les matières les plus malsaines, car ce sont celles qui pénètrent plus profondément dans les poumons. Les petites particules déclenchent la toux et rendent la respiration plus 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 ce que vous pouvez faire si la fumée devient un problème dans votre collectivité :

1. restez à l'intérieur autant que possible, fenêtres et portes fermées;
2. ne fumez pas. Tenez-vous loin des gens qui fument;
3. si vous avez des purificateurs d'air avec des filtres HEPA, faites-les fonctionner;
4. n'utilisez ni poêles à bois, ni poêles au gaz, ni chandelles. Ils pourraient détériorer la qualité de l'air à l'intérieur;
5. si vous êtes dans votre voiture ou votre camion, gardez les fenêtres fermées et faites circuler l'air intérieur, pour ne pas aspirer l'air enfumé de l'extérieur;
6. assurez-vous d'avoir une réserve d'aliments non périssables qui n'ont pas besoin d'être cuisinés, puisque la cuisson (spécialement la friture et les grillades) peut aggraver la qualité de l'air à l'intérieur;
7. buvez beaucoup d'eau; garder la bouche et le nez hydratés facilite la respiration;
8. soyez attentif aux avis publics;
9. sachez que des événements extérieurs, comme des rencontres et des compétitions sportives, peuvent être reportés ou annulés si le niveau de fumée devient élevé;
10. si vous souffrez de gêne respiratoire, de douleurs à la poitrine ou de fatigue intense ou que vous avez le souffle court, consultez votre infirmière en santé communautaire ou votre médecin. Vous devriez consulter un professionnel même si vous n'avez jamais souffert de malaises cardiaques ou pulmonaires auparavant;

11. 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;
12. si vous avez des voisins, des amis ou des parents qui vivent seuls, assurez-vous qu'ils vont bien. 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;
13. la plupart des masques ne sont pas utiles. Les particules sont tellement petites qu'elles peuvent passer à travers. Rester à l'intérieur avec les fenêtres fermées est la meilleure chose à faire.

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. si vous planifiez utiliser un purificateur d'air portatif, achetez-en un avant qu'un épisode de fumée ne survienne et assurez-vous qu'il suffise à la taille de la pièce, selon les spécifications du fabricant;
3. parlez à votre infirmière ou à votre médecin si vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé. Vous pouvez également appeler la ligne Info-Soins des TNO au 1-888-255-1010 ou au 1-888-255-8211 (appareil télécopieur ATS).

Pour de plus amples renseignements :

Communiquez avec le bureau de l'administrateur en chef de la santé publique au 867-920-8877.

Visitez les sites Web suivants :

www.hlthss.gov.nt.ca – Ministère de la Santé et des Services sociaux du GTNO

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