



## LA QUALITÉ DE L'AIR PERÇUE SOUS UNE NOUVELLE LUMIÈRE

**Sachez quand être actif.** Le nouvel indice de la qualité de l'air pour la santé associe la qualité de l'air à votre santé en se servant d'une échelle simple de 1 à 10. Plus le nombre est faible, plus les risques sont faibles.

Protégez votre santé. Soyez au courant des chiffres. **Visitez [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)**

# PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ. SOYEZ AU COURANT DES CHIFFRES.

RISQUES POUR LA SANTÉ	INDICE DE LA QUALITÉ DE L'AIR POUR LA SANTÉ	MESSAGES DE SANTÉ	
		Population à risque*	Ensemble de la population
Risque faible	1 – 3	Profitez de vos activités de plein air habituelles.	Qualité de l'air idéale pour les activités de plein air.
Risque modéré	4 – 6	Pensez à remettre ou à réduire le temps de vos activités de plein air vigoureuses si vous avez des symptômes.	Vous n'avez pas besoin de modifier vos activités de plein air habituelles à moins d'avoir la gorge irritée ou une toux.
Risque élevé	7 – 10	Remettez à plus tard ou réduisez vos activités de plein air vigoureuses. Les enfants et les personnes âgées doivent aussi faire attention.	Pensez à réduire ou à remettre vos activités de plein air vigoureuses si vous avez la gorge irritée ou une toux.
Risque très élevé	Au-dessus de 10	Évitez les activités de plein air vigoureuses. Les enfants et les personnes âgées doivent éviter l'effort physique en plein air.	Réduisez ou remettez à plus tard vos activités de plein air vigoureuses si vous avez la gorge irritée ou une toux.

\*Les personnes qui ont des problèmes cardiaques ou pulmonaires sont plus à risque. Veuillez suivre les conseils de votre médecin pour l'exercice et pour gérer votre état de santé.

Vous pouvez obtenir plus d'information à [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)