

De la fumée dehors? Restez en sécurité à l'intérieur

Respirer les particules de fumée des feux de forêt peut nuire à votre santé. Limitez les exercices, gardez les enfants et les animaux domestiques à l'intérieur et aidez les voisins à risque.

1. Vérifiez la qualité de l'air local au [AirNow.gov](https://airnow.gov) (en anglais seulement)

- Météo fumée pour 5 jours : WAsmoke.blogspot.com (en anglais seulement)

2. Restez à l'intérieur lorsque l'indice de la qualité de l'air est:

- **Orange** (101-150 IQA): Les personnes souffrant d'asthme ou de maladies respiratoires et cardiaques. Les enfants et les adultes âgés de 65 ans et plus peuvent être à risque
- **Rouge, violet**, et marron (151 IQA et plus) : **Tout le monde**

3. Surveillez les symptômes d'exposition à la fumée

- Déplacez quelqu'un à l'intérieur s'il a mal à la tête, mal à la gorge ou au nez, s'il a la toux, les yeux brûlants, des étourdissements ou une respiration sifflante
- Gardez les inhalateurs et les médicaments à portée de main
- Appelez le 911 si quelqu'un a un essoufflement ou une douleur thoracique

4. Améliorer la qualité de l'air intérieur les jours de fumée atmosphérique

- Utilisez un filtre HEPA pour créer une salle d'air propre
- Fermez les fenêtres et les portes, sauf s'il fait trop chaud
- Déplacez-vous vers un centre commercial, une bibliothèque ou un autre bâtiment climatisé

Les masques N95 protègent la plupart des gens.

Plus d'infos: KingCounty.gov/WildFireSmoke

Public Health 
Seattle & King County

Mis à jour mai 2024