

Sent: Monday, August 11, 2025 3:11 PM
Subject: HEALTH CANADA : Wildfires and Poor Air
Quality | SANTÉ CANADA
: Feux de forêt et mauvaise qualité de l'air

Unclassified / Non classifié

(La version française suit)

Good day,

In a constant effort to share information on subjects that are relevant to the health of the population, here are some tips to protect yourself from poor air quality, especially due to wildfires.

Please feel free to forward the message below to your clients and members of your organization, and to publish it on your platforms if relevant. Do not hesitate to relay any comments you receive from them.

Wildfires and Poor Air Quality
Do you have a plan?

The intensity of this year's wildfires season continues to increase across the country. As these events become more and more frequent, caution is advised.

Smoke from fires can travel long distances, affecting respiratory health and air quality even hundreds of kilometers from

the fires. It can cause various symptoms ranging from eye, nose, and throat irritations to breathing difficulties and exacerbation of pre-existing conditions such as asthma and heart diseases.

How to protect yourself from poor air quality?

- * Limit or postpone outdoor activities.

- * If you must go out, consider wearing a fitted mask to reduce your exposure to smoke.

- * Protect indoor air quality from wildfire smoke by:

- * Keeping doors and windows closed as much as possible.

- * Using a clean and good-quality air filter in your ventilation system, following manufacturer recommendations.

- * Using a certified portable air purifier that filters fine particles.

- * Regularly changing filters in your ventilation system and portable air purifier during smoke episodes. Clogged filters are not effective in removing smoke.

- * When an episode of extreme heat [1] occurs with poor air quality, first and foremost, try to stay cool.

In case of emergency, familiarize yourself with evacuation plans from your local, provincial and territorial emergency management authorities

to ensure your safety and that of your loved ones.

To learn more

* Visit [Preparing for wildfire smoke events](#) [2]

* You may also watch the Wildfire season is here. Make sure you're prepared [3] video.

* For information related to mental health, visit [Evacuations and your mental health](#) [4]

We also invite you to share the post [5] from the [_Healthy Canadians_](#) Facebook account.

We hope this information is useful to you. To unsubscribe from these awareness messages, please send us an e-mail at [this address](#).

Best regards,

Maganga Lumbu

Regional Director

Communications and Public Affairs Branch

Health Canada and the Public Health Agency of
Canada - Quebec and
Atlantic Region

Bonjour,

Dans le but de partager avec vous des renseignements sur des sujets d'intérêt pour la santé de la population, voici quelques conseils pour se protéger contre la mauvaise qualité de l'air, spécialement en raison des feux de forêt.

N'hésitez pas à transmettre le message ci-dessous à vos clients et aux membres de votre organisation, et à le publier sur vos plateformes si pertinent. Vous pouvez aussi nous faire part des commentaires que vous recevrez.

Feux de forêt et mauvaise qualité de l'air

Avez-vous un plan?

Le pays connaît une saison des feux de forêt dont l'intensité ne cesse de s'accroître. Face à ces événements qui seront de plus en plus fréquents, la prudence est de mise.

La fumée des feux peut parcourir de longues distances, affectant la santé respiratoire et la qualité de l'air, même à des centaines de kilomètres des brasiers. Elle peut provoquer divers

symptômes allant
des irritations des yeux, du nez, de la gorge, à
des difficultés
respiratoires et à l'aggravation des conditions
médicales
préexistantes telles que l'asthme et les maladies
cardiaques.

Que faire pour vous protéger lorsque l'air est de
piètre qualité?

- * Limitez ou reportez vos activités
extérieures.

- * Si vous devez tout de même sortir,
envisagez le port d'un masque
ajusté pour amoindrir vos chances d'exposition à la
fumée.

- * Protégez l'air intérieur de la fumée des
feux de forêt en :

- * Laissant les portes et les fenêtres
fermées dans la mesure du
possible.

- * Utilisant un filtre à air propre et de
bonne qualité dans votre
système de ventilation, conformément aux
recommandations du fabricant.

- * Utilisant un purificateur d'air portatif
certifié qui filtre les
particules fines.

- * Changeant régulièrement les filtres de
votre système de
ventilation et de votre purificateur d'air portatif
lors des épisodes
de fumée des feux de forêt.

- * Lorsque survient un épisode de chaleur
extrême [6] avec une

mauvaise qualité de l'air, cherchez avant tout à rester au frais.

En cas d'urgence, informez-vous des plans d'évacuation des organismes locaux, provinciaux et territoriaux de sécurité civile pour assurer votre sécurité et celle de vos proches.

Pour en savoir plus

* Visitez Préparez-vous aux épisodes de feux de forêt [7]

* Vous pouvez également visionner la vidéo La saison des feux de forêt est arrivée. Assurez-vous d'être prêt. [8]

* Pour obtenir des informations en lien avec la santé mentale, visitez Évacuations et santé mentale [9].

Nous vous invitons aussi à partager la publication [10] du compte Facebook Canadiens en santé.

Nous espérons que vous trouverez ces informations utiles. Pour vous désinscrire de ces messages de sensibilisation, veuillez svp nous faire parvenir un courriel à cette adresse.

Veillez agréer nos salutations distinguées,

Maganga Lumbu

Directrice régionale

Direction générale des communications et des
affaires publiques

Santé Canada et Agence de la santé publique du
Canada - Région du
Québec et de l'Atlantique