

Recommandations sanitaires relatives à la qualité de l'air extérieur en fonction de l'indice de qualité de l'air

L'air de mauvaise qualité peut nuire à votre santé. En fonction de votre sensibilité à la mauvaise qualité de l'air, vous pouvez modifier ce que vous faites à l'extérieur lorsque la qualité de l'air change. Suivez ces recommandations :

- o Surveillez les alertes et les bulletins d'information de la ville de New York, et consultez le site airnow.gov pour connaître l'indice de qualité de l'air (IQA) actuel.
- o Le risque d'être affecté par une mauvaise qualité de l'air augmente avec la pratique d'une activité physique extérieure plus intense et la prolongation du temps passé à l'extérieur sans pause.
- o Soyez attentif à votre corps – si vous ressentez les effets d'une mauvaise qualité de l'air, rentrez à l'intérieur.
- o Les personnes sensibles à la mauvaise qualité de l'air sont les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou respiratoires (y compris l'asthme), les personnes immunodéprimées, les femmes enceintes et les personnes âgées de 65 ans et plus. Les enfants (en particulier les jeunes enfants) sont plus vulnérables à la mauvaise qualité de l'air que les adultes en bonne santé. Les enfants sensibles à la mauvaise qualité de l'air sont ceux qui souffrent de problèmes cardiaques ou respiratoires (y compris l'asthme) ou qui sont immunodéprimés. Ces personnes doivent suivre les recommandations de leur prestataire de soins de santé.
- o Les masques de bonne qualité (N95 ou KN95) peuvent réduire l'exposition à la pollution de l'air lorsqu'ils sont portés correctement par les personnes âgées de 2 ans et plus. Les personnes souffrant de problèmes de santé doivent suivre les recommandations de leur prestataire de soins concernant le port d'un masque lorsque l'IQA est élevé.

IQA	Niveau	Grand public
0 à 50	Bon pour la santé	Une journée idéale pour faire des activités à l'extérieur.
51 à 100	Modéré	Une bonne journée pour faire des activités à l'extérieur. Les personnes sensibles peuvent ressentir des symptômes plus prononcés et doivent être attentives et suivre les précautions habituelles pour gérer les problèmes de santé existants.
101 à 150	Mauvais pour la santé des personnes sensibles	Le risque que les activités extérieures aient des effets sur la santé liés à la qualité de l'air reste faible pour les personnes en bonne santé. Si vos yeux sont larmoyants, si votre gorge est irritée, si vous avez mal à la tête, si vous êtes essoufflé ou si vous toussiez pendant les activités extérieures, faites une pause et rentrez à l'intérieur. Les personnes sensibles doivent suivre les plans de gestion de leur état de santé, être attentives à tout symptôme pendant les activités extérieures et éviter les activités extérieures intenses et de longue durée (plus d'une heure).
151 à 200	Mauvais pour la santé	Tous les New-Yorkais doivent limiter les activités extérieures intenses et de longue durée (plus d'une heure). Les personnes sensibles doivent éviter les activités extérieures non indispensables. Envisagez de reporter toute activité extérieure devant durer plus d'une heure ou de la déplacer à l'intérieur.
201 à 300	Très mauvais pour la santé	Reportez toutes les activités non indispensables ou déplacez-les à l'intérieur. Tous les New-Yorkais doivent éviter les activités extérieures intenses et de longue durée (plus d'une heure).
Plus de 300	Dangereux	Tous les New-Yorkais doivent éviter les activités extérieures non indispensables.

Pour plus d'informations, consultez le site nyc.gov/health et recherchez « air quality » (qualité de l'air).