

Recommandations concernant l'utilisation d'un masque lorsque la qualité de l'air est mauvaise en raison de la pollution causée par des feux de forêts ou d'autres fumées.

Lorsque la qualité de l'air est mauvaise, il est conseillé, afin de réduire votre exposition à la pollution et de protéger votre santé, de réduire le temps que vous passez à l'extérieur et l'intensité de vos activités physiques, en particulier en plein air. Le port d'un masque de haute qualité peut également contribuer à réduire votre exposition en filtrant une partie de la pollution si vous devez passer de longues périodes de temps en plein air. Tous les masques ne sont pas identiques et ils doivent être parfaitement ajustés pour procurer la meilleure protection. Si vous souhaitez porter un masque, lisez ces recommandations concernant l'utilisation et l'ajustement.

Quand faut-il porter un masque ?

Lorsque la qualité de l'air est mauvaise, le port du masque est conseillé si vous présentez des symptômes d'exposition à la pollution de l'air, tels qu'une toux ou une irritation de la gorge ou des yeux, et si vous constatez que le port d'un masque réduit ces symptômes.

Quand ne faut-il pas porter un masque ?

- Si l'ajustement du masque est impossible (voir « Comment ajuster un masque ? »).
 - Un masque mal ajusté procure peu ou pas de filtration et peut vous faire croire que vous êtes protégé(e) alors que ce n'est pas le cas.
- Si le port du masque devient gênant ou rend la respiration difficile, comme par exemple lorsqu'il fait très chaud ou si vous pratiquez une activité physique.
- Si le porteur du masque a moins de deux ans.

Quel type de masque est approprié pour réduire l'exposition à la pollution de l'air ?

- Les masques au bon ajustement, tels que les N95, procurent généralement la meilleure protection contre la pollution. Quel que soit le type de masque que vous choisissiez, il est important de le porter correctement (il doit recouvrir le nez, la bouche et le menton) et en toutes circonstances.
 - Si possible, choisissez un masque qui a subi des tests et est certifié par le National Institute for Occupational Safety and Health (Institut national pour la sécurité et la santé au travail, NIOSH), tel qu'un N95.
 - Les masques certifiés par le NIOSH portent un marquage qui confirme leur authenticité.
 - Les N95 sont les plus répandus pour ce type de masque, mais d'autres types (tels que les N99, N100, P95, P99, P100, R95, R99 et R100) procurent le même degré de protection, voire un meilleur degré. Les masques N95 sont vendus par la plupart des quincailleries, magasins de bricolage et pharmacies.
 - Les masques qui n'ont pas été testés et certifiés par le NIOSH, tels que les KN95 et les KF94, peuvent procurer un certain degré de protection mais ne pas fonctionner correctement contre les fumées et autres petites particules qui sont nocives pour les poumons.

- Les masques munis d'un clapet d'expiration peuvent contribuer à réduire l'exposition à la pollution de l'air mais n'empêchent pas la transmission de maladies infectieuses telles que la COVID-19.
- Les masques chirurgicaux bien ajustés sans espace sur les côtés peuvent procurer un certain degré de protection si aucun autre masque n'est disponible. Les masques en tissu ne sont pas recommandés pour filtrer la pollution.
- Les enfants peuvent porter un masque à partir de l'âge de deux ans.
 - Choisissez un masque de la taille qui convient le mieux au visage de votre enfant. Certains masques certifiés par le NIOSH sont disponibles en petites tailles. Pour un complément d'informations, consultez les recommandations relatives aux masques pour les enfants et les personnes enceintes des Pediatric Environmental Health Specialty Units (Unités spécialisées dans la santé environnementale en santé pédiatrique), du site bit.ly/pehsu-mask-guidance.
- Si vous avez des problèmes cardiaques ou pulmonaires, demandez à votre prestataire de soins de santé de vous conseiller le type de masque le mieux adapté à votre situation.

Comment ajuster un masque ?

- Suivez les consignes d'utilisation du masque, y compris comment réaliser une vérification d'adhésion du masque pour les masques certifiés par le NIOSH à chaque fois que vous en utilisez un.
- Placez le masque sur le nez et sous le menton et pincez la barrette nasale métallique du masque sur le dessus du nez.
- Remarque : les masques sont mieux ajustés sur une peau rasée de près.
- Jetez votre masque si vous commencez à avoir des difficultés à respirer, si l'intérieur est souillé, s'il est humide ou endommagé.
- Dans la mesure du possible, utilisez un masque neuf chaque jour, car de larges quantités de fumée ou de pollution réduisent l'efficacité de la filtration. Si vous ne pouvez pas changer de masque chaque jour, il peut être quand même bénéfique de réutiliser un masque usagé.

Pour en savoir plus, consultez les ressources suivantes :

- NIOSH : Respirateurs et masques communautaires, sur le site suivant : bit.ly/niosh-mask-guidance
- U.S. Environmental Protection Agency, (Agence américaine pour la protection de l'environnement, EPA) : Fiche d'informations sur les feux de forêts disponible sur le site bit.ly/epa-wildfire-smoke
- Centers for Disease Control and Prevention (Centres de contrôle et de prévention des maladies, CDC) : Comment porter votre masque de filtration, sur le site : bit.ly/cdc-facepiece-respirator
- CDC : Protection des travailleurs et du public contre les fumées des feux de forêt, sur le site : bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke

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