

Soyez Attentifs À La Qualité De L'air C'est aussi simple et aussi important que de vérifier la météo

Le Canadien typique vérifie le temps qu'il fera avant de commencer sa journée. Notre météo capricieuse et parfois extrême nous amène à vérifier et à revérifier les prévisions météorologiques plusieurs fois par jour. Ce rituel est répété d'une extrémité à l'autre de notre vaste pays.

Contrairement aux nuages orageux ou aux phénomènes météorologiques extrêmes, nous ne savons pas quand la pollution de l'air est élevée. C'est pourquoi il est très important de vérifier les variations quotidiennes dans la qualité de l'air extérieur, afin de protéger notre santé et celle de nos êtres chers. C'est ici que la Cote air santé ou CAS nous est d'une grande utilité!

La CAS est une échelle très simple qui nous aide à comprendre les effets de la qualité de l'air extérieur sur la santé. Plus le chiffre est élevé, plus le risque est grand pour la santé. Si la CAS est élevée, vous pouvez limiter votre exposition à court terme à la pollution atmosphérique ou ajuster votre niveau d'activité. Quand la pollution de l'air est élevée, on peut simplement reporter une activité comme on le ferait s'il pleuvait. Il suffira alors de vérifier la CAS pour savoir quand le niveau de pollution sera le plus faible pour tenir notre activité.

Profitez Du Grand Air Cet Été!

Scout Environmental et le Coin des coureurs, avec l'appui du gouvernement du Canada, font campagne pour encourager les Canadiens à incorporer la consultation de la Cote air santé dans leur vie quotidienne. Nos ambassadeurs impliquent et sensibilisent les Canadiens à l'échelle du pays sur la qualité de l'air et seront présents à Hamilton, le 24 juin prochain, au salon sur le mieux-être et à la journée portes ouvertes pour les aînés. Plusieurs autres arrêts sont prévus à leur calendrier. N'oubliez pas de passer saluer nos



Joignez-vous à nous le 24 juin, à 13 h, au Sackville Hill Seniors Recreation Centre, à Hamilton, en Ontario

ambassadeurs pour en apprendre plus long sur la CAS; prenez-les en photo pour leur témoigner votre appui.

Nouvelle application CAS disponible

Vous êtes en déplacement? **Téléchargez l'application CAS Canada** pour connaître en tout temps et où que vous soyez la qualité de l'air, planifier vos activités au grand air et recevoir des alertes pour savoir quel est le meilleur moment pour vous adonner à vos activités en plein air. Cet outil peut vous aider à protéger votre santé en limitant votre exposition ou votre niveau d'activité physique au grand air quand la pollution de l'air est élevée.

Pour en savoir plus long, consultez le site airhealth-check.ca ou communiquez avec Rob Lines par téléphone en composant le 416 922-2448, poste 234, ou par courriel à rlines@scoutenvironmental.com

Au sujet de l'auteur

Rob Lines travaille pour Scout Environmental.



#qualitedelair
InfoAirSante.ca