

Pour adapter les activités selon la qualité de particules fines PM2.5 dans les milieux
(services de garde éducatifs à l'enfance, camps de jour et de vacances, écoles, activités sportives de groupe comme les matchs et les entraînements, RPA, CHSLD)

Quantité de particules fines PM 2.5 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) (1h)	Qualité de l'air	Activités extérieures	Environnement intérieur
0-30	Bonne	Profitez des activités extérieures habituelles. ¹	Actions usuelles.
30-60	Mauvaise pour les personnes plus à risque	Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur pour les personnes plus à risque ou celles éprouvant des symptômes.	Fermez les fenêtres et les portes extérieures tant que la température ne génère pas d'inconfort important. La chaleur est généralement plus dommageable pour la santé que la mauvaise qualité de l'air. <i>Si vous disposez d'un :</i> <ul style="list-style-type: none"> • Climatiseur portatif, de fenêtre, thermopompe : continuez de l'utiliser, car ils ne font pas entrer d'air extérieur. • Échangeur d'air : éteignez ou mettez en mode recirculation. • Purificateur d'air portatif : mettez-le en marche dans la ou les pièces où les personnes passent le plus de temps. • Système de ventilation central (mécanique) : réduisez l'apport d'air extérieur au minimum (à moins qu'il soit muni d'un filtre MERV 13 ou plus), sans éteindre la ventilation.
60-100	Mauvaise pour l'ensemble de la population	Planifiez des activités extérieures moins essoufflantes ou reportez-les à un autre moment.	
100-250	Très mauvaise pour l'ensemble de la population	Déplacez les activités extérieures à l'intérieur ou reportez-les. Privilégiez les activités calmes.	
+ de 250	Dangereuse	Planifiez des activités intérieures.	

¹ Certaines personnes plus à risque, en particulier celles ayant des conditions pulmonaires, peuvent ressentir des symptômes même à des concentrations inférieures à 30 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, demeurez vigilant.

Ces messages seront susceptibles d'évoluer selon les connaissances scientifiques. Ils s'appliquent pour la saison 2025.