

Recommandations pour la population				
PM _{2,5} (µg/m ³) (1h)	Qualité de l'air	Activités extérieures		Environnement intérieur
		Population générale (Entre 5 et 64 ans)	Personnes plus à risque (personnes ayant une maladie respiratoire, cardiaque ou le diabète, enfants de moins de 5 ans, femmes enceintes, personnes de 65 ans et plus)	
0-30	Bonne	Profitez des activités extérieures habituelles. ¹		Actions usuelles
30-60	Mauvaise pour les personnes plus à risque	Profitez des activités extérieures habituelles, à moins d'éprouver des symptômes.	Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez 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>
60-100	Mauvaise pour l'ensemble de la population	Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes.	Réduisez ou reportez les activités essoufflantes prévues à l'extérieur.	<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. • Dispositif de filtration de l'air : 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.
100-250	Très mauvaise pour l'ensemble de la population	Réduisez ou reportez les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes.	Évitez les activités essoufflantes prévues à l'extérieur. Privilégiez les activités intérieures.	
+ 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 µg/m³, demeurez vigilant.