

# Modèle de guide de préparation pour la cote air santé

- *Les personnes ayant des problèmes cardiaques ou respiratoires sont plus à risque. Suivre les conseils de votre médecin au sujet de l'exercice et de la gestion de votre état de santé.*
- Le cas échéant, avant la tenue d'activités physiques à l'extérieur, vérifier la cote air santé pour savoir quand et comment modifier les activités pour les élèves « à risque » et la population en général.

## Mesures à prendre

---

Cette section comprend les catégories de la cote air santé et messages relatifs à la santé pour la population à risque et la population en général.

- **Air Cote air santé 1-3**

- Risque pour la santé : Faible
- Population à risqué : Profitez de vos activités habituelles en plein air.
- Population en general : Qualité de l'air idéale pour les activités en plein air.

- **Cote air santé 4-6**

- Risque pour la santé : Modéré
- Population à risque : Envisagez de réduire ou de reporter les activités exténuantes en plein air si vous éprouvez des symptômes.
- Population en general : Aucun besoin de modifier vos activités habituelles en plein air à moins d'éprouver des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.

- **Cote air santé 7-10**

- Risque pour la santé : Élevé
- Population à risque : Réduisez ou reportez les activités exténuantes en plein air. Les enfants devraient également modérer leurs activités.
- Population en général : Envisagez de réduire ou de reporter les activités exténuantes en plein air si vous ou vos élèves éprouvez des symptômes, comme la toux.

- **Cote air santé plus de 10**

- Risque pour la santé : Très élevé
- Population à risque : Évitez les activités exténuantes en plein air. Les enfants devraient également éviter de se fatiguer en plein air.
- Population en général : Réduisez ou reportez les activités exténuantes en plein air, particulièrement si vous ou vos élèves éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.