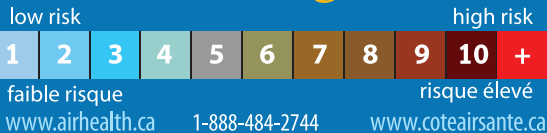


Air Quality Health Index La Cote air santé



Breathe Easy

The Air Quality Health Index is easy to use. It relates air quality to health risk. The lower the number the better the air. The higher the number, the greater the health risk. If you are planning an outdoor activity, check the index first. Because once you know what it means for you, you can breathe easy.

www.airhealth.ca

For further information call: 1-888-484-2744

Respirez mieux

La cote air santé est facile à utiliser. Elle fait le lien entre la qualité de l'air et les risques pour la santé. Plus le nombre est bas, plus la qualité de l'air est bonne. Plus le nombre est élevé, plus les risques pour la santé sont élevés. Si vous prévoyez une activité à l'extérieur, vérifiez d'abord la cote air santé. Car lorsqu'on sait ce qu'elle représente pour nous, on respire mieux.

www.coteairsante.ca

Pour obtenir de plus amples renseignements composez le 1-888-484-2744



low risk	faible risque	moderate risk	risque modéré	high risk	risque élevé	very high risk	très élevé			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+

At Risk Population

Population touchée

Enjoy your usual outdoor activities.

Consider reducing or rescheduling strenuous activities outdoors if you are experiencing symptoms.

Reduce or reschedule strenuous activities outdoors. Children and the elderly should also take it easy.

Avoid strenuous activities outdoors. Children and the elderly should also avoid outdoor physical exertion.

Profitez de vos activités habituelles en plein air.

Envisagez de réduire ou de réorganiser les activités extérieures en plein air si vous éprouvez des symptômes.

Réduisez ou réorganisez les activités extérieures en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également modérer leurs activités.

Évitez les activités extérieures en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également éviter de se fatiguer en plein air.

General Population

Population en général

Ideal air quality for outdoor activities.

No need to modify your usual outdoor activities unless you experience symptoms such as coughing and throat irritation.

Consider reducing or rescheduling strenuous activities outdoors if you experience symptoms such as coughing and throat irritation.

Reduce or reschedule strenuous activities outdoors, especially if you experience symptoms such as coughing and throat irritation.

Qualité de l'air idéale pour les activités en plein air.

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.

Envisagez de réduire ou de réorganiser les activités extérieures en plein air si vous éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.

Réduisez ou réorganisez les activités extérieures en plein air, particulièrement si vous éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.