

A photograph of two children sitting on a swing set in a park. The child on the left is wearing blue pants and green sneakers. The child on the right is wearing a blue and white striped shirt with a red car graphic and blue pants. They are both holding onto the white metal bars of the swing set. The background is a blurred green field.

GESTES SIMPLES POUR RÉDUIRE L'EXPOSITION DES ENFANTS À CERTAINS CONTAMINANTS ENVIRONNEMENTAUX

Direction de santé publique de l'Abitibi-Témiscamingue

À L'INTÉRIEUR DE VOTRE RÉSIDENCE

- Lavez les surfaces de travail de la cuisine (table, comptoir), à l'aide d'un linge humide. Faites-le spécialement avant la préparation des repas ou des collations. Rincez le linge humide plusieurs fois par utilisation.
- Lavez régulièrement les planchers de la maison. Rincez fréquemment votre vadrouille ou votre linge humide lors de son utilisation. Pour les surfaces couvertes de tapis, passez régulièrement l'aspirateur. Un aspirateur muni d'un système de filtre HEPA est recommandé pour enlever un maximum de poussière métallique.
- Lavez vos mains avant la préparation des repas, avant de manger, après avoir joué dehors et après avoir caressé ou joué avec un animal.
- Autant que possible, empêchez vos enfants de manger de la terre ou du sable.
- Mangez régulièrement et de façon équilibrée. L'absorption des contaminants, notamment le plomb et le cadmium, est supérieure lorsqu'un enfant a le ventre vide.
- Lavez régulièrement les jouets des enfants.
- Si votre enfant a une suce, assurez-vous qu'elle ne traîne pas au sol et n'amasse pas de poussière.
- Évitez d'exposer les enfants à la fumée secondaire, surtout dans les endroits fermés et sans circulation d'air. La fumée de cigarette est la principale source d'exposition au cadmium.

Il est préférable que les enfants ne soient pas à proximité lorsque vous passez l'aspirateur ou balayez, puisque les poussières et les contaminants peuvent être remis en suspension dans l'air.

Vous chassez? Évitez de manger les abats (reins et foie) de gibier (orignal et ours) abattu dans le secteur de Rouyn-Noranda. Ceux-ci sont fortement contaminés au cadmium.

À L'EXTÉRIEUR DE VOTRE RÉSIDENCE

- Si vous avez un carré de sable, assurez-vous que le sable provient d'un fournisseur réputé. Couvrez le carré de sable lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Réduisez au minimum les surfaces de terre battue dans votre cour.
- Si vous faites pousser des légumes ou des fruits dans votre jardin, lavez-les complètement avant de les consommer et prenez soin d'éplucher vos légumes racines (exemple : carottes).
- Si vous avez un camp ou un chalet alimenté par un puits domestique, assurez-vous que votre eau ne contienne pas de contaminants. L'arsenic fait partie des contaminants les plus répandus dans les sols de l'Abitibi-Témiscamingue.

Ne vous fiez pas à la couleur ou au goût de votre eau pour juger de sa qualité. Les contaminations passent souvent inaperçues parce qu'elles ne changent ni l'apparence ni le goût de l'eau. Il est donc important de réaliser les analyses appropriées.

! Comment puis-je réduire la quantité de poussière qui pénètre mon domicile?

- Essayez vos pieds avant d'entrer dans votre domicile. Nettoyez régulièrement votre tapis d'entrée.
- Laissez les bottes et les souliers sales à l'extérieur. Ne vous déplacez pas à l'intérieur avec vos bottes ou vos souliers.
- Lors de journées très venteuses, fermez les fenêtres.
- Lavez vos fenêtres régulièrement à l'aide d'un linge humide.
- Si vous avez un chien, lavez-le fréquemment.
- Laissez vos vêtements de travail à l'extérieur, particulièrement si vous travaillez dans le secteur minier.



Voici quelques produits courants qui peuvent représenter un risque pour la santé et qui méritent une attention particulière de votre part :

- Peinture écaillée à base de plomb
- Tuyauterie présentant des soudures ou autres composantes de plomb
- Certains bijoux peu coûteux
- Munitions ou balles de plomb pour la chasse
- Bois traité à l'arsenic
- Piles (batteries) au nickel-cadmium

Pour connaître les précautions à prendre avec ces produits, consultez le site Web du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue.

www.cisss-at.gouv.qc.ca

Cliquez sur Étude de biosurveillance - Quartier Notre-Dame.

? VOUS AVEZ DES QUESTIONS?

Communiquez avec l'équipe de santé environnementale de la Direction de santé publique :

☎ 819 764-4600
@ 08_cisssat_biosurveillance@ssss.gouv.qc.ca

For information in English, please contact us :

☎ 819 764-4600
@ 08_cisssat_biosurveillance@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec 