

## **AIDE-MÉMOIRE**

### **Protégez-vous des moisissures!**

- Vérifiez le taux d'humidité dans votre résidence et assurez-vous de bien le contrôler (évacuation de la vapeur dans la salle de bain, vapeur de la sècheuse et de la cuisson des aliments).

Santé Canada recommande de maintenir les taux d'humidité relative suivants:

En été: entre 30 et 80 %

En hiver: entre 30 et 55 %

Pour les personnes souffrant d'asthme ou d'allergies, on recommande un taux entre 40 % et 50 % en hiver.

- Faites une bonne inspection de votre résidence, pour vous assurer qu'il n'y a pas de moisissures ni d'infiltrations d'eau, lors du grand ménage annuel;
- Enlever les matériaux contaminés par les moisissures et les jeter;
- Essayez surtout de trouver la cause et de la corriger;
- Faites décontaminer votre logement par des spécialistes, si vous n'arrivez pas à vous en débarrasser vous-même;
- Assurez-vous que votre logement soit toujours bien aéré.