



# Indoor Air Quality CHECKLIST

Protect yourself and your family from common indoor air pollutants and improve overall indoor air quality by following these simple steps.

## MOULD

The presence of mould can cause a number of symptoms including eye, nose and throat irritation; coughing and phlegm build-up; wheezing and shortness of breath; worsening asthma; and allergic reactions.

- Look for signs of moisture problems such as stains or water damage on floors, ceiling, walls, curtain panels, fabrics and carpets. If mould is found, it can usually be removed using just soap and water.
- Keep humidity levels at or below 50 % in the summer and between 30–35 % in the winter, using a dehumidifier if necessary.
- Ensure that the ground around your home slopes away from the foundation wall to prevent water from leaking into the basement.
- Always use exhaust fans when cooking and showering.
- Seal tubs and sinks properly to prevent water from leaking into the walls.
- Ensure clothes dryers are properly vented to the outside.
- Do not store fabric, food, paper or wood in damp areas like a basement.
- Regularly clean and drain humidifiers and dehumidifiers.
- Ensure windows, doors and skylights are tightly closed; repair or replace weather stripping and caulking as required.
- Check basement pipes for condensation or dripping; insulate pipes in order to reduce humidity. Fix any leaking pipe.

## DUST MITES AND PARTICULATES

Dust mites and other particulates can aggravate asthma and cause a number of symptoms, including eye, nose and throat irritation; wheezing and shortness of breath; and allergic reactions.

- Frequently vacuum rugs and carpets.
- Wipe down and vacuum electric baseboard heaters to remove dust.
- Remove the grilles on forced-air systems and vacuum inside the ducts.
- Clean or replace furnace filters every month during the heating season.
- Vacuum bathroom fan grilles.
- Remove shoes at the doorway.
- Do not smoke indoors.

## CARBON MONOXIDE

Carbon monoxide is colourless, odourless and tasteless and can cause serious health problems.

- Have all fuel-burning appliances such as furnaces, fireplaces, gas stoves and water heaters inspected each year by a professional.
- Install and regularly check a carbon monoxide detector approved by the Canadian Standards Association (CSA) on each level of the home. A detector should be located close to the family bedrooms.
- Always use an exhaust fan when cooking if you are using a gas stove. Make sure you have an above-stove exhaust fan that vents to the outside.
- Do not smoke indoors.
- Don't let vehicles, gas-powered mowers, trimmers or snow blowers idle in the garage. If the garage is attached to the house, ensure the connecting door shuts tightly.

- Monitor outdoor vents and chimneys for snow or ice build-up or other obstructions, such as nests or accumulated soot.
- Do not use barbecues indoors. Do not use kerosene or oil lamps in enclosed areas unless they are specifically designed for indoor use.

## RADON GAS

Radon is formed by the breakdown of uranium, a natural radioactive material found in soil, rock and groundwater. In enclosed spaces, like basements, it can sometimes accumulate to high levels, which can be a health risk.

- Test the levels of radon in your home, ideally for a minimum of three months, using a do-it-yourself kit or by hiring a certified radon professional.

Contact the Canadian National Radon Proficiency Program at 1-800-269-4174 or on the website for more information.

## VOLATILE ORGANIC COMPOUNDS (VOCs)

Volatile organic compounds (VOCs) are a large and diverse family of chemicals which can be released as a gas into indoor air at room temperatures.

- Increase ventilation by opening windows and doors during painting or varnishing projects; when using chemical cleaners; or when installing wall-to-wall carpets or other flooring using glues or adhesives.
- Do not smoke indoors.



## LISTE DE VÉRIFICATION de la qualité de l'air intérieur

Protégez-vous et protégez votre famille des polluants de l'air intérieur et améliorez la qualité de l'air intérieur en suivant ces étapes simples.

### MOISSISURE

La présence de moisissure peut causer divers symptômes, notamment une irritation des yeux, du nez et de la gorge, une toux, une accumulation de mucus, une respiration sifflante, un souffle court, une aggravation de l'asthme et des réactions allergiques.

- Cherchez des traces d'humidité comme des taches ou des dégâts d'eau sur les planchers, les plafonds, les murs, les panneaux de rideaux, les tissus et les tapis. Une petite quantité de moisissure peut habituellement être éliminée avec du savon et de l'eau.
- Fixez le taux d'humidité à 50 % ou moins en été et entre 30 et 35 % en hiver, et utilisez un déshumidificateur au besoin.
- Faites en sorte que le terrain autour de votre maison soit légèrement en pente pour empêcher que de l'eau s'infilte dans le sous-sol.
- Utilisez toujours les ventilateurs d'évacuation lorsque vous cuisinez et que vous vous douchez.
- Calfeutrez soigneusement vos baignoires et lavabos afin que l'eau ne s'infilte pas dans les murs.
- Assurez-vous que les sècheuses évacuent bien l'air à l'extérieur.
- N'entrez pas les tissus, les aliments, le papier ou le bois dans des endroits humides comme le sous-sol.
- Nettoyez et videz régulièrement les humidificateurs et les déshumidificateurs.
- Assurez-vous que les fenêtres, portes et puits de lumière sont bien fermés; réparez ou remplacez les coupe-froid et le calfeutrage au besoin.
- Vérifiez les tuyaux du sous-sol pour voir s'il y a condensation ou écoulements; isolez les tuyaux afin de réduire l'humidité. Réparer toute fuite.

### ACARIENS DE LA POUSSIÈRE ET PARTICULES

Les acariens de la poussière et d'autres particules peuvent aggraver l'asthme et causer divers symptômes, dont une irritation des yeux, du nez et de la gorge, une respiration sifflante, un souffle court et des réactions allergiques.

- Passez fréquemment l'aspirateur sur les tapis.
- Essuyez les plinthes électriques et passez-y l'aspirateur pour enlever la poussière.
- Enlevez les grilles de l'installation à air pulsé, puis passez l'aspirateur à l'intérieur des conduits.
- Nettoyez ou remplacez les filtres du générateur de chaleur tous les mois au cours de la période de chauffage.
- Passez l'aspirateur sur la grille du ventilateur de la salle de bains.
- Retirez vos chaussures à la porte.
- Ne fumez pas à l'intérieur.

### MONOXYDE DE CARBONE

Le monoxyde de carbone est incolore, inodore et insipide et peut causer de graves problèmes de santé.

- Faites inspecter chaque année par un spécialiste tous les appareils alimentés au combustible comme les appareils de chauffage, les cheminées, les fours à gaz et les chauffe-eau.
- Installez un détecteur de monoxyde de carbone homologué par l'Association canadienne de normalisation (CSA) à chaque étage de votre maison et inspectez-le régulièrement. Un détecteur doit être installé près des chambres à coucher.
- Utilisez toujours un ventilateur d'évacuation lorsque vous cuisinez si vous utilisez une cuisinière à gaz, assurez-vous d'avoir un ventilateur au-dessus de votre cuisinière qui repousse l'air vers l'extérieur.
- Ne fumez pas à l'intérieur.
- Ne laissez jamais un véhicule, une tondeuse à gazon, un taille-bordures ou une souffleuse à neige à essence tourner au ralenti dans un garage. Si le garage est attenant à la maison, assurez-vous que la porte communicante se ferme bien.

- Surveillez les sorties extérieures et les cheminées pour empêcher l'accumulation de neige ou de glace ou toute autre obstruction, comme un nid ou de la suie accumulée.
- N'utilisez jamais de barbecue à l'intérieur, ni de lampe à l'huile ou au kérosène à moins qu'ils n'aient été spécifiquement conçus pour une utilisation intérieure.

### RADON

Le radon provient de la désintégration de l'uranium, minéral radioactif qui existe naturellement dans le sol, le roc et l'eau souterraine. Dans les lieux clos, comme le sous-sol, il arrive qu'il atteigne une concentration élevée, ce qui peut poser un risque pour la santé.

- Mesurez le taux de radon dans votre maison, pendant un minimum de trois mois, au moyen d'une trousse de mesure du radon que vous achèterez vous-même ou en faisant appel à un professionnel certifié.

Communiquez avec le Programme national de compétence sur le radon au Canada au 1-800-269-4174 ou consultez son site Web pour obtenir plus d'information.

### COMPOSÉ ORGANIQUE VOLATIL (COV)

Les composés organiques volatils (COV) sont une gamme étendue et diversifiée de produits chimiques qui peuvent être libérés sous forme de gaz dans l'air intérieur à la température ambiante.

- Améliorez l'aération en ouvrant les fenêtres et les portes lors de projets de peinture ou de vernissage, de l'utilisation de nettoyants chimiques ou de l'installation de moquette ou autre revêtement à l'aide de colle et d'adhésifs.
- Ne fumez pas à l'intérieur.