

SE PRÉPARER NON S'INQUIÉTER

Préparez-vous à être autosuffisant pendant au moins

72 HEURES.

ÉTAPE 1

CONNAÎTRE LES RISQUES

Même si les conséquences de différentes catastrophes peuvent être semblables, vous pouvez mieux vous préparer si vous connaissez les risques propres de votre région. Aux catastrophes naturelles s'ajoutent d'autres types de risques comme les pannes générales d'électricité et les accidents industriels ou de transport.

Voici une liste de risques naturels et d'autres dangers possible.

- Interruption du service 911
- Incendies de forêts
- Panne générale d'électricité
- Température extrême (chaud/froid)

CONSIGNES À SUIVRE EN CAS D'URGENCE

Composez le 9-1-1 dans les cas suivants: Signaler un incendie. Signaler un crime. Sauver une vie.

Urgence de grande envergure

- * Suivez votre plan d'urgence (Étape 2);
- * Prenez votre trousse d'urgence (Étape 3);
- * Assurez votre propre sécurité avant de venir en aide aux autres;
- * Écoutez la radio (107.1 FM) ou la télévision (Poste #21) pour obtenir le plus d'information possible. Les autorités locales pourraient vous demander de rester où vous êtes. Suivez leurs instructions; et
- * Restez où vous êtes jusqu'à ce que la sécurité soit assurée ou que l'on vous donne l'ordre d'évacuer les lieux.

ÉTAPE 2

PRÉPARER UN PLAN

Tous les foyers canadiens ont besoin d'un plan d'urgence. Ce plan vous aidera, vous et votre famille, à prendre les mesures appropriées en cas d'urgence.

Les membres de votre famille ne se trouveront peut-être pas au même endroit lorsqu'une urgence surviendra. Prévoyez une façon de vous retrouver ou de communiquer les uns avec les autres et discuter de ce que vous feriez dans différentes situations.

Prévoyez des sorties de secours pour toutes les pièces de votre maison. Pensez à deux possibilités pour chaque pièce. Prévoyez également un itinéraire pour quitter votre quartier en cas d'évacuation obligatoire.

Bonne idée: Faites des copies des documents importants. Certificat de naissance et de mariage, passeport, permis de conduire, testaments, actes de concession d'un terrain et contrat d'assurance. Conservez-les dans un endroit sûr à la maison. Gardez aussi des copies de ces documents dans un endroit à l'extérieur de votre domicile, par exemple dans un coffret de sûreté ou chez un ami ou un membre de la famille qui vit à l'extérieur de votre municipalité.

Personnes ayant des besoins de santé particuliers
Notez tous les détails concernant votre état de santé (allergies, chirurgies, antécédents médicaux familiaux, médicaments, tests de dépistage, vaccins récents, coordonnées des personnes-ressources, assurances). Discutez avec votre médecin de la possibilité de préparer un sac prêt-à-emporter contenant une réserve de médicaments et de fournitures médicales pour deux semaines, si possible, ainsi que les ordonnances et les documents médicaux appropriés.

Consignes pour assurer la sécurité à domicile

Assurez-vous d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone, un détecteur de fumée et un extincteur qui fonctionnent. Les adultes et les enfants en mesure de le faire devraient savoir comment couper l'alimentation d'eau, d'électricité et de gaz de votre domicile.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la préparation en cas d'urgence, visitez le site :

www.Preparez-vous.ca

ÉTAPE 3

PRÉPARER UNE TROUSSE

Dans une situation d'urgence, vous aurez besoin de certains articles essentiels. Préparez-vous à être autosuffisant pendant au moins **72 HEURES.**

TROUSSE D'URGENCE DE BASE

- Eau - prévoir au moins 2 litres par jour par personne;
- Aliments non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (n'oubliez pas de remplacer l'eau et les aliments une fois par année);
- Ouvre-boîte manuel;
- Lampe de poche et piles;
- Bougies et allumettes ou briquet;
- Radio à piles ou à manivelle (piles de recharge);
- Trousse de premiers soins;
- Articles particuliers tels que des médicaments;
- Clés supplémentaires pour la voiture et la maison; et
- Argent comptant en petites coupures comme des billets de 10\$ et des chèques de voyage.

AUTRES ARTICLES RECOMMANDÉS

- Vêtements et chaussures de rechange pour tous les membres de la famille;
- Sac de couchage ou couverture pour tous les membres de la famille;
- Sifflet (pour attirer l'attention au besoin);
- Sacs à ordures (hygiène personnelle);
- Papier hygiénique et autres articles personnels;
- Gants de protection;
- Outils de base (marteau, pince, tournevis, clef);
- Petit réchaud et combustible; et
- Jeu de carte, jeux.

À la même date l'an prochain, faites une revue des coordonnées, appliquez vos plans d'évacuation d'urgence, changez les piles du détecteur de fumée et du détecteur de monoxyde de carbone et regarnissez votre trousse.

BE PREPARE NOT SCARED

Be prepared to be self-sufficient for at least
72 HOURS.

STEP 1 KNOW THE RISKS

Although the consequences of disasters can be similar, knowing the risks specific to your region can help you prepare yourself better. In addition to natural disasters there are other types of risks, such as blackouts, industrial or transportation accidents.

The following list contains natural risks and other hazards.

- 911 Failure
- Wildfire
- Blackout
- Severe weather (heat/cold)

EMERGENCY INSTRUCTIONS

When to call 9-1-1

Report a fire. Report a crime. Save a life.

In case of a major emergency

- * Follow your emergency plan (Step 2);
- * Get your emergency kit (Step 3);
- * Make sure you are safe before assisting others;
- * Listen to the radio (107.1 FM) or television (Channel #21) for information from authorities. Local officials may advise you to stay where you are. Follow their instructions; and
- * Stay put until all is safe or until you are ordered to evacuate.

STEP 2 MAKE A PLAN

Every Canadian household needs an emergency plan. It will help you and your family to know what to do in case of an emergency.

Remember, your family may not be together when a disaster occurs. Plan how to meet or contact one another and discuss what you would do in different situations.

Plan emergency exits for each room of your home. Try to think of two possibilities for each room. Also, identify an escape route from your neighborhood in case you are ordered to evacuate

Good idea: Make copies of important documents

Make copies of birth and marriage certificates, passports, licences, wills, land deeds and insurance. Keep them in a safe place inside your home. As well, keep copies in a safe place outside your home. You might want to put them in a safety deposit box or give them to friends and family who live out of town.

People with special health needs

Write down details about your medical conditions (allergies, surgeries, family medical history, medications, health screenings, recent vaccinations, emergency contacts and insurance information). Talk to your doctor about preparing a grab-and-go bag with a two-week supply of medicaments and medical supplies, if possible. Include prescriptions and medical documents.

Safe home instructions

Make sure you have a working carbon monoxide detector, smoke detector and fire extinguisher. Older children and adults should know how to turn off your home's water, electricity and gas supplies.

To learn more about emergency preparedness:

www.GetPrepared.ca

STEP 3 PREPARE A KIT

In an emergency you will need some basic supplies. Be prepared to be self-sufficient for at least
72 HOURS.

BASIC EMERGENCY KIT

- Water - at least two litres of water per person per day;
- Food that won't spoil, such as canned food, energy bars and dried foods (remember to replace the food and water once a year);
- Manual can-opener;
- Flashlight and batteries;
- Candles and matches or lighter;
- Battery-powered or wind-up radio (extra batteries);
- First aid kit;
- Special items such as prescription medications;
- Extra keys for your car and house; and
- Some cash in smaller bills, such as \$10 bills and travelers cheques.

RECOMMENDED ADDITIONAL ITEMS

- A change of clothing and footwear for each household member;
- Sleeping bag or warm blanket for each household member;
- A whistle (in case you need to attract attention);
- Garbage bags for personal sanitation;
- Toilet paper and other personal care supplies;
- Safety gloves;
- Basic tools (hammer, pliers, screwdrivers, wrench);
- Small fuel-driven stove and fuel; and
- Playing cards, games.

On this date next year, review your contact information, practice your emergency evacuation plans, change the batteries in your smoke detector and carbon monoxide detector and restock the contents of your kit.