

RESSOURCES locales

Plusieurs ressources locales gratuites peuvent vous appuyer dans votre préparation et vous être utiles en cas d'un sinistre ou d'une crise. Par exemple :

Les alertes météorologiques

Abonnez-vous à ces alertes au moyen des applications mobiles de MétéoCAN ou MétéoMédia.

Le service de sécurité incendie de votre communauté

Communiquez avec ce service d'incendie pour connaître ses services et l'informer de vos besoins.

Les services téléphoniques d'information, de soutien et de référence

Téléphonez au **211** pour connaître les services offerts dans votre communauté selon vos besoins (p. ex., transport adapté, soutien à domicile, popotes roulantes, etc.).

Le service d'efficacité énergétique

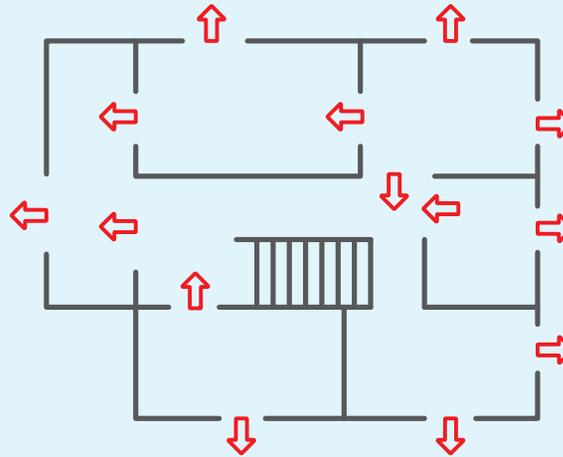
Inscrivez-vous au programme gouvernemental gratuit Éconologis, afin de préparer votre domicile aux grands froids.

Les services d'urgence, d'hébergement et sociaux

Conservez le numéro de téléphone des organisations qui offrent des services lors de sinistres ou de crises (p. ex., votre municipalité, l'Armée du Salut, Jeunesse au Soleil, etc.).



Plan D'ÉVACUATION



- ✓ Pouvez-vous quitter votre domicile en moins de deux minutes?
- ✓ Notez l'emplacement des sorties principales et des sorties secondaires.
- ✓ Notez où se trouvent les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone, les trousseaux d'urgence et les extincteurs.
- ✓ Indiquez où couper l'alimentation en eau, en gaz et en électricité.
- ✓ Faites part de votre plan à votre entourage.

Avis de non-responsabilité

Le matériel de préparation aux urgences mis au point par la Croix-Rouge canadienne est offert gratuitement au public à des fins informatives d'ordre général.



SOYEZ PRÊT

www.croix-rouge.ca/pret

Préparez-vous en 3 étapes

Savoir à quoi vous attendre, comment vous préparer et où trouver les informations nécessaires peut augmenter votre résilience lors d'un sinistre ou d'une crise.

1 | CONNAISSEZ LES RISQUES (et leurs conséquences)

Renseignez-vous sur les dangers les plus susceptibles de survenir dans votre région.

Parmi les sinistres et les crises qui risquent le plus de vous toucher, prenez en considération les :

- Tempêtes hivernales
- Canicules
- Pannes de courant prolongées
- Incendies résidentiels
- Interruptions de service
- Crises sanitaires

Selon les sinistres et les crises, plusieurs conséquences susceptibles de bouleverser votre routine sont à envisager.

Parmi celles-ci, vous pouvez prévoir :

- Des déplacements difficiles
- Une perte de chaleur causée par une panne de courant
- Un manque de suivi médical
- Un manque de vivres
- Un isolement social
- Une augmentation du stress



2 | ÉTABLISSEZ UN PLAN

Il est important que votre entourage et vous sachiez quoi faire en cas d'urgence.

Il est aussi important d'établir des stratégies adaptées à votre situation et à vos besoins, afin de limiter les conséquences des sinistres et des crises sur vous.

- Établissez le plan d'évacuation de votre domicile (voir au verso).
- Évaluez votre situation en tenant compte de vos besoins médicaux, sociaux et liés à votre capacité fonctionnelle.
- Établissez les actions nécessaires à mettre en place afin de renforcer vos capacités pendant et après une urgence.
Par exemple, souscrivez une assurance habitation avec protection contre les sinistres susceptibles de toucher votre région.
- Déterminez les meilleurs moyens de prendre soin de vos animaux de compagnie en cas d'urgence.
- Désignez des personnes à prévenir en cas d'urgence.

3 | ASSEMBLEZ UNE TROUSSE

La Croix-Rouge canadienne vous recommande de conserver une trousse d'urgence d'évacuation et une trousse d'urgence de confinement à votre domicile, afin d'être prêt à toute éventualité.

Quelques articles essentiels à détenir pour 72 h :

- Eau
- Aliments non périssables
- Lampe de poche
- Réserve de médicaments
- Ouvre-boîte manuel
- Documents importants

MOTS CROISÉS

Verticalement

- 1 Étape cruciale qui vous permet d'être prêt à réagir si un sinistre ou une crise survenait.
- 2 Contrat qui renforce votre résilience à la suite d'une dégradation de votre domicile due à un sinistre.
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7



Horizontalement

- 2 Événement météorologique qui rend plus difficiles les déplacements à l'extérieur et augmente les possibilités de chutes.
- 3 Document indispensable qui indique quoi faire en cas d'urgence.
- 5 Sac qui contient des articles pour subvenir à vos besoins essentiels en cas d'urgence.
- 6 Capacité d'une personne à affronter les difficultés, puis à établir et maintenir une nouvelle stabilité.
- 7 Action de rester à l'abri à votre domicile en cas d'urgence.