



SOYEZ PRÊT

GUIDE PRATIQUE

www.croix-rouge.ca/pret

Ce guide pratique vise à vous fournir des renseignements généraux pour vous aider à vous préparer en cas d'urgence afin d'atténuer les effets d'un sinistre ou d'une crise.

Ces renseignements sont complémentaires aux directives des autorités locales, provinciales et fédérales, des dirigeants communautaires, du personnel des services d'urgence, du service de police ou du service d'incendie. Lors d'un sinistre ou d'une crise, consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé si vous avez des besoins particuliers ou vivez une situation bouleversante ou stressante.

Si vous avez besoin d'une aide immédiate, composez le 911 ou le numéro d'urgence local et suivez les consignes des autorités locales et du personnel des services d'urgence.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ : Les informations contenues dans ce document sont fournies à titre d'information uniquement et ne doivent en aucun cas être considérées comme un avis professionnel. En accédant à celles-ci, vous acceptez que la Croix-Rouge canadienne et ses agents ne soient pas tenus pour responsables de toutes blessures, pertes, réclamations ou tous autres dommages résultant de ces informations, ou de toute autre réclamation directement ou indirectement liée à l'utilisation de cette information.



GUIDE PRATIQUE « SOYEZ PRÊT »

Conçu pour être rangé dans votre trousse d'urgence d'évacuation ou dans un endroit sécuritaire de votre domicile, ce guide vous aidera à faire face à tout un éventail de situations d'urgence.



SUIVEZ UN COURS

Pour obtenir de l'information sur les cours de secourisme et de RCR, consultez la page croixrouge.ca/secourisme

TABLE DES MATIÈRES

ÉTAPE 1 CONNAISSEZ LES RISQUES 5

ÉTAPE 2 ÉTABLISSEZ UN PLAN 10

ÉTAPE 3 ASSEMBLEZ UNE TROUSSE 13

ÉTAPE 4 QUOI FAIRE? 18

- Comprenez les alertes météo 18
- Tremblement de terre 19
- Inondation 22
- Incendie résidentiel 25
- Tempête hivernale et froid extrême 27
- Canicule 30
- Orage 33
- Panne d'électricité 35
- Vous préparer au choc émotionnel d'un sinistre ou d'une crise 38

ÉTAPE 1 :

CONNAISSEZ LES RISQUES

Bon nombre de Canadiens ont déjà vécu des situations d'urgence comme des inondations, des feux de forêt et des pannes d'électricité. Assurez-vous de connaître les risques dans votre région afin de mieux vous préparer à réagir en cas d'urgence.

-
- **Communiquez avec les autorités municipales** pour connaître les types de risques courants à l'échelle locale et les mesures prévues en cas d'urgence, y compris l'emplacement des abris d'urgence et les itinéraires d'évacuation.
 - **Évaluez votre situation** et la probabilité que votre foyer soit exposé à ces risques.



TREMBLEMENT DE TERRE

Les tremblements de terre peuvent survenir en tout temps, sans avertissement. Au Canada, la côte de la Colombie-Britannique, la vallée du Saint-Laurent, la vallée de l'Outaouais, de même que certains secteurs des trois territoires du Nord canadien sont les régions les plus propices aux tremblements de terre. La côte de la Colombie-Britannique est également la région du Canada où le risque de tsunami, une série d'énormes vagues déclenchées dans l'océan par un tremblement de terre majeur, est le plus important.



INONDATION

Au Canada, les inondations comptent parmi les sinistres les plus fréquents et les plus coûteux, particulièrement en ce qui a trait aux dommages matériels. Les inondations peuvent survenir en région rurale ou urbaine et à n'importe quel moment de l'année. Les inondations surviennent lorsqu'il pleut abondamment ou sans interruption pendant des heures ou des jours et que les sols sont saturés. Les ouragans, les tempêtes violentes, les embâcles et les ruptures de barrages peuvent aussi provoquer des crues éclair, et les zones urbaines situées sur des terres basses sont particulièrement exposées aux inondations.



INCENDIE RÉSIDENTIEL

Les incendies résidentiels peuvent survenir n'importe où et n'importe quand, mais, au Canada, ils se produisent surtout en hiver. En général, les incendies résidentiels sont causés par des cuisinières laissées allumées sans surveillance, des cigarettes mal éteintes et des bougies qui brûlent sans surveillance.



TEMPÊTE HIVERNALE ET FROID EXTRÊME

Partout au Canada, une tempête hivernale peut arriver subitement et durer plusieurs jours. Ces tempêtes peuvent provoquer d'importantes accumulations de neige, des températures dangereusement basses, des vents violents, du grésil et de la pluie verglaçante. Les tempêtes hivernales peuvent frapper des communautés ou des régions entières et empêcher les déplacements. Les blizzards et les tempêtes de verglas sont fréquents au Canada.



CANICULE

Les étés canadiens sont souvent très chauds et les longues périodes de canicule ne sont pas sans risque pour la santé. En effet, une longue exposition à des chaleurs extrêmes peut entraîner de sérieux troubles physiques tels que les crampes de chaleur, l'épuisement par la chaleur et les coups de chaleur.



ORAGE

Les orages peuvent éclater n'importe où, le plus souvent au printemps et en été. Ils peuvent se former rapidement et causer de graves dommages et des pannes d'électricité prolongées. Ils peuvent également provoquer des vents puissants, des éclairs, de fortes pluies, de la grêle et même des tornades.





PANNE D'ÉLECTRICITÉ

Une panne d'électricité peut arriver n'importe où et n'importe quand et peut durer plusieurs heures ou plusieurs jours. Pendant une panne d'électricité, il se peut que vous n'ayez plus de chauffage, de climatisation, d'éclairage, d'eau chaude, ni même d'eau courante. Manquer d'électricité en hiver peut rapidement rendre votre domicile inhabitable.



ÉTAPE 2 : ÉTABLISSEZ UN PLAN

Il est important que vous sachiez quoi faire en cas d'urgence ou d'évacuation. Il est également important de prendre en considération votre foyer et votre entourage lors de l'élaboration de votre plan d'urgence, ainsi que de les mettre au courant de ce plan d'urgence.

- **Notez les risques** susceptibles de toucher votre foyer ou votre communauté.
- **Définissez vos besoins particuliers**, qu'ils soient médicaux, sociaux ou liés à votre capacité fonctionnelle.
- Déterminez les **actions nécessaires à mettre en place afin de renforcer vos capacités** pendant et après un sinistre ou une crise.

- Déterminez les meilleurs moyens d'**évacuer votre domicile en cas d'urgence**, comme un incendie.
- **Choisissez un point de rassemblement sécuritaire** en dehors de votre domicile et un autre à l'extérieur de votre région et faites-en part à votre entourage.
- **Planifiez également l'évacuation de vos animaux de compagnie.**
- Exercez-vous à exécuter votre **plan d'évacuation**.

RENSEIGNEZ-VOUS SUR VOTRE COMMUNAUTÉ



Trouvez les ressources locales qui peuvent vous appuyer dans votre préparation ou vous être utiles en cas de sinistre ou de crise.



Discutez avec votre entourage afin de savoir qui serait en mesure de vous donner un coup de main.



Apprenez les chemins d'évacuation et les plans d'urgence de votre communauté.



Renseignez-vous sur les méthodes de communication prévues et utilisées par votre municipalité lors d'un sinistre ou d'une crise.

DÉSIGNEZ UNE PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE QUI HABITE À L'EXTÉRIEUR DE VOTRE RÉGION



Choisissez une personne habitant dans une région suffisamment éloignée de la vôtre et qui n'est donc pas susceptible d'être touchée par le même sinistre ou la même crise.



Assurez-vous que la personne désignée sait qu'elle est votre personne à prévenir en cas d'urgence.



Faites part à votre entourage des coordonnées de la personne pouvant vous aider en cas d'urgence et habitant à l'extérieur de votre région.



ÉTAPE 3 :

ASSEMBLEZ UNE TROUSSE

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

Si vous devez évacuer votre domicile, il se peut que vous disposiez seulement de quelques minutes pour rassembler le nécessaire avant de partir. C'est pourquoi il est important d'avoir sous la main une **trousse d'urgence d'évacuation** rangée près de votre sortie principale et prête à être emportée lors d'une évacuation.

La **trousse d'urgence de confinement** est utile lorsqu'il est recommandé de rester à l'abri dans votre domicile. Ses articles sont idéalement rassemblés dans un sac ou un contenant, mais ils peuvent aussi se retrouver à différents endroits dans votre domicile.

Une liste indiquant l'emplacement précis de chaque article devra alors être incluse dans la trousse d'urgence d'évacuation. La trousse d'urgence de confinement doit comporter suffisamment de provisions pour subvenir aux besoins de votre foyer pendant au moins trois jours.

Vous trouverez ci-dessous des **listes de recommandations**. Prenez soin de faire l'inventaire des articles de vos trousse tous les ans et de remplacer ces articles après chaque utilisation.

POUR ASSEMBLER VOTRE TROUSSE D'URGENCE D'ÉVACUATION, UTILISEZ LA LISTE SUIVANTE :

- un double de la clé de voiture et de la clé du domicile;
- une trousse de premiers soins;
- de l'argent en petites coupures;
- les documents importants de chaque membre du foyer (copie ou original des actes de naissance, des actes de mariage, des passeports, des cartes d'assurance maladie, des permis de conduire, des testaments, des actes de propriété et des assurances);
- une copie de votre plan d'urgence;
- un chargeur portatif et un câble de recharge pour charger le téléphone cellulaire;

- une réserve de médicaments pour trois jours (s'il y a lieu);
- des masques et du désinfectant pour les mains;
- de la nourriture non périssable (comme des barres énergétiques et des aliments déshydratés);
- une bouteille d'eau, si possible réutilisable;
- des articles d'hygiène personnelle;
- du papier et des stylos;
- un sifflet;
- de la nourriture pour animaux (s'il y a lieu);
- la liste d'articles pour la trousse d'urgence de confinement.

Si vous souhaitez aller plus loin dans votre préparation, **voici d'autres articles à prendre en considération :**

- une couverture de survie en aluminium;
- un canif;
- des semelles à crampons;
- des vêtements et des chaussures de rechange.

Attachez à la trousse d'urgence d'évacuation une liste indiquant les **articles utilisés au quotidien à rassembler en cas d'évacuation** et leur emplacement dans votre domicile.

Exemples d'articles à rassembler :

- un téléphone cellulaire;
- des prothèses (lunettes, dentier, verres de contact, etc.);
- des médicaments (s'il n'y a pas de réserve dans la trousse);
- des appareils fonctionnels supplémentaires (cane, déambulateur, appareil auditif, appareil respiratoire, glucomètre, etc.);
- des semelles à crampons (en hiver);
- etc.

POUR ASSEMBLER VOTRE TROUSSE D'URGENCE DE CONFINEMENT, UTILISEZ LA LISTE SUIVANTE :

- deux litres d'eau par personne par jour pour trois jours ou l'équivalent en contenants à remplir pour la consommation;
- de la nourriture non périssable ne nécessitant pas de cuisson pour trois jours;
- de la nourriture pour animaux pour trois jours (s'il y a lieu);
- un ouvre-boîte manuel et des ustensiles;
- une lampe de poche avec piles;
- une radio à manivelle ou à piles.

Si vous souhaitez aller plus loin dans votre préparation, **voici d'autres articles à prendre en considération :**

- deux litres d'eau par personne par jour pour trois jours ou l'équivalent en contenants à remplir pour la préparation des aliments et l'hygiène;
- une couverture chaude ou un sac de couchage;
- un ruban adhésif en toile;
- des ciseaux;
- des bougies et des allumettes;
- du papier hygiénique;
- un outil polyvalent ou des outils de base;
- des comprimés, filtres ou gouttes pour traiter l'eau;
- des bâches en plastique;
- des sacs à ordures.

Commandez vos troussees ou vos articles sur la page

magasiner.croixrouge.ca

ÉTAPE 4 :

QUOI FAIRE?



COMPRENEZ LES ALERTES MÉTÉO

UNE VEILLE

Elle annonce la possibilité qu'un type de danger ou d'événement météorologique survienne.

- Soyez vigilant.
- Suivez les bulletins météorologiques.
- Commencez les préparatifs et soyez prêt à agir aussitôt que les conditions s'aggravent.

UN AVERTISSEMENT

Une veille peut se transformer en avertissement lorsqu'un type de danger ou d'événement météorologique grave est sur le point de se produire ou qu'il est déjà en cours.

- Prenez des mesures immédiates pour assurer votre sécurité lorsqu'un avertissement est diffusé.
- Évacuez votre domicile si les autorités locales vous demandent de le faire.



TREMBLEMENT DE TERRE

AVANT un tremblement de terre

- Repérez à l'avance des endroits sécuritaires où vous réfugier pendant un tremblement de terre. Cela peut être sous un meuble ou contre un mur intérieur loin des fenêtres, des bibliothèques ou des meubles hauts qui pourraient vous tomber dessus.
- Apprenez à couper l'eau et l'électricité.
- Fixez les meubles lourds au mur afin de les empêcher de basculer.
- Éloignez les lits et les chaises des cheminées et des fenêtres. N'accrochez pas de cadres ou autres objets lourds au-dessus des lits.

PENDANT un tremblement de terre

- Abritez-vous sous un meuble lourd comme un bureau, une table ou un lit.
- Couvrez votre tête et votre torse afin de vous protéger de tout objet qui pourrait vous tomber dessus.
- Agrippez-vous au meuble sous lequel vous vous cachez pour vous protéger.

ÉTAPE 4

- Si vous êtes incapable de vous cacher sous un meuble ou un objet solide, couchez-vous ou accroupissez-vous contre un mur intérieur.
- Restez loin des fenêtres et des objets lourds.
- Si vous êtes en fauteuil roulant, bloquez les roues et protégez-vous la tête et le cou.
- Si vous êtes à l'extérieur, dirigez-vous vers un endroit dégagé, loin des bâtiments, des fils électriques, des arbres et des lampadaires, et allongez-vous au sol.
- Évitez les ponts, les viaducs, les passages inférieurs, les bâtiments ou toutes infrastructures qui pourraient s'effondrer.
- Tenez-vous loin des lignes électriques tombées au sol.
- Si vous êtes dans une zone exposée aux tsunamis, dirigez-vous immédiatement vers l'intérieur des terres et vers un terrain plus élevé. Un tsunami peut survenir quelques minutes après un tremblement de terre ou quelques heures plus tard.



APRÈS un tremblement de terre

- N'oubliez pas qu'un tremblement de terre est généralement suivi de répliques sismiques.
- Si vous avez dû évacuer votre domicile ou votre région en raison d'un risque de tsunami, attendez l'autorisation des autorités avant de rentrer à votre domicile.
- Assurez-vous que votre domicile n'a subi aucun dommage structurel et qu'il ne présente aucun autre danger. Si votre domicile n'est pas sécuritaire, n'y entrez pas.
- Si vous devez évacuer votre domicile, n'oubliez pas votre trousse d'urgence d'évacuation.
- Portez des chaussures solides et des vêtements de protection lorsque vous nettoyez les débris.
- Ne frottez pas d'allumettes et n'allumez pas les lumières avant d'être certain qu'il n'y a pas de fuite de gaz et qu'il n'y a pas eu de déversement de liquide inflammable.
- Si vous avez toujours l'eau courante, remplissez-en votre bain ainsi que des contenants propres au cas où l'eau serait coupée.
- Si vous avez besoin d'aide, apposez une affiche indiquant « Au secours » sur la fenêtre.





INONDATION

AVANT une inondation

- Discutez des mesures à prendre en cas d'inondation avec votre entourage.
- Souscrivez une assurance habitation avec protection contre les inondations.
- Renseignez-vous auprès de votre compagnie d'assurance au sujet des risques et des mesures de protection à prendre.
- Protégez vos objets de valeur en les rangeant dans des contenants étanches et placés au-dessus du niveau potentiel de l'eau.
- Suivez les bulletins de nouvelles et météorologiques locaux pour être au courant des alertes aux inondations.
- En cas d'avertissement, suivez les directives des autorités locales.



PENDANT une inondation

- Suivez les bulletins de nouvelles locaux pour vous tenir au courant des avertissements aux inondations et des derniers développements sur la situation. Suivez les consignes de sécurité.
- Soyez prêt à évacuer rapidement.
- Dirigez-vous vers un terrain élevé et demeurez-y si un avertissement aux inondations ou de crues éclair a été émise dans votre région.
- Rangez vos objets de valeur à l'étage supérieur.
- Restez à l'étage supérieur et attendez les directives des autorités locales.
- Évitez de marcher et de conduire dans les zones inondées, qui pourraient être plus profondes que vous le pensez. Si vous y êtes déjà, rebroussez chemin, ne risquez pas votre vie! Redoublez aussi de prudence la nuit, car l'obscurité empêche de bien voir les dangers.
- Éloignez les enfants et les animaux de compagnie des zones inondées.

APRÈS une inondation

- Faites toujours preuve de prudence et suivez les directives des autorités locales.
- Déclarez le sinistre à votre compagnie d'assurance.
- Regagnez votre domicile uniquement après avoir été avisé par les autorités locales qu'il n'y a plus aucun danger.

ÉTAPE 4

- Ne consommez pas d'eau ni d'aliments potentiellement contaminés. En cas de doute, jetez-les!
- Maintenez de bonnes pratiques d'hygiène pendant le nettoyage de votre domicile en évitant le contact avec les eaux de crue ou avec tout article contaminé par ces eaux. Portez des vêtements de protection, comme des bottes robustes ou des bottes de caoutchouc, des lunettes de protection, un casque, des gants de caoutchouc et un masque antipoussières.
- N'utilisez aucun appareil électroménager ni système de chauffage, de pression ou d'évacuation des eaux usées jusqu'à ce que leurs composants électriques soient secs et qu'ils aient été inspectés par un électricien.
- Renseignez-vous auprès des autorités locales ou des dirigeants communautaires pour savoir comment vous débarrasser des articles endommagés ou contaminés.
- Vérifiez auprès des autorités locales si vous êtes admissible à un programme d'aide financière aux personnes sinistrées.



INCENDIE RÉSIDENTIEL

AVANT un incendie résidentiel

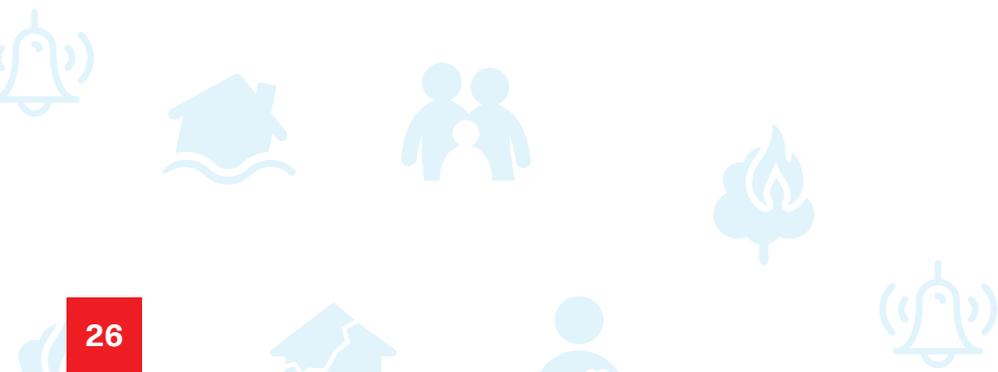
- Apprenez les méthodes de protection contre les incendies. Assurez-vous de bien connaître la méthode qui consiste à « vous arrêter, vous jeter par terre et rouler » si vos vêtements prennent feu.
- Placez les objets inflammables comme les vêtements, les serviettes et le plastique à au moins un mètre des sources de chaleur, comme les appareils de chauffage portatifs et les cuisinières.
- Évitez de fumer au lit.
- Gardez un extincteur dans un endroit facilement accessible.
- Ne laissez jamais de bougies allumées sans surveillance.
- Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone à chaque étage de votre domicile et testez-les deux fois par année.
- Établissez un plan d'évacuation en cas d'incendie, en prenant soin d'indiquer l'emplacement des sorties principales et secondaires et de choisir un point de rassemblement près de votre domicile.
- Exercez-vous à exécuter votre plan d'évacuation.

PENDANT un incendie résidentiel

- Suivez votre plan d'évacuation. Sortez dehors et restez-y.
- Appelez les services d'urgence à partir du domicile d'un voisin.
- En sortant de votre domicile, rampez sous la fumée.
- Si la fumée, la chaleur ou les flammes bloquent votre sortie, demeurez dans la pièce et fermez la porte. Placez une serviette humide sous la porte et **composez le 911**. Ouvrez une fenêtre et agitez un morceau de tissu de couleur vive ou le faisceau d'une lampe de poche pour signaler que vous avez besoin d'aide.

APRÈS un incendie résidentiel

- En cas de blessure, faites-vous soigner par un professionnel de la santé.
- Vérifiez auprès du service d'incendie qu'il n'y a plus de danger avant de regagner votre domicile.
- Lors du nettoyage, protégez-vous en portant des bottes robustes, des lunettes de protection et des gants de caoutchouc.





TEMPÊTE HIVERNALE ET FROID EXTRÊME

AVANT une tempête hivernale ou un froid extrême

- Aménagez votre domicile pour l'hiver en isolant les murs et le grenier, en calfeutrants les portes et les fenêtres et en posant des contre-fenêtres ou en recouvrant les fenêtres d'un film plastique.
- Préparez votre véhicule pour l'hiver.
- Adaptez les trousse d'urgence que vous conservez dans votre véhicule et à votre domicile en y ajoutant des vêtements chauds et des couvertures.
- Procurez-vous du sel gemme pour faire fondre la glace et du sable pour améliorer la traction.
- Assurez-vous d'avoir à portée de la main une pelle et tout l'équipement nécessaire pour le déneigement.
- Procurez-vous une autre source de chaleur comme une chaufferette, un foyer à gaz, un poêle à bois ou une génératrice, afin de pouvoir chauffer une pièce de votre domicile.
- Gardez un extincteur à portée de la main et veillez à ce que vous sachiez comment l'utiliser.
- Discutez avec votre entourage de votre plan d'urgence en cas de tempête hivernale survenant à votre domicile ou sur la route.

- Assurez-vous d'avoir des semelles à crampons en cas de gel au sol.
- Préparez-vous à la possibilité d'une panne d'électricité, de lignes électriques tombées au sol ou d'arbres endommagés.
- Assurez-vous de connaître les services de livraison à domicile pour répondre à vos besoins essentiels en cas de long confinement à votre domicile (épiceries, pharmacies, popotes roulantes, organismes communautaires, etc.).
- Assurez-vous de connaître les personnes de votre entourage qui pourraient vous aider à déneiger l'entrée, les sorties d'urgence et les escaliers de votre domicile en cas de chute de neige importante.

PENDANT une tempête hivernale ou un froid extrême

- Suivez les bulletins de nouvelles et météorologiques locaux pour vous tenir au courant de l'évolution des conditions météorologiques.
- Évitez les sorties et les déplacements à moins que ce soit absolument nécessaire.
- Si vous devez sortir pendant la tempête :
 - Habillez-vous chaudement pour vous protéger des intempéries.
 - Si possible, évitez de sortir seul.

- Évitez de vous surmener et ne travaillez pas à l'extérieur pendant de longues périodes.
- Avisez une personne de votre sortie et mentionnez la durée de la sortie.
- Gardez vos animaux de compagnie à l'intérieur.
- N'utilisez jamais de propane, de barbecue ou de génératrice à l'intérieur, le monoxyde de carbone est mortel.

APRÈS une tempête hivernale ou un froid extrême

- Évitez les déplacements dans la mesure du possible et suivez les bulletins de nouvelles et météorologiques locaux pour vous informer de l'état des routes et des trottoirs, ainsi que des conditions météorologiques.
- Consultez l'indice de refroidissement éolien. Celui-ci exprime l'effet combiné de la température et du vent pour décrire l'intensité du froid ressenti par une personne moyenne. Évitez ainsi d'exposer inutilement toute partie de votre corps au froid.
- Déneigez avec prudence les espaces extérieurs autour de votre domicile en prenant votre temps et en évitant les efforts excessifs. Faites également des pauses fréquentes pour vous reposer et vous réchauffer.



CANICULE

AVANT une canicule

- Suivez les bulletins de nouvelles et météorologiques locaux pour être au courant des avertissements de chaleur.
- Trouvez des moyens de rester au frais avant l'arrivée des grandes chaleurs. Par exemple, procurez-vous un système de climatisation ou des ventilateurs afin de conserver la fraîcheur dans votre domicile.
- Assurez-vous que vos animaux de compagnie ont suffisamment d'eau et un endroit à l'ombre où se réfugier.

PENDANT une canicule

- Buvez beaucoup de boissons fraîches, même si vous n'avez pas soif. Il s'agit de la mesure préventive la plus importante. De façon générale, les personnes âgées ressentent moins la soif.
- Fermez les fenêtres et les rideaux pour empêcher la chaleur d'entrer dans votre domicile.
- Évitez d'aller à l'extérieur pendant la période la plus chaude de la journée (généralement de 10 h à 14 h).
- Consultez l'indice humidex. Celui-ci exprime l'effet combiné de la chaleur et de l'humidité pour décrire l'intensité de la chaleur ressentie par une personne moyenne.

- Habillez-vous en fonction de la température et de vos activités. Portez des vêtements légers et amples.
- Si vous n'avez pas accès à un système de climatisation ou à des ventilateurs, dirigez-vous vers des lieux climatisés où passer la journée, tels que les bibliothèques ou les centres commerciaux.
- Lorsque vous sortez à l'extérieur, portez toujours un chapeau et enduisez-vous de crème solaire (FPS 15 et plus).
- Réduisez les efforts physiques à mesure que la chaleur s'intensifie. Abritez-vous à l'intérieur. Évitez les longues périodes de travail, d'exercice et de jeu à l'extérieur.
- Si vous devez rester dehors, faites des pauses fréquentes à un endroit frais ou ombragé. Assurez-vous d'être toujours accompagné.
- Évitez les boissons qui contiennent de la caféine ou de l'alcool, car elles peuvent vous déshydrater et empêcher votre corps de réguler sa température convenablement.
- Surveillez l'apparition de symptômes des malaises causés par la chaleur :
 - Étourdissement ou évanouissement
 - Nausées ou vomissements
 - Pouls et respiration accélérés
 - Soif excessive
 - Rareté de l'urine (couleur jaune très foncé)
 - Changement de comportement chez les enfants

- Vérifiez régulièrement que vos animaux de compagnie vont bien : assurez-vous qu'ils ont suffisamment d'eau et un endroit à l'ombre où se réfugier.

APRÈS une canicule

- Ouvrez les fenêtres et les rideaux pour permettre à l'air frais de circuler dans votre domicile.
- Demandez de l'aide à votre entourage si vous en avez besoin.
- Continuez à boire de l'eau.





ORAGE

AVANT un orage

- Surveillez les bulletins météorologiques.
- Gardez les arbres et les buissons bien émondés pour qu'ils résistent davantage au vent et coupez les branches endommagées.
- Assurez-vous que votre toit est en bon état.
- Apprenez la règle 30-30. Si vous comptez moins de 30 secondes entre l'éclair et le tonnerre, abritez-vous sans tarder, car la foudre pourrait frapper où vous vous trouvez.

PENDANT un orage

- Si une personne est frappée par la foudre, appelez immédiatement les secours. Si vous avez suivi des cours de secourisme, prodiguez les premiers soins.
- Évitez d'utiliser tout appareil électrique et le téléphone. Utilisez plutôt des appareils à piles comme des lampes de poche.
- Fermez les portes et les fenêtres qui donnent sur l'extérieur et éloignez-vous-en.
- Éloignez-vous des objets conducteurs comme les poteaux de but, les clôtures, les tracteurs et les bicyclettes. Évitez de vous abriter sous des objets de grande taille comme un arbre.

- Si un orage vous prend par surprise dans un champ, agenouillez-vous et placez-vous les pieds joints, les mains sur les genoux et le corps penché vers l'avant.
- Éloignez-vous des sources d'eau, car l'eau est un excellent conducteur. Évitez de vous baigner. Si vous êtes dans un bateau, rendez-vous sur la rive le plus rapidement possible. Faites preuve de prudence à proximité des ruisseaux et des rivières exposés aux crues au cours d'un orage violent.
- Si vous conduisez, trouvez un endroit sécuritaire où vous arrêter. Restez dans le véhicule, actionnez vos clignotants d'urgence et attendez que la pluie devienne faible.
- Évitez de toucher du métal ou toute autre surface conductrice, à l'intérieur ou à l'extérieur du véhicule.

APRÈS un orage

- Évitez de conduire dans les zones inondées, car les routes pourraient y être plus profondes que vous le pensez. Si vous y êtes déjà, rebroussez chemin, ne risquez pas votre vie.
- Éloignez-vous des lignes électriques tombées au sol et signalez-les sur-le-champ.
- Surveillez les enfants et les animaux de compagnie.



PANNE D'ÉLECTRICITÉ

AVANT une panne d'électricité

- Gardez une lampe de poche à portée de la main.
- Procurez-vous une radio à piles ou à manivelle.
- Protégez tous vos appareils électriques à l'aide d'un limiteur de surtension.
- Communiquez avec votre compagnie d'électricité afin de discuter de vos besoins. Par exemple, vérifiez s'il est possible d'utiliser des sources d'énergie de remplacement pour alimenter votre domicile en électricité ou s'il est possible d'être considéré comme un client prioritaire lors du rétablissement du service en cas d'urgence, en particulier si vous utilisez des équipements électriques indispensables à votre santé.
- Si vous utilisez des équipements médicaux nécessitant de l'électricité, demandez à votre médecin s'il est possible de les utiliser en cas de panne et si leur mode d'emploi diffère du mode habituel. S'il n'est pas possible de les utiliser en cas de panne, demandez une solution de rechange à votre médecin.

PENDANT une panne d'électricité

- Vérifiez si la panne se limite à votre domicile. Si vos voisins ont du courant, vérifiez vos disjoncteurs ou vos fusibles. Si ce n'est pas le problème, alertez votre compagnie d'électricité.
- Éteignez et débranchez tous les électroménagers et autres appareils électriques, et baissez le chauffage afin de prévenir les dommages qu'une surtension pourrait occasionner lorsque le courant sera rétabli.
- Éteignez toutes les lumières, hormis une lumière à l'intérieur et une autre à l'extérieur de votre domicile. Celles-ci serviront à signaler le rétablissement du courant aux employés de la compagnie d'électricité travaillant dehors et à vous-même.
- Évitez d'ouvrir la porte du réfrigérateur ou du congélateur, à moins que cela ne soit nécessaire. La nourriture qui se trouve dans un congélateur peut demeurer congelée jusqu'à 36 heures si la porte est bien fermée.
- N'utilisez jamais de barbecue, de radiateur de camping ou de génératrice à l'intérieur de votre domicile, puisqu'ils produisent du monoxyde de carbone.
- Ne laissez jamais de bougies allumées sans surveillance.



APRÈS une panne d'électricité

- Laissez au système électrique le temps de se stabiliser avant de rebrancher les appareils électriques. Commencez par monter le chauffage et, après quelques minutes, rebranchez le réfrigérateur et le congélateur. Attendez de 10 à 15 minutes avant de rebrancher le reste des électroménagers et autres appareils électriques.
- Fermez le robinet de vidange au sous-sol.
- Ouvrez le robinet de la conduite d'alimentation d'eau.
- Assurez-vous que le chauffe-eau est rempli avant d'y rétablir le courant.
- Vérifiez l'état de la nourriture qui se trouve dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger.



VOUS PRÉPARER AU CHOC ÉMOTIONNEL D'UN SINISTRE OU D'UNE CRISE

Les situations d'urgence peuvent être stressantes et éprouvantes. Il est plutôt fréquent d'avoir des réactions physiques, psychologiques et émotionnelles déstabilisantes lors de ce type de situation.

LA PRÉPARATION FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

- Lors d'une situation d'urgence bouleversante ou stressante, votre plan d'urgence déjà préparé vous permettra de savoir exactement quoi faire afin de prendre soin de vous. Ainsi, cette préparation vous aidera à rester calme et à diminuer votre stress.
- Une situation d'urgence peut engendrer les réactions physiques, psychologiques et émotionnelles communes suivantes :
 - Maux d'estomac
 - Insomnie ou fatigue
 - Tristesse ou dépression
 - Anxiété excessive
 - Irritabilité ou colère

- Confusion ou désorientation
- Problèmes de mémoire
- Problèmes de concentration
- Perte de la notion du temps
- Repli sur soi
- Aggravation des problèmes de santé chroniques comme l'arthrite, le diabète ou l'hypertension

VOS RESSOURCES D'AIDE

- Vous avez des capacités et une expérience de vie que vous pouvez mettre à profit lors d'une situation d'urgence. Pensez à la façon dont vous avez fait face à des situations stressantes dans le passé et réfléchissez à comment vous pourrez réutiliser ces mêmes méthodes lors d'une situation d'urgence. Rappelez-vous vos points forts et encouragez-vous avec une attitude positive.
- Le soutien d'autrui est important et obtenir de l'aide lorsque nécessaire est essentiel. Des ressources existent autour de vous, que ce soit votre famille, vos amis, votre entourage, vos voisins, des organisations communautaires ou un professionnel de la santé.
- Les effets du stress peuvent durer plusieurs semaines. S'ils persistent et vous empêchent de fonctionner normalement durant une longue période ou bien aggravent des problèmes de santé mentale ou physique préexistants, demandez de l'aide.

- Par exemple, vous pourriez appeler un service d'écoute, comme **Tel-Aînés au 514 353-2463**, ou bien obtenir de l'aide dans le réseau de la santé en communiquant avec **Info-Santé au 811** ou auprès d'**organisations communautaires en composant le 211**. N'hésitez pas à communiquer avec eux et à leur exprimer vos besoins.

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À MIEUX GÉRER UNE SITUATION STRESSANTE

- Évitez l'isolement
- Reposez-vous suffisamment
- Faites le plus d'activités physiques possible
- Hydratez-vous suffisamment et prenez régulièrement des repas nutritifs
- Acceptez l'aide des autres
- Trouvez un réseau de soutien
- Prenez le temps de faire une activité qui vous plaît

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

croixrouge.ca/pret

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les sinistres et les crises pouvant toucher votre région et les services qui y sont offerts, veuillez communiquer avec votre bureau local de la Croix-Rouge canadienne.

Pour trouver les services ou le bureau de la Croix-Rouge canadienne le plus près de chez vous, visitez la page croixrouge.ca/dans-votre-collectivite.



NOTRE MISSION

Nous aidons les personnes et les communautés dans le besoin au Canada et partout dans le monde et nous contribuons à renforcer leur résilience.

Au Canada

Nous répondons aux besoins des communautés partout au pays et tendons la main à quiconque a besoin d'aide. Qu'il s'agisse d'aider la population à évacuer une zone inondée, de former les jeunes à rester seuls à la maison ou d'enseigner les gestes qui sauvent des vies, la Croix-Rouge canadienne est là pour répondre à l'appel.

À l'étranger

Nous collaborons avec des partenaires de la Croix-Rouge canadienne partout dans le monde, particulièrement dans les domaines de la santé des mères, des nouveau-nés et des enfants ainsi que de l'aide humanitaire à la suite de sinistres ou de catastrophes naturelles, de conflits ou d'urgences de santé publique.

