

# Votre **guide** de préparation aux *urgences*



Connaissez les risques



Préparez un plan



Ayez une trousse

**72**  
HEURES

**VOTRE FAMILLE  
EST-ELLE PRÊTE?**



Sécurité publique  
Canada

Public Safety  
Canada

Canada 



# PRÉPAREZ 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. Il ne vous prendra qu'environ 20 minutes pour faire votre plan.

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 discutez de ce que vous feriez dans différentes situations.

Utilisez les pages suivantes pour préparer votre plan. Vous connaissez déjà une bonne partie des renseignements demandés. Il pourrait toutefois être nécessaire de communiquer avec votre municipalité et votre province ou territoire pour obtenir certaines informations sur leurs plans d'urgence.

Conservez le guide dans un endroit facile à trouver et à retenir (avec votre trousse d'urgence, par exemple). Vous pourriez également faire des copies du plan et les conserver dans votre véhicule et à votre lieu de travail.

## BONNE IDÉE

**Apprenez à prodiguer les premiers soins. Vous pourriez sauver des vies.**

En plus de préparer votre plan et votre trousse d'urgence, vous pourriez apprendre à prodiguer les premiers soins et ainsi être en mesure de sauver des vies. Communiquez avec la Croix-Rouge canadienne ou le bureau de l'Ambulance Saint-Jean le plus près pour obtenir de l'information sur les cours de premiers soins offerts dans votre région.

# Plan familial

## Sorties d'urgence

---

Préparez un plan d'étage de votre maison montrant toutes les sorties possibles à partir de chaque pièce. Prévoyez une sortie principale ainsi qu'une autre sortie pour chaque pièce. Si vous habitez en appartement, prévoyez ne pas utiliser l'ascenseur. Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser les escaliers, informez le personnel d'urgence à l'avance. Aussi, prévoyez également *au moins un* itinéraire pour quitter votre quartier au cas où vous devriez partir rapidement (pensez à plus d'une option).

## Lieux de rassemblement

---

Désignez des endroits sûrs où tous les membres de votre famille se rassembleront si vous ne pouvez pas aller à la maison ou si un ordre d'évacuation est donné.

### BONNE IDÉE

---

#### Faites des copies des documents importants

Faites des copies des actes de naissance et de mariage, des passeports, des permis de conduire, des testaments, des actes de concession d'un terrain et des contrats d'assurance. Prenez des photos des membres de votre famille au cas où un registre de personnes manquantes serait créé. Conservez-les dans un endroit sûr à la maison ou 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.

.....

#### Lieu de rassemblement sûr près de la maison :

---

---

---

---

#### Lieu de rassemblement sûr à l'extérieur du quartier :

---

---

---

---

#### Routes d'évacuation pour sortir du quartier :

---

---

---

---

## Travail

Informez-vous sur les plans d'évacuation d'urgence à votre travail et sur ce que vous devrez faire en situation d'urgence. Pensez à laisser des articles de base à votre bureau, comme de l'eau et des aliments non périssables, au cas où vous devriez y rester pendant quelque temps. Vous pourriez également aborder ce sujet avec votre employeur et vos collègues.

## Enfants

Demandez aux responsables de l'école ou de la garderie de vos enfants quelles sont leurs politiques concernant les urgences et comment ils communiqueront avec les familles dans une telle situation.

Demandez-leur également quel type d'autorisation ils exigent pour laisser partir un enfant avec une personne désignée, au cas où vous ne pourriez pas aller chercher vous-même votre enfant.

Assurez-vous que l'école ou la garderie dispose d'une liste à jour des coordonnées des parents, gardiens et personnes désignées.

Personne désignée 1 : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Personne désignée 2 : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Personne-ressource de l'école : \_\_\_\_\_

## Plan pour les animaux de compagnie

En situation d'évacuation, gardez à l'esprit qu'en raison de règlements de santé, les animaux de compagnie sont interdits dans certains abris publics ou hôtels. Prévoyez confier vos animaux à un ami ou à un parent ou trouvez un hôtel où les animaux sont acceptés ou une pension pour animaux dans votre secteur et un peu plus loin de la maison.

Emplacement : \_\_\_\_\_

## Besoins de santé particuliers

Établissez un réseau personnel de soutien composé d'amis, de parents, de fournisseurs de soins de santé, de collègues de travail et de voisins qui comprennent vos besoins particuliers.

Notez les détails concernant ce qui suit :

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| △ Allergies                            | △ État de santé                  |
| △ Antécédents médicaux familiaux       | △ Information sur les assurances |
| △ Besoins en logement                  | △ Médicaments                    |
| △ Chirurgies                           | △ Tests de dépistage             |
| △ Coordonnées des personnes-ressources | △ Vaccins récents                |

Conservez un exemplaire de cette information dans votre trousse d'urgence et donnez-en un exemplaire aux personnes de votre réseau personnel de soutien.

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. Rappelez-vous que les pharmacies seront peut-être fermées pendant un certain temps, même lorsque la situation d'urgence aura été maîtrisée.

### Information sur l'état de santé :

---

---

---

### Médicaments et fournitures médicales :

---

---

---

### Emplacement du sac prêt-à-emporter :

---

---

---

## Plans relatifs à certains risques particuliers

Sécurité publique Canada offre des renseignements sur des risques spécifiques, comme les tremblements de terre, les pannes de courant et les inondations. Commandez ou téléchargez votre exemplaire gratuit à l'adresse [www.Preparez-vous.ca](http://www.Preparez-vous.ca) ou en composant le **1 800 O-Canada**.

## Plan de sécurité du quartier

Entendez-vous avec vos voisins afin que tous les habitants du quartier soient pris en charge. Faites des « jumelages » pour veiller à ce que personne ne soit laissé pour compte.

## Coordonnées en cas d'urgence

Photocopiez cette liste. Laissez-en une copie près de votre téléphone. Vous pouvez également commander une feuille de coordonnées d'urgence pour la maison à l'adresse [www.Preparez-vous.ca](http://www.Preparez-vous.ca) ou au **1 800 O-Canada**. Cette feuille adhère à toute surface lisse et on peut la placer près du téléphone. Dans la mesure du possible, programmez ces numéros sur le téléphone de votre domicile et sur votre téléphone cellulaire.

### CONSEIL

Inscrivez un rappel afin de mettre à jour votre plan d'urgence dans un an.

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

.....

## Numéro d'urgence

Pompiers, police, ambulance : 9-1-1 (là où le service est offert)

Autre : \_\_\_\_\_

## Numéros pour des situations non urgentes

Police : \_\_\_\_\_

Pompiers : \_\_\_\_\_

Clinique médicale : \_\_\_\_\_

Centre antipoison : \_\_\_\_\_

Autres services : \_\_\_\_\_

## Personne-ressource de l'extérieur

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. (domicile) : \_\_\_\_\_

Tél. (travail) : \_\_\_\_\_

Tél. cell. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse (domicile) : \_\_\_\_\_

## CONSEILS

Faites en sorte que tous les membres de votre famille communiquent par téléphone ou par courrier électronique avec la même personne-ressource de l'extérieur en cas d'urgence.

Choisissez une personne suffisamment éloignée qui n'est pas susceptible d'être touchée par le même événement.

Si vous venez d'arriver au Canada, prenez des ententes avec des amis, des associations culturelles ou des organisations communautaires locales.

## Contact pour la famille

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. (domicile) : \_\_\_\_\_

Tél. (travail) : \_\_\_\_\_

Tél. cell. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse (domicile) : \_\_\_\_\_

## Ami ou voisin

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. (domicile) : \_\_\_\_\_

Tél. (travail) : \_\_\_\_\_

Tél. cell. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse (domicile) : \_\_\_\_\_

## Médecins de famille

Nom des patients : \_\_\_\_\_

Noms et numéros de téléphone des médecins : \_\_\_\_\_

## Agent ou compagnie d'assurances

Nom de l'agent ou de la compagnie : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Numéro de la police d'assurance : \_\_\_\_\_

## Système de sécurité à domicile

Nom de la compagnie : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

# 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, ainsi qu'une trousse de premiers soins complète. Si vous vivez en appartement ou si vous êtes à l'hôtel, assurez-vous de savoir où se trouvent les dispositifs d'alarme-incendie et les sorties de secours.

Tous les membres de votre famille devraient savoir où se trouve l'extincteur. Les adultes et les enfants en mesure de s'en servir devraient savoir comment il fonctionne. Consultez les instructions sur la durée de vie utile de votre extincteur et informez-vous auprès de votre service d'incendie municipal pour obtenir plus de renseignements.

Les adultes et les enfants en mesure de le faire devraient savoir comment couper l'alimentation en eau, en électricité et en gaz de votre domicile. Préparez des inscriptions très visibles pour indiquer où se trouvent les robinets d'arrivée d'eau et de gaz ainsi que la boîte de disjoncteurs ou la boîte à fusibles.

Apprenez aux enfants comment et quand composer le 9-1-1 et montrez-leur comment communiquer avec la personne-ressource de l'extérieur de votre région.

### CONSEIL

Limitez vos appels aux urgences uniquement, et limitez la durée de votre appel afin de libérer la ligne pour les autres personnes.

.....



### Emplacement de l'extincteur :

---

---

### Emplacement du robinet d'arrivée d'eau :

---

---

Numéro de téléphone des services publics : \_\_\_\_\_

### Emplacement de la boîte des disjoncteurs :

---

---

Numéro de téléphone des services publics : \_\_\_\_\_

### Emplacement du robinet de gaz :

---

---

Numéro de téléphone des services publics : \_\_\_\_\_

(Coupez l'alimentation seulement si les autorités vous disent de le faire.)

### Emplacement du drain de sol :

---

---

(Ne déposez jamais de boîtes, de meubles, etc., sur le drain au cas où il y aurait une inondation.)

## Consignes à suivre en cas d'urgence

Composez le 9-1-1 (là où le service est offert) pour signaler un incendie, un crime ou pour sauver une vie.

Pour les cas non urgents, composez le numéro à dix chiffres qui figure dans l'annuaire téléphonique local ou dans le présent plan d'urgence pour communiquer avec la police, les pompiers et les autres services de soins de santé.

Lorsque vous donnez des indications sur l'endroit où vous vous trouvez aux services d'urgence, donnez l'adresse exacte et l'intersection la plus proche.

### CONSEIL

Conservez les instructions pour fermer les robinets de gaz et d'eau près de ceux-ci, et lisez-les attentivement.

.....

## En cas d'urgence

---

Suivez le plan d'urgence.

Prenez votre trousse d'urgence.

Assurez votre propre sécurité avant de venir en aide aux autres.

Écoutez la radio ou la télévision pour obtenir le plus d'information possible. Les autorités locales pourraient vous demander de rester où vous êtes. Suivez leurs instructions.

Restez où vous êtes jusqu'à ce que la sécurité soit assurée ou que l'on vous donne l'ordre d'évacuer les lieux.

## Ordre d'évacuation

---

Les autorités ne vous demanderont pas de quitter votre domicile à moins d'avoir des raisons de croire que vous êtes en danger.

Si vous recevez l'ordre d'évacuer les lieux, apportez avec vous votre trousse d'urgence, votre portefeuille, les papiers d'identité de chacun des membres de la famille, des copies des documents essentiels de la famille et un téléphone cellulaire, une pile de rechange et un chargeur, si vous en avez un. Utilisez les voies désignées par les autorités locales.

Si vous avez le temps, téléphonez à votre personne-ressource à l'extérieur de la ville ou envoyez-lui un courriel. Dites-lui où vous allez et à quel moment vous pensez arriver. Une fois que vous êtes en sécurité, faites-le lui savoir. Informez-la si des membres de la famille ont été séparés.

Si vous avez le temps, laissez une note pour dire aux autres où vous êtes et à quelle heure vous êtes partis. Si on vous le demande, coupez l'alimentation en eau et en électricité.

Ne coupez pas l'alimentation en gaz naturel, sauf si on vous demande expressément de le faire. Lorsque vous coupez l'alimentation en gaz, la compagnie doit la rétablir elle-même, ce qui pourrait prendre plusieurs semaines en situation d'urgence importante.

Emmenez vos animaux de compagnie avec vous. Verrouillez les portes de votre domicile. Suivez les instructions des autorités.

Si vous devez vous rendre à un centre d'évacuation, inscrivez-vous au bureau d'accueil. Ne retournez pas à la maison avant que les autorités ne vous disent qu'il est sécuritaire de le faire.



# AYEZ UNE TROUSSE D'URGENCE

Dans une situation d'urgence, vous aurez besoin de certains articles essentiels. Vous devrez peut-être vous débrouiller sans source d'énergie ni eau courante. Préparez-vous à être autosuffisant pendant au moins 72 heures.

Vous avez peut-être déjà certains des articles nécessaires en votre possession, comme de la nourriture, de l'eau et une lampe de poche à piles ou à manivelle. L'important, c'est de bien organiser votre matériel pour le trouver rapidement. Seriez-vous capable de trouver votre lampe de poche dans le noir?

Veillez à ce que votre trousse soit facile à transporter et que tous les occupants de la maison savent où elle se trouve. Gardez-la dans un sac à dos, dans un sac de sport ou dans une valise à roulettes à portée de la main, dans un endroit facilement accessible, par exemple dans le placard près de la porte d'entrée. Si votre foyer compte plus d'un occupant, votre trousse d'urgence pourrait être lourde. Il serait une bonne idée de distribuer ces fournitures parmi divers sacs à dos; elles seront alors plus faciles à transporter et chaque personne pourra personnaliser sa trousse prête à emporter.

## Trousse d'urgence de base

- △ Eau – prévoir au moins deux litres par jour par personne. Utilisez des petites bouteilles qui seront plus faciles à transporter en cas d'ordre d'évacuation
- △ Aliments non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (remplacer l'eau et les aliments une fois par année)

### CONSEIL

Gardez un téléphone à fil à la maison car la plupart des téléphones sans fil ne fonctionneront pas pendant une panne de courant.

- △ Ouvre-boîte manuel
- △ Lampe de poche à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- △ Radio à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- △ Trousse de premiers soins
- △ Clés supplémentaires pour la voiture et la maison
- △ Argent comptant en petites coupures comme des billets de 10 \$ et monnaie pour les téléphones publics

- △ Une copie de votre plan d'urgence et de la liste des personnes-ressources
- △ S'il y a lieu, d'autres articles particuliers tels que des médicaments obtenus sur ordonnance, de la préparation pour nourrissons et de l'équipement pour les personnes handicapées, ou de la nourriture, de l'eau et des médicaments pour vos animaux de compagnie ou votre animal d'assistance (personnalisez votre trousse en fonction de vos besoins)

## Autres articles recommandés

- △ Deux litres d'eau par jour par personne pour la préparation des aliments et pour l'hygiène
- △ Bougies et allumettes ou briquet (placez les bougies dans des contenants robustes et ne les laissez pas brûler sans surveillance)
- △ Vêtements et chaussures de rechange pour tous les membres de la famille
- △ Sac de couchage ou couverture pour tous les membres de la famille
- △ Articles de toilette
- △ Désinfectant pour les mains
- △ Ustensiles
- △ Sacs à ordures
- △ Papier hygiénique
- △ De l'eau de Javel ou tablettes de purification de l'eau (voir conseil)
- △ Outils de base (marteau, pinces, clef, tournevis, gants de travail, masque protecteur contre la poussière, couteau de poche)
- △ Petit réchaud et combustible (suivre les directives du fabricant et le ranger correctement)
- △ Sifflet (pour attirer l'attention au besoin)
- △ Ruban électrique (p. ex. pour fermer hermétiquement fenêtres, portes, bouches d'air, etc.)

## CONSEILS

On peut purifier l'eau en la faisant bouillir, en lui ajoutant du javellisant domestique ou en utilisant des pastilles de purification. Le traitement et la quantité de produit requis peuvent varier en fonction du type de contamination. Informez-vous auprès de votre municipalité pour obtenir des détails. En cas de doute, ne buvez pas de l'eau si vous croyez qu'elle est contaminée.

.....  
 Gardez-vous de l'argent comptant, puisque les guichets automatiques et les réseaux bancaires pourraient ne pas fonctionner pendant une urgence ou une panne de courant. Vous pourriez avoir du mal à utiliser vos cartes de débit ou de crédit.  
 .....

## Trousses préemballées

---

Les trousse de la Croix-Rouge canadienne sont disponibles sur le site Internet [www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca). Vous pouvez vous procurer la trousse d'urgence qui a été préparée conjointement par l'Ambulance Saint-Jean et l'Armée du Salut sur le site Web [www.asj.ca](http://www.asj.ca) ou chez certains détaillants un peu partout au Canada. Pour obtenir la liste de ces détaillants par province et territoire, veuillez consulter le site [www.Preparez-vous.ca](http://www.Preparez-vous.ca) ou composer le **1 800 O-Canada** (1-800-622-6232).

## Trousse d'urgence pour la voiture

---

Préparez une trousse d'urgence pour la voiture.

La trousse de base devrait comporter les articles suivants :

- △ Aliments non périssables (barres énergisantes par exemple)
- △ Bougie dans un contenant métallique profond et allumettes
- △ Couverture
- △ Eau
- △ Lampe de poche (à manivelle ou à pile)
- △ Lanterne d'avertissement ou fusées éclairantes
- △ Liste des numéros de téléphone de vos personnes-ressources
- △ Petite pelle, grattoir et balai
- △ Radio (à manivelle ou à pile)
- △ Sifflet
- △ Trousse de premiers soins contenant un couteau pouvant couper une ceinture de sécurité
- △ Vêtements et chaussures de rechange

## Articles additionnels à garder dans la voiture

---

- △ Sable, sel ou litière à chat (non agglomérante)
- △ Antigel et liquide lave-glace
- △ Câble de remorquage, câble de démarrage
- △ Extincteur
- △ Cartes routières

# ARTICLES POUR LA TROUSSE D'URGENCE DE BASE



- 1 Eau – prévoir au moins deux litres par jour par personne. Utilisez des petites bouteilles qui seront plus faciles à transporter en cas d'ordre d'évacuation
- 2 Aliments non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (remplacer l'eau et les aliments une fois par année)
- 3 Ouvre-boîte manuel
- 4 Lampe de poche à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- 5 Radio à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- 6 Trousse de premiers soins
- 7 Clés supplémentaires pour la voiture et la maison
- 8 Argent comptant en petites coupures comme des billets de 10 \$ et monnaie pour les téléphones publics
- 9 Une copie de votre plan d'urgence et de la liste des personnes-ressources
- 10 S'il y a lieu, d'autres articles particuliers tels que des médicaments obtenus sur ordonnance, de la préparation pour nourrissons et de l'équipement pour les personnes handicapées, ou de la nourriture, de l'eau et des médicaments pour vos animaux de compagnie ou votre animal d'assistance (personnalisez votre trousse en fonction de vos besoins).