

PRÉPARER SA TROUSSE D'URGENCE

Posséder une trousse d'urgence peut vous éviter bien des soucis si un sinistre vient perturber votre existence.

Pour ce faire, il faut dès maintenant préparer sa trousse d'urgence.

Ce qu'il faut y mettre

- Lampe de poche
- Poste de radio à piles
(pour écouter les nouvelles)
- Piles de rechange
- Trousse de premiers soins
- Bougies, allumettes, briquets
- Aliments et eau embouteillée
- Pièces d'identité
- Vêtements et chaussures
- Couvertures ou sacs de couchage (1 par personne)
- Papier hygiénique et autres articles personnels (savon...)
- Médicaments (réserve d'environ une semaine et prescriptions)
- Sifflet
- Jeu de cartes, jeux de société

Provisions d'urgence

Eau

- 1 litre d'eau par personne par jour

Aliments

- Conserves: soupes, ragoûts, fèves au lard, pâtes, fruits, légumes
- Craquelins, biscottes
- Miel, beurre d'arachide, poivre, sel, sucre, café instantané, thé

Équipements

- Couteaux, fourchettes et cuillères
- Verres, assiettes jetables
- Ouvre-boîte, ouvre-bouteille
- Réchaud et combustible
- Sacs à ordures de plastique

Bébés et jeunes enfants

- Couches, biberons, lait en boîte

2



PÉNURIE D'EAU POTABLE

Puisqu'un arrêt de service d'eau potable peut avoir des conséquences importantes sur le niveau de sécurité et la qualité de vie offerte à la population, il est primordial de mettre en place des mesures préventives.

Une contamination ou une pénurie d'eau potable peut être causée par des bris majeurs, une panne électrique ou un déversement de produits toxiques dans la rivière.

Si un avis de contamination de l'eau a été émis par la Ville ou via les médias, **faites bouillir l'eau pendant au moins une minute, cinq minutes de préférence.**

Suivez les directives de la municipalité ou du département de la Santé publique, ils vous renseigneront sur l'état de la situation.

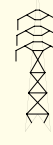
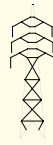
En cas de contamination de l'eau potable, prenez l'eau d'une source sûre:

- de l'eau embouteillée

Si ce n'est pas possible, optez pour des jus de fruits en conserve ou des boissons gazeuses.

Si vous avez des doutes quant à la qualité de l'eau, téléphonez à votre municipalité. Sachez qu'elle prélève des échantillons d'eau à travers la ville à toutes les semaines afin de s'assurer que l'eau soit conforme à la réglementation.

L'eau est essentielle à la survie. Sachez qu'un adulte a besoin d'au moins un litre d'eau potable par jour.



PANNES ÉLECTRIQUES

La durée des pannes électriques, très souvent de nature accidentelle, peut varier de quelques heures à quelques jours.

Mieux vaut y être préparé, quelle que soit la saison.

Dans le cas d'une panne qui semble locale, vérifiez d'abord vos propres disjoncteurs et fusibles, il peut y avoir eu une surcharge ou un court-circuit. Dans le cas d'une panne qui semble généralisée, informez Hydro-Québec en composant le **1-800-790-2424**.

En été comme en hiver, débranchez vos appareils électriques, sauf le réfrigérateur, le congélateur et une source d'éclairage par étage. Gardez une lampe de poche à portée de main, utilisez un appareil radio à piles afin d'être bien informé. Utilisez bougies et allumettes de façon sécuritaire.

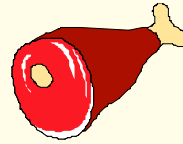
Pendant une panne l'hiver

- Tenez les portes et fenêtres bien fermées;
- Réduisez au minimum les points de consigne des thermostats afin de ne pas surcharger le réseau au moment de la mise sous tension;
- Si vous disposez d'un foyer ou d'un poêle à combustion lente, approvisionnez-le en combustible, gare à la surcharge;
- Si vous devez quitter votre domicile, couper l'eau à la valve principale et ouvrez tous les robinets.

Après la panne

- Ouvrez l'arrivée d'eau, laissez l'air s'échapper de la tuyauterie et fermez un à un les robinets;
- Remplissez le chauffe-eau avant de le remettre en marche;
- Rétablissez le courant avec l'interrupteur principal;
- Attendez quelques minutes avant de remettre en marche les appareils électriques, surtout les appareils de chauffage afin de ne pas créer une demande trop forte qui risquerait de provoquer une autre panne.

4



CONSERVATION DES ALIMENTS

Il est important d'être sensibilisé aux risques liés à la conservation et à la consommation des aliments notamment lors d'une panne d'électricité.

Voici quelques conseils fort utiles dans une telle situation:

- Vérifiez d'abord si votre réfrigérateur et votre congélateur fonctionnent ou s'il y a des signes évidents d'arrêt prolongé.
- Évitez d'ouvrir inutilement le réfrigérateur et le congélateur. En cas de besoin, faites-le rapidement.
- Les aliments placés au réfrigérateur se conserveront pendant 24 heures alors que les aliments congelés se conserveront 48 heures.
- Si vos appareils ne fonctionnent pas ou s'il y a des signes de décongélation importante, jetez tous les produits périssables qui ont été exposés à une température de plus de 4°C pendant plus de deux heures. Ils peuvent constituer un risque pour la santé.
- Si une panne s'est produite en votre absence et que vos appareils fonctionnent normalement à votre arrivée, vérifiez la qualité des aliments périssables (produits laitiers, viandes, volailles, poissons, oeufs, etc.). Jetez tous ceux qui peuvent présenter des signes de détérioration tels que des moisissures et des mauvaises odeurs.
- Les aliments partiellement décongelés, dont on remarque la présence de givre sur la surface de l'emballage, peuvent être remis au congélateur.

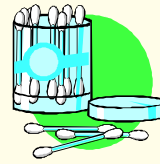
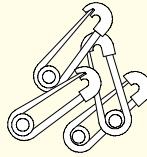
En cas de panne prolongée :

EN ÉTÉ

- Transportez votre nourriture chez un parent ou un ami qui n'est pas affecté par la panne.

EN HIVER

- Conservez certains aliments à l'extérieur ou entre deux fenêtres.



TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Voici une liste d'articles de premiers soins qu'il serait sage d'inclure dans votre trousse d'urgence. On y trouve suffisamment d'items pour une famille de quatre personnes.

N'oubliez pas d'apporter vos médicaments ou prescriptions.

Centre antipoison du Québec:
1 800 463-5060

- Ruban adhésif
- 1 boîte de pansements adhésifs (différentes grandeurs)
- Thermomètre clinique
- 2 rouleaux de bande extensible
- gants d'examen jetables
- savon ou tampons antiseptiques
- compresses de gazes stériles (pansements carrés) de grandes (4) et petites dimensions (4) à poser sur les plaies
- 3 boîtes de 2 pansements triangulaires

Notez les numéros de téléphone au travail et à la maison de parents et de voisins qui peuvent vous fournir de l'aide.

Instruments

- Ciseaux à pansement à pointe fine ou arrondie
- Pince à sourcils à longues pointes

Autres articles

- Compresses chaudes et froides instantanées (1 de chaque)
- Épingles de sûreté (grandeurs diverses)
- 2 couvertures de secours métallisées

Médicaments simples pour usage personnel

- 1 bouteille de lotion de calamine
- 50 comprimés contre la douleur*
- 25 comprimés contre la nausée*
- 1 tube d'onguent d'oxyde de zinc

* Informez-vous auprès de votre pharmacien



ORAGES ÉLECTRIQUES

Les orages électriques violents peuvent causer des dégâts matériels importants et mettre en danger des vies humaines.

Voici quelques conseils à mettre en pratique dans une telle situation:

- AVANT L'ORAGE**
- Soyez à l'écoute des messages d'alerte météorologique;
 - Ayez votre trousse d'urgence à portée de la main;
 - Repérez les endroits où vous réfugier avec votre famille;
 - Attachez solidement tout ce qui pourrait être arraché ou emporté.
- P EN D A N T L'ORAGE**
- Éloignez-vous des fenêtres, des portes, des radiateurs, des cuisinières, des tuyaux métalliques, des évier et de tout autre matériau conducteur;
 - Débranchez les téléviseurs, postes de radio, grille-pain et autres appareils électriques;
 - N'utilisez pas le téléphone ni les appareils électriques;
 - Si vous êtes à l'extérieur, réfugiez-vous dans un bâtiment ou un fossé;
 - Si vous êtes dans un lieu découvert, accroupissez-vous en gardant les pieds l'un contre l'autre et baissez la tête;
 - Éloignez-vous des fils d'électricité et de téléphone, des clôtures, des arbres et des lieux surélevés;
 - Si vous êtes en voiture, immobilisez-vous loin des arbres et des fils électriques et restez à l'intérieur.
- APRÈS L'ORAGE**
- N'allez pas dans les zones sinistrées, n'approchez pas des fils électriques qui pendent. Évitez de téléphoner sauf en cas de nécessité absolue.



TEMPÊTES HIVERNALES

Les fortes chutes de neige, de pluie ou de bruine, les vagues de froid et les forts vents font partie des nombreux changements atmosphériques qui surviennent en hiver.

Ne prenez pas à la légère ces violentes tempêtes d'hiver. En quelques minutes, le vent violent, la température extrêmement basse et les lourdes chutes de neige peuvent mettre en danger des vies humaines.

- Soyez à l'écoute des messages d'alerte météorologique;

AVANT LA - Ayez votre trousse d'urgence à portée de la main;

TEMPÊTE - Si vous chauffez votre résidence au mazout, approvisionnez-vous, car en cas de tempête, les camions-citernes pourraient ne pas être en mesure de vous en livrer.

P
E
N
D
A
N
T

L
A

T
E
M
P
Ê
T
E

- Demeurez à la maison et ne sortez que si c'est essentiel;

- Pelleter de façon intense lors d'un grand froid peut être mortel.

- Si vous êtes en voiture, ne partez pas sans votre trousse de premiers soins, votre trousse d'urgence et des accessoires (pelles, cordes, couvertures). Ayez une bonne provision d'essence;

- Si votre voiture s'immobilise, évitez de vous exposer au froid. Ouvrez une glace et faites tourner votre moteur le moins possible. Méfiez-vous de l'oxyde de carbone. Bougez constamment et ne vous endormez pas. Installez des fusées routières.

APRÈS LA - N'allez pas dans les zones sinistrées, n'approchez pas,
TEMPÊTE des fils électriques qui pendent.



EN CAS D'ÉVACUATION...

Si la situation est grave, on pourrait vous demander de quitter votre domicile et de vous rendre à un abri, par exemple dans un gymnase ou une salle communautaire.

Si un ordre d'évacuation est émis :

- Partez immédiatement;
- Apportez votre trousse d'urgence;
- Écoutez la radio et suivez les directives des responsables des opérations d'urgence;
- Si on vous le demande, coupez l'alimentation en eau, en gaz et en électricité;
- N'oubliez pas de mettre vos animaux en sécurité;
- Portez des vêtements et des souliers appropriés;
- Verrouillez la maison;
- Empruntez le parcours indiqué par les responsables; ne prenez pas de raccourci. Vous risquez de vous retrouver dans une zone fermée ou dangereuse;
- Si vous le pouvez, laissez une note pour indiquer le moment de votre départ et votre destination. La boîte aux lettres est un bon endroit où laisser ce message;
- **Inscrivez-vous auprès du service aux sinistrés; vos parents et amis pourront ainsi vous rejoindre plus facilement.**

**À la suite d'une crise grave,
plusieurs personnes se sentent confuses.**

Pour vous aider à reprendre une vie de famille normale, exprimez vos sentiments. Parlez de ce qui s'est passé. Donnez-vous le temps de vous remettre.