

PLAN PERSONNEL D'URGENCE

Préparez une trousse d'urgence familiale

Un guide étape par étape

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Sauriez-vous quoi faire si une urgence se produisait ? Votre enfant, seul après les heures de classe, connaîtrait-il les procédures à suivre si soudainement le temps devenait menaçant ?

Ce livret a été conçu pour aider votre famille à se préparer et à réagir intelligemment à des conditions météorologiques sévères et à autres urgences qui pourraient surgir dans votre région.

Veillez investir trente minutes de votre temps pour que vous et votre famille puissiez compléter ce livret ensemble afin que vous soyez tous prêts à agir correctement et avec confiance lors d'une urgence. Personnalisez ce livret en remplissant les espaces vides avec des informations pertinentes pour soi. Lorsque ce livret sera complété, veuillez le placer dans un endroit accessible. Si vous déménagez, révissez-le. Révissez-le occasionnellement, peut-être à chaque Jour de l'an, comme un engagement envers la santé et la sécurité de tous et à chacun.

La préparation aux urgences pourrait faire toute la différence au monde pour vous et pour ceux qui vous sont chers.

Complétez ce livret avec votre famille en remplissant les espaces vides. Assurez-vous que chaque membre de la famille connaisse l'emplacement du livret. Nous vous suggérons de l'accrocher près du téléphone et NON pas dans un tiroir or dans une bibliothèque. Déterminez l'endroit IMMÉDIATMENT et inscrivez-le ici.

Lorsque le livret ne sera pas utilisé, il sera à cet endroit :

Endroit : _____

Assurez-vous que votre famille connaît les façons par lesquelles elle peut être avertie d'une urgence, soit par une sirène ou par des avertissements émis par les stations locales de radio ou de télévision. En certains cas, une notification peut-être transmit par téléphone ou par le système de communication publique.

PRÉPAREZ UNE TROUSSE D'ÉVACUATION :

Ayez une radio qui opère à piles. Ayez sur place une réserve appropriée de piles pour faire fonctionner votre radio d'urgence.

Ayez une lampe de poche fiable, des piles supplémentaires, un approvisionnement de chandelles, d'allumettes et des aliments en conserve à être utilisés lors d'une panne d'électricité prolongée.

Préparez une trousse de premiers soins en utilisant un contenant plat et anti humide avec objets emballés séparément. Ne le faites pas trop complexe.

Ayez en main une quantité raisonnable d'eau potable. Si vous êtes averti que l'urgence consiste d'un déversement, menaçant l'eau potable, procurez-vous immédiatement de l'eau du robinet pour utilisation ultérieure. Remplissez la baignoire.

À la suite de la lecture de ce livret, organisez un exercice d'urgence avec votre famille afin d'assurer que chaque membre soit en mesure de réagir convenablement.

Trouvez tous les interrupteurs de rupture et les valves, identifiez-les avec des étiquettes ou du ruban de couleurs vives et enseignez à tous les membres de la famille comment fermer cet équipement.

NOTE IMPORTANTE : Gardez à l'esprit qu'à la suite d'un désastre, des chandelles, des piles, de l'eau embouteillée et des couches jetables ne sont parfois pas offerts à aucun prix.

SOUVENEZ-VOUS! Une prudence extrême doit être utilisée lorsqu'on rallume les appareils ménagers au gaz et seulement une personne informée des risques devrait tenter de le faire.

Disjoncteur principal : _____

Appareil de chauffage central : _____

Climatiseur : _____

Témoin lumineux de l'appareil de chauffage : _____

Témoin lumineux de la cuisinière : _____

Témoin lumineux du chauffe-eau : _____

Autres : _____

LES PREMIÈRES ÉTAPES...

Lorsque vous êtes averti en personne par les policiers ou autres autorités :

- Ou si vous détectez des conditions météorologiques anormales
- Ou si vous remarquez une odeur inhabituelle dans l'air

ALLUMEZ VOTRE RADIO !

Réglez votre radio à :	AM	FM
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

S'il y a une urgence, ces stations de radio seront averties immédiatement par les autorités. Ils vont diffuser les consignes de sécurité que vous devez suivre.

Dépendant de l'urgence, la diffusion des émissions de télévision pourrait être interrompue avec des avertissements et des directives. Vous devez vous fier à votre radio à piles qui diffusera l'information des urgences de grande envergure ainsi que les urgences locales. Si vous devez vous fier au téléviseur, assurez-vous de choisir une station locale.

N'ÉTEIGNEZ PAS VOTRE RADIO jusqu'à l'annonce de la fin de l'alerte.

Si l'avertissement de l'urgence mentionne des fumées toxiques potentielles, réfugiez-vous et suivez les précautions suivantes :

- ✓ Fermez toutes les portes et les fenêtres hermétiquement
- ✓ Fermez tout équipement de chauffage et de ventilation
- ✓ Fermez tous les points lumineux
- ✓ N'utilisez pas des allumettes ni des briquets
- ✓ Fermez tous les registres de foyers
- ✓ Fermez tous les rideaux

Rassemblez tous les membres de la famille et les animaux de compagnie s'ils sont à l'extérieur de votre demeure et dans une région immédiate.

Entendez-vous à un lieu de rencontre dans la maison — la cuisine par exemple.

Notre lieu de rencontre est : _____

SI LES ENFANTS SONT À L'ÉCOLE :

Si vos enfants sont à l'école ou à la garderie, n'essayez pas de les ramener à la maison. Les responsables de l'école seront avertis s'il y a une urgence et prendront les démarches nécessaires pour protéger les enfants à leur charge.

N'UTILISEZ PAS LE TÉLÉPHONE à moins que vous ayez besoin de l'aide d'urgence.

ÉVACUATION D'URGENCE

Parfois, grâce à une urgence à grande échelle c'est-à-dire une inondation, un incendie majeur ou une fuite de produits chimiques, il sera nécessaire d'évacuer les gens de leur maison, des écoles ou des entreprises. Ces évacuations peuvent durer quelques heures ou quelques jours. Si vous devez évacuer, les lignes directrices suivantes vous aideront dans le processus.

QUAND ÉVACUER

N'évacuez pas à moins d'être demandé de le faire soit par la radio, la télévision ou le personnel des services d'urgences. Une circulation inutile pourrait gêner les opérations d'urgences et une exposition à émanations toxiques d'un incendie ou exposition à des produits chimiques pourrait vous mettre à risque.

OÙ ALLER

Écoutez attentivement aux directives d'évacuation telles que diffusées et respectez-les à la lettre. Soyez prêts à prendre la route la plus directe qui vous conduirait à une autoroute et éloignez-vous de la région en une direction sécurisée.

LA LISTE DE VÉRIFICATION EN CAS D'ÉVACUATION

Personne ne souhaite être évacué de leur maison. Toutefois lors d'une urgence, il se pourrait que les autorités vous demandent, à vous et votre famille, de partir pour quelques jours. Ceci est pour votre sécurité. Être bien organisé est la clé à une évacuation fructueuse. Cette liste vous aidera à vous préparer pour une situation à laquelle nous vous souhaitons de ne jamais être obligé à faire face. Utilisez cette liste afin d'assurer que vous et votre famille soyez préparés, si jamais il s'avère nécessaire d'évacuer votre demeure.

TROUSSE PERSONNELLE D'ÉVACUATION

Une trousse d'évacuation bien équipée peut faire la différence entre une expérience tolérable ou une expérience misérable. Les trousses préparées au préalable devraient être faites sur mesure pour chaque membre de la famille et rangées dans un sac fourretout de nylon, car durant une urgence, il n'y a pas toujours le temps de recueillir les effets nécessaires. Les produits dont la durée de conservation est limitée dans le temps, c'est-à-dire des médicaments et des piles devraient être échangés tous les trois mois ou placés dans la trousse à votre départ. Les trousses personnelles d'évacuation devraient être rangées dans un endroit frais et sec avec accès facile, telle l'armoire de l'entrée. Ceci vous permettra de partir aussi rapidement que possible lorsqu'on vous le demandera.

MEMBRES DE LA FAMILLE AVEC HANDICAPS

Souffrir d'une invalidité signifie qu'il faut possiblement se préparer au-delà de la norme. Voici certaines choses auxquelles il faut songer lorsque vous vous préparez :

- Votre habilité de communiquer pourrait être limitée
- Votre entourage pourrait changer et vous sembler peu connu
- Votre animal de service ou votre chien qui guide les aveugles pourrait être blessé ou effrayé
- Votre santé pourrait être touchée par le stress ou la confusion

Les désastres peuvent être accablants et le stress peut aggraver les situations pour certaines personnes. Dans certaines circonstances, il est possible que vous deviez demander de l'aide. Assurez-vous de discuter de vos sentiments et n'hésitez pas à chercher de l'aide au besoin.

Réseau de soutien personnel

- Prenez le temps de créer un réseau de soutien de confiance d'au moins trois personnes qui pourraient vous aider lors d'une urgence. Donnez-leur des clés et ajoutez leurs informations à un plan d'urgence partagé. Votre réseau de soutien devrait aussi connaître toutes vos conditions médicales ainsi que vos médicaments et savoir comment utiliser l'équipement spécialisé tel les fauteuils roulants, les relevages hydrauliques ou les fauteuils triporteurs.
- S'auto-identifier au coordonnateur communautaire des urgences au préalable. Il est important que votre communauté comprenne vos besoins spécifiques et connaisse l'aide supplémentaire qui peut vous être utile.
- Étiquetez tous vos appareils médicaux et mobiles avec votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone.

Chaque trousse devrait contenir : Adulte (1 chaque)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ___ vêtements pour 3 jours | ___ manteau d'hiver (si nécessaire) |
| ___ sous-vêtements pour 3 jours | ___ pyjamas, jaquette |
| ___ lunettes, dentiers | ___ livres, revues |
| ___ appareils auditifs (si nécessaire) | ___ couverture, oreiller |

Trousse de confort personnel :

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ___ brosse à dents | ___ dentifrice |
| ___ savon à mains | ___ shampoing |
| ___ serviette | ___ anti sudorifique |
| ___ brosse, peigne | ___ serviettes hygiéniques (si nécessaire) |
| ___ trousse de rasage (si nécessaire) | ___ médicaments |
| ___ dossier médical | ___ prescriptions |

Enfant (1 chaque)

_____ vêtements pour 3 jours	_____ manteau d'hiver (si nécessaire)
_____ sous-vêtements pour 3 jours	_____ pyjamas
_____ lunettes	_____ livres, jeux, jouets
_____ couverture, oreiller	
_____ brosse à dents	_____ dentifrice
_____ savon à mains	_____ shampoing
_____ serviette	_____ anti sudorifique
_____ brosse, peigne	_____ médicaments
_____ dossier médical	_____ prescriptions
_____ autres : _____	

Bébé (1 chaque)

_____ vêtements pour 3 jours	_____ couches
_____ lait et bouteilles	_____ aliments pour bébé
_____ poudre pour bébé	_____ lotion et huile
_____ plusieurs couvertures	_____ jouets préférés
_____ vêtements pour le temps froid (si nécessaire)	
_____ médicaments	_____ prescriptions
_____ autres : _____	

Évacuation des animaux de compagnie

_____ collier	_____ laisse
_____ transport pour chiens	_____ plat à nourriture
_____ copie de licence	_____ dossier médical
_____ nourriture pour 2 semaines	_____ muselière

Tous les objets devraient être étiquetés avec votre nom, votre adresse et le nom de votre animal de compagnie. Les dossiers de santé devraient inclure les preuves de vaccins recommandés par votre vétérinaire. Le propriétaire d'animal doit comprendre qu'il peut être refusé l'accès au refuge d'animaux s'il y a un manque de preuve des vaccins. Les animaux de compagnie sont rarement acceptés (sauf pour les chiens pour guider les aveugles) dans les refuges pour humains.

Général :

____ lampe de poche
____ piles
____ carte de la région

____ radio portable
____ trousse de premiers soins
____ ouvre-boîte manuel

Copies de documents importants :

____ dossiers bancaires
____ polices d'assurance
____ certificat de mariage

____ immatriculation des véhicules
____ testament(s)
____ dossiers médicaux

Ces documents doivent être mis à jour régulièrement et sauvegardés dans un contenant scellé et hermétique.

Personne de contact hors de la région :

Pendant une urgence, le service téléphonique interurbain continuera probablement, même lorsque le service local est interrompu. Pour cette raison, c'est une bonne idée d'avoir le nom et le numéro de téléphone d'une personne de contact qui demeure hors de votre région. Ceci permettra à tous les membres de la même famille de se contacter et de s'assurer que tous vont bien.

Notre personne de contact hors de notre région : _____

Numéro de téléphone : (____) _____

AVANT DE PARTIR DE LA MAISON :

CHOSSES À FAIRE :

- ____ Écoutez les stations de radio et de télévision pour les directives d'évacuation. Les endroits des refuges et les routes d'évacuation y sont souvent annoncés.
- ____ **Assurez-vous que votre véhicule ait suffisamment de carburant. Le carburant ne sera pas nécessairement offert dans la région pour plusieurs jours.**
- ____ Fermez la source d'essence à la bombonne.
- ____ Fermez l'électricité.
- ____ Fermez l'eau.
- ____ Verrouillez les portes et les fenêtres.

À NE PAS FAIRE:

- _____ Relâcher les animaux afin qu'ils se débrouillent tout seul. Ils posent des ennuis pour les responsables des services d'urgence. Il est possible que vous ne les revoyiez plus jamais.
- _____ Laissez les animaux dans la maison tout seul.
- _____ Apportez plusieurs gros objets tels des téléviseurs ou des meubles. Le refuge est pour les humains.
- _____ Apportez de grandes quantités d'argent et des bijoux.
- _____ Placer une note sur votre porte indiquant où vous êtes parti.

INCENDIE

PRÉPARATION POUR UN INCENDIE

Préciser et pratiquer un plan d'évacuation personnel est une des plus importantes actions que vous pouvez prendre pour protéger votre vie et celle des autres. Votre service d'incendie communautaire suggère de préparer et de pratiquer un plan d'évacuation pour votre maison. Souvenez-vous qu'une heure de préparation au préalable pourrait épargner des années de vie. Effectuez des exercices d'évacuation d'incendie une affaire de famille.

COMMENT PRÉCISER UN PLAN D'ÉVACUATION D'INCENDIE

Installez des détecteurs de fumée à chaque étage de votre maison. Vérifiez les détecteurs de fumée régulièrement. Ils vont vous fournir un avertissement précoce d'un incendie.

Installez des extincteurs à feu aux endroits de risque élevé dans la maison, telle la cuisine, zone de l'appareil de chauffage centrale et ainsi de suite. Assurez-vous que tous les membres de la famille savent comment les utiliser. Si vous vous sentez mal à l'aise à utiliser les extincteurs, **QUITTEZ IMMÉDIATEMENT.**

Une porte fermée fournit un peu de protection contre le feu et la fumée. Gardez les portes du sous-sol et de la buanderie fermées à tous temps et fermez toutes les portes de chambres à l'heure du coucher.

Vérifiez votre maison pour tous risques d'incendies et éliminez-les. Votre service d'incendie se ferait un plaisir de vous conseiller concernant toutes les questions de sécurité contre le feu que vous auriez.

Dessinez un plan de votre maison qui indique toutes les sorties possibles de chaque chambre. S'il y a lieu, déterminez une sortie d'urgence principale et une sortie d'urgence alternative de chaque chambre.

Si votre maison est à multiples étages, ayez une échelle de secours placée à chaque étage. Assurez-vous que chaque membre de la famille sache utiliser ces échelles.

Lorsque l'alarme des détecteurs de fumée sonne ou qu'on entend quelqu'un crier « Feu », tous doivent comprendre qu'il faut évacuer la maison immédiatement.

Entendez-vous sur un lieu de rencontre hors de la maison. Dans le cas d'un incendie, allez directement à ce lieu de rencontre. Appeler les pompiers.

Faites certain que tous les membres de la famille savent qu'il **NE FAUT PAS RENTRER DANS UN BÂTIMENT EN FEU.** Les pompiers sont équipés et entraînés pour toutes les opérations de sauvetage.

QUE FAIRE

Sonnez l'alarme. Lorsque vous détectez un feu ou de la fumée, criez un avertissement aux autres personnes dans la maison. Les enfants et les aînés auront besoin de l'aide. Ne prenez pas le temps de vous habiller, mettez vos souliers et prenez seulement une couverture. Demandez à quelqu'un d'appeler les pompiers une fois que vous êtes sortis de la maison. N'essayez pas d'éteindre le feu à moins qu'il en soit un tout petit feu.

Notre lieu de rencontre est :

Une porte chaude est un avertissement. Vérifier la chaleur d'une porte avant de l'ouvrir. Si elle est chaude, laissez-la fermer et allez plutôt à une fenêtre. Si vous ne pouvez pas vous échapper par la fenêtre, attendez près de la fenêtre ouverte ou encore rendez-vous sur le balcon pour attendre le secours. Placez de la literie aux fentes des portes afin d'empêcher la fumée d'entrer.

La chaleur et les gaz mortels sont la cause principale de mortalité lors d'un incendie et même les petits incendies sont dangereux. L'escalier ouvert peut devenir un conduit qui permet la chaleur et la fumée de monter à l'étage supérieur. Si vous ne pouvez pas descendre par une fenêtre à l'étage supérieur, fermez la porte et attendez près de la fenêtre ouverte pour le secours.

Dites aux pompiers s'il y a quelqu'un dans la maison. Laissez les opérations de sauvetage aux pompiers à moins que vous puissiez placer une échelle en toute sécurité et que vous pouvez aider les personnes à descendre par une fenêtre ou que vous pouvez les aider à descendre du toit avant que les pompiers arrivent.

Ne retournez jamais dans un bâtiment en feu pour aucune raison. Plusieurs vies sont perdues à cause des effets mortels de la fumée, même lors d'un petit incendie. Ne risquez jamais votre vie afin de réchapper des effets personnels.

Dans la majorité des communautés, le n° de téléphone pour les services d'incendie est : **911**

Si votre communauté n'a pas le service 911, le n° de téléphone pour les pompiers locaux est :

La date de notre dernier exercice d'évacuation d'incendies a été :

Les piles de notre détecteur à feu ont été changées :

La vérification des extincteurs à feu a été complétée :

ANTI POISON

Vous avez approximativement 250 différents poisons dans votre maison, souvent rangés dans des endroits accessibles aux petits enfants curieux prompts à monter, explorer et goûter. Afin d'éviter des accidents, vous devriez :

Gardez tous les médicaments dans les contenants originaux et les placer sous clé.

Ne prenez pas des médicaments à la vue des enfants.

Retournez tous les médicaments périmés chez un pharmacien afin de les éliminer correctement.

Ne laissez pas des cosmétiques éparpillés sur les bureaux de chambre.

Ne laissez pas votre sac à main à la vue.

Rangez tous les produits à nettoyer, les détergents liquides, les solvants, de la peinture et les insecticides dans une armoire sous clé.

Nettoyez régulièrement vos médicaments et vos peintures.

Déplacez toutes les plantes dangereuses à un endroit plus sécurisé dans la maison. Enseignez à vous enfants de ne pas manger des plantes.

Dans l'éventualité d'un accident

Réfléchissez et surtout restez calme.

Identifiez le poison que vous soupçonné être le coupable et déterminez le montant pris.

Contactez immédiatement le centre anti poison. Ils vous conseilleront ce qu'il faut faire en attendant l'arrivée des ambulanciers.

S'il s'avère nécessaire, conduisez l'individu à l'urgence de l'hôpital et apporté le poison suspect avec vous.

Centre anti poison — n° de téléphone : _____

Ambulanciers — n° de téléphone : _____

INONDATION

SE PRÉPARER POUR UNE INONDATION

Le dommage causé par les inondations s'élève à des millions de dollars chaque année. Le coût des pertes de vies et des souffrances est énorme. Nous sommes tous responsables de protéger notre maison et notre famille le mieux possible. En planifiant et en exécutant des précautions raisonnables, nous pouvons contribuer à minimiser les dommages causés par les inondations.

Lors des menaces possibles des crues soudaines, les autorités gouvernementales essaient d'informer les résidents. Par l'entremise des médias, ils vont recommander les actions à prendre afin de minimiser le désastre ou de prévenir le désastre en fournissant des démarches détaillées.

DANS LE CAS D'UNE MENACE D'UNE INONDATION

Éteignez toutes les sources d'alimentation d'énergie dans les lieux en danger d'inonder. N'essayez pas de fermer l'interrupteur principal s'il est dans un endroit déjà inondé. Si l'interrupteur se retrouve dans un endroit mouillé, placez-vous sur une planche sèche et utilisez un bâton sec pour l'éteindre.

Des précautions particulières doivent être prises pour sauvegarder et minimiser le dommage fait à l'équipement électrique, à l'équipement du gaz naturel et à l'équipement de chauffage. Si le temps le permet, consultez votre pourvoyeur pour connaître les étapes à prendre.

Si par l'entremise du goût, de sa couleur ou par l'odorat, vous soupçonnez que l'eau potable a été contaminée, purifiez-la avant de la boire en la bouillant, en y ajoutant des comprimés de purification ou en la javellisant avec un composé de blanchiment. Si vous utilisez un comprimé de purification, ajoutez une ou deux gouttes à l'eau par litre et laissez l'eau reposer pour 30 minutes avant de la boire.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

Allumez la radio à (station et fréquence radiographique) :

Notre radio d'urgence se retrouve (l'emplacement) :

Des piles supplémentaires se retrouvent (l'emplacement) :

VIOLENTE TEMPÊTE DE NEIGE

SE PRÉPARER POUR UNE VIOLENTE TEMPÊTE DE NEIGE

Préparer votre véhicule :

Assurez-vous que vos véhicules sont bien entretenus avant l'arrivée de la tempête.

Stockez tous les véhicules avec les objets d'urgence suivants : une pelle, du sable ou du gravier, un sac de couchage, des chandelles qui émettent de la chaleur, des aliments de haute teneur énergétique comme des tablettes de granula, des chaussettes supplémentaires, des mitaines et un chapeau, un contenant pour faire fondre de la neige et un tissu de couleur vive afin de signaler une demande pour de l'aide. Idéalement, ces objets devraient être placés dans le véhicule (et non pas dans le coffre) car le coffre pourrait demeurer gelé.

Préparer votre maison :

Assurez-vous d'avoir une source de chauffage alternative sécurisée au cas d'un manque d'électricité. Si vous avez un foyer, assurez-vous d'avoir une quantité suffisante de bois de chauffage qui est accessible et au sec.

Ayez des contenants à la main afin de ranger une quantité suffisante d'eau potable au cas que de conduits d'eau gelée.

Ayez une réserve d'aliments en conserve ou des aliments préparés au cas que vous ne puissiez pas utiliser ni la cuisinière ni la microonde pour une période de temps allongé. Votre barbecue peut vous offrir une source alternative pour la cuisson, mais il ne faut pas l'utiliser à l'intérieur de la maison.

Préparations personnelles :

Il faut toujours se vêtir de façon appropriée pour le temps froid. Il est vital de se protéger les extrémités (les mains, les pieds et la tête). Porter plusieurs épaisseurs de vêtements va aider à capter la chaleur de ton corps plus efficacement qu'une seule épaisseur.

CE QU'IL FAUT FAIRE

Si votre véhicule tombe en panne

Restez calme. N'abandonnez pas votre véhicule à la recherche d'un autre refuge à moins que le refuge soit très près, qu'il est visible et qu'il est évidemment inhabité.

Attachez votre drapeau de détresse à l'antenne de votre véhicule ou à la poignée de la portière. Restez dans votre véhicule jusqu'à l'arrivée des secours.

Prenez tous les moyens possibles pour rester au chaud. Si vos vêtements sont mouillés, enlevez-les et remplacez-les par des vêtements secs. Entortillez-vous dans un sac de couchage. Si vous êtes deux ou plus de personnes dans le véhicule, asseyez-vous près les uns aux autres afin de partager la chaleur de vos corps. Si vous vous retrouvez seul, blottissez-vous dans la position fœtale.

Allumez l'appareil de chauffage de votre véhicule pour se garder au chaud devrait être votre dernier recours. Si vous devez utiliser l'appareil de chauffage, utilisez-le occasionnellement et seulement à une vitesse faible, jusqu'au manque d'essence. **LAISSEZ TOUJOURS UNE FENÊTRE ENTREOUVERTE AFIN DE PERMETTRE À L'AIR FRAIS DE CIRCULER.**

L'intoxication au monoxyde de carbone mène à la mort s'il y a un manque d'air frais. Dès les premiers signes de somnolence, ouvrez toutes les fenêtres, respirez profondément, éteignez le moteur et utilisez d'autres façons pour se réchauffer.

Faites de l'exercice régulièrement afin de maintenir une bonne circulation, mais pas en excès qui causerait de la transpiration. Ayez une attention particulière pour vos mains et vos pieds.

Demeurez avec votre véhicule jusqu'à l'arrivée des secours.

Si vous vous promenez et que vous apercevez un véhicule en détresse, et que vous n'êtes pas confiant dans votre habileté d'aider les occupants, informez les policiers aussitôt que possible. Soyez prêt à donner une description du véhicule et de son emplacement.

Si vous êtes à la maison :

Allumez la radio à (station et fréquence radiographique) :

Notre radio d'urgence se retrouve (l'emplacement) :

Des piles supplémentaires se retrouvent (l'emplacement) :

Rassemblez dans la maison, toutes les personnes et les animaux de compagnie, au lieu de rencontre convenu au préalable. Restez calme et surtout restez là où vous êtes.

Si votre source de chauffage principale s'éteint, vêtez des vêtements supplémentaires et allumez votre appareil de chauffage d'urgence. Notre appareil de chauffage d'urgence est :

Fermez toutes les portes des chambres inutilisées.

Les lampes de poche et les chandelles peuvent être retrouvées (l'emplacement) :

TORNADE

Se préparer pour une tornade

Une tornade est une colonne d'air en rotation rapide qui voyage à des vitesses de 30 à au-delà de 100 kilomètres par heure (20 à 25 miles par heure).

Les tornades peuvent se produire à tout moment. Elles peuvent apparaître en après-midi, à la fin du printemps ou tôt en été. Elles se produisent souvent l'été, lors des températures modérées et accompagnées d'une humidité relativement élevée.

Une veille de tornade est émise si les conditions pour une tornade sont présentes, mais une tornade n'a pas été aperçue.

Un avertissement de tornade est émis seulement si une tornade a été aperçue ou si le radar détecte une perturbation comme une tornade.

Lors d'un avertissement de tornade

Si vous vous retrouvez dans un endroit au découvert, chercher un refuge dans un bâtiment solide. Si vous n'en retrouvez pas, étendez-vous à plat ventre dans un fossé ou dans un creux tout en vous accrochant à quelque chose par terre, tel à un ponceau, à une grosse roche, à un buisson et ainsi de suite.

Si vous êtes dans un véhicule, éloignez-vous et cherchez un refuge tel que décrit ci-dessus. Vous serez plus en sécurité dans un fossé que dans votre véhicule.

Si vous êtes dans un endroit public (à l'école, au travail, au centre d'achat) rendez-vous dans un couloir intérieur à l'étage inférieur du bâtiment. Évitez les grandes salles et éloignez-vous des fenêtres. Déterminez qui est la personne responsable de l'établissement et suivez ses directives. Votre comportement calme et ordonné établira un exemple à suivre pour les autres personnes et évitera la panique.

Si vous êtes dans une maison, dirigez-vous vers le sous-sol. Veuillez prendre un refuge sous un escalier ou sous un meuble solide. Si vous n'avez pas accès à un sous-sol, rendez-vous dans une salle de bains ou dans une garde-robe à l'étage inférieur, ou encore réfugiez-vous sous un meuble solide.

Si vous êtes dans une maison mobile, rendez-vous immédiatement dans un refuge plus solide. Dans un immeuble résidentiel ou dans un édifice commercial, les endroits les plus sécurisés sont dans les escaliers et les couloirs intérieurs.

TORNADE

CE QU'IL FAUT FAIRE

Allumez la radio à (station et fréquence radiographique) :

Notre radio d'urgence se retrouve (l'emplacement) :

Des piles supplémentaires se retrouvent (l'emplacement) :

Rassemblez dans la maison, toutes les personnes et les animaux de compagnie, au lieu de rencontre convenu au préalable.

Lors d'une veille de tornade, placez dans un endroit sécurisé les articles légers tels les poubelles, les vélos, les bateaux, les barbecues et ainsi de suite.

Sur notre propriété, les articles à sécuriser sont :

Lors d'un avertissement d'une tornade, chercher un refuge.

Dans notre maison l'endroit le plus sécurisé est :

Prenez la radio et les piles avec vous. Ne quittez pas cet endroit sécurisé tant que la radio n'émettra pas le signal de la fin de l'alerte.

Nos lampes de poche et nos chandelles se retrouvent :

Notes particulières pour notre famille :

LES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE D'ASSISTANCE

REMP LISSEZ LES TIRETS AVEC LES NUMÉROS
D'ASSISTANCE DE VOTRE RÉGION :

LES POLICIERS: _____

LES SERVICES D'INCENDIES : _____

AMBULANCIERS : _____

CENTRE ANTI POISON : _____

AIDE D'URGENCE D'HYDRO _____

AIDE D'URGENCE DE L'EAU _____

AIDE D'URGENCE DE GAZ _____

HÔPITAL _____

MÉDECIN DE FAMILLE _____

CONTRÔLE DES ANIMAUX _____

NOTES :