

# *Guide de poche* sur les urgences



**VOTRE FAMILLE  
EST-ELLE PRÊTE?**

## **Votre guide pour :**

- Connaître les risques
- Préparer un plan
- Avoir une trousse

## **Quoi faire en cas de :**

- Tempêtes violentes
- Tremblements de terre
- Inondations
- Pannes de courant
- Feux de friches

Et plus...



Sécurité publique  
Canada

Public Safety  
Canada



# Préparez un plan



Un plan d'urgence est nécessaire pour chaque foyer. Grâce à ce plan, vous et votre famille saurez quoi faire en cas d'urgence. Le plan doit faire partie de votre trousse d'urgence, et sa préparation ne prend pas plus de vingt minutes.

Visitez le site Web **Preparez-vous.ca** pour remplir un plan d'urgence en ligne. Remplissez ensuite le livret suivant pour avoir rapidement accès à des renseignements utiles.

## Numéros à appeler en cas d'urgence

Durant une situation d'urgence, surveillez les instructions des autorités à la radio, à la télévision et en ligne. Composez le 9-1-1 (lorsque cela est possible) pour signaler un incendie ou un crime ou pour sauver une vie. Pour les appels non urgents, composez le numéro de dix chiffres indiqué dans l'annuaire téléphonique de votre région :

Ambulance :   
Police :   
Incendie :

### Membres de la famille

Nom :   
Téléphone :   
Nom :   
Téléphone :   
Nom :   
Téléphone :   
Nom :   
Téléphone :

### Personnes-ressources à l'extérieur de la ville

Nom :   
Domicile :   
Bureau :   
Téléphone cellulaire :   
Courriel :   
Adresse :

### Autres numéros à appeler en cas d'urgence

Médecin :   
Vétérinaire :   
Centre antipoison :   
Pharmacie :

## Préparation aux urgences pour les enfants

Aider les enfants à se préparer aux urgences

- Apprenez-leur quels sont les dangers naturels comme les tremblements de terre, les ouragans, les tornades, les tempêtes violentes, les tempêtes de verglas, les blizzards, et ce qu'il faut faire lorsqu'une catastrophe survient;
- Préparez ensemble un plan d'urgence familial et une trousse d'urgence;
- Apprenez-leur ce qu'il faut faire en cas d'incendie;
- Assurez-vous qu'ils savent ce qu'il faut faire si une urgence survient à l'école.

Aider les enfants à y faire face

Les situations d'urgence peuvent être une grande source de stress, en particulier pour les enfants qui peuvent réagir de différentes façons. Votre simple présence peut aider vos enfants à se sentir en sécurité.

- Prenez leurs craintes au sérieux, et dites-leur qu'il est normal d'avoir peur.
- Expliquez les événements de votre mieux et reconnaissez l'aspect effrayant de ce qui s'est passé.

- Dites-leur ce que vous pensez et ressentez. Ils se sentiront moins isolés s'ils comprennent que leurs émotions sont semblables aux vôtres.



- Maintenez la routine familiale, comme l'heure des repas et du coucher.
- Lorsqu'il est question de calmer les angoisses des enfants, les parents peuvent être d'une grande aide. Cependant, il peut parfois être utile de parler à un professionnel, comme un psychologue ou un travailleur social. Ces professionnels peuvent aider l'enfant à comprendre ses émotions et à s'en remettre.

### Le saviez-vous...

En situation d'urgence, les jeunes enfants peuvent pleurer, se plaindre ou mouiller leur lit. D'autres peuvent éprouver une peur intense d'être blessés ou séparés. La peur du noir et de la douleur physique et des problèmes d'alimentation ou de sommeil sont autant de réactions possibles à la suite d'une situation d'urgence.

## Animaux de compagnie et d'assistance

Préparation d'urgence

Les étapes suivantes aideront à assurer la sécurité des animaux.

- Identifiez votre animal de compagnie. Si vous êtes séparé de vos animaux en cas d'urgence, leur médaille d'identification peut être le seul moyen de les trouver. Assurez-vous qu'à tout moment chaque animal porte un collier et une médaille d'identification.



- **Plan d'évacuation.** La meilleure façon de protéger votre animal pendant une situation d'urgence est de l'amener avec vous. La plupart des refuges n'acceptent que les animaux d'assistance. Dressez une liste des endroits où laisser votre animal au cas où vous deviez partir. Cette liste peut comprendre :
  - les hôtels qui acceptent les animaux pendant des situations d'urgence
  - les centres d'hébergement et refuges pour animaux
  - les cliniques vétérinaires
  - les membres de la famille et les amis

- **Faites participer votre animal lors des exercices du plan d'urgence familial.**

Pendant une situation d'urgence

- **Gardez votre animal à l'intérieur en temps violent.** Les animaux sont très sensibles aux changements brusques de température et s'isolent souvent lorsqu'ils ont peur. Ne laissez jamais un animal à l'extérieur ou attaché pendant une tempête.
- **Séparez les chiens des chats.** Tenez les petits animaux, comme les hamsters, loin des plus gros. Le stress peut créer des comportements inhabituels.
- Gardez des journaux à l'intérieur de la maison pour des raisons d'hygiène et donnez à vos animaux des aliments humides afin de réduire la quantité d'eau qu'ils auraient à boire.
- **Si l'on vous ordonne d'évacuer les lieux, essayez d'emmener votre animal.** Si cela est impossible, ne l'attachez pas et ne l'enfermez pas dans sa cage. Accrochez une pancarte à la fenêtre, ainsi qu'une note sur la porte, indiquant que des animaux se trouvent à l'intérieur. Laissez de l'eau ainsi que de la nourriture dans un distributeur automatique. Laissez les couvercles des sièges de toilettes relevés.

### Trousse d'urgence pour votre animal :



- une cage pour transporter l'animal
- une laisse ou un harnais solide
- un collier et une médaille d'identification
- de la nourriture et de l'eau pour au moins 72 heures (4 L/ jour pour un chien de taille moyenne et 1 L/ jour pour un chat de taille moyenne)
- des bols et un ouvre-boîte pour la nourriture
- des journaux, du papier de toilette, des sacs de plastique, de la litière ou un bac à litière
- des médicaments particuliers, leur posologie ainsi que les coordonnées du vétérinaire
- le dossier de l'animal (y compris des photos récentes de l'animal, vos numéros d'urgence, les coordonnées d'amis qui pourraient s'occuper de votre animal, des copies de permis et le carnet de vaccination)
- une trousse de premiers soins pour animaux
- une couverture et un jouet

# Ayez une trousse d'urgence



En cas d'urgence, vous aurez besoin de certains articles de base. Il se peut que vous soyez privé d'électricité ou d'eau potable. Soyez préparé à être autosuffisant pendant au moins 72 heures. Assurez-vous que la trousse d'urgence est facile à transporter et que tout le monde sait où elle se trouve.

## Liste d'articles de la trousse d'urgence



- Eau – au moins 2 litres par personne par jour
- Trousse de premiers soins
- Aliments non périssables, comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés
- Clés additionnelles pour la maison et le véhicule
- Ouvre-boîte manuel
- Argent comptant en petites coupures, et monnaie pour les téléphones payants
- Lampe de poche à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- Copie du plan d'urgence et coordonnées des personnes-ressources
- Radio à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- Articles particuliers, comme les médicaments d'ordonnance, les préparations pour nourrissons et le matériel pour les personnes handicapées

Ma trousse d'urgence se trouve :

Prochaine révision dans un an :

## Demeurer en contact en cas d'urgence

Être en mesure de communiquer avec votre famille, vos amis et les intervenants d'urgence, est essentiel. Cependant, gardez à l'esprit que les dispositifs de communication ordinaires peuvent ne pas fonctionner correctement pendant une urgence.



- Si possible, utilisez les canaux non vocaux, comme les messages textes, les courriels ou les médias sociaux, car ils utilisent moins de largeur de bande que les communications vocales et peuvent fonctionner même lorsque le service téléphonique est interrompu.
- Si vous devez utiliser un téléphone, soyez bref et ne donnez que l'information essentielle. De courts appels téléphoniques aident à prolonger la durée de vie de la batterie de votre téléphone cellulaire.
- Si vous ne réussissez pas à faire un appel, attendez 10 secondes avant de recomposer pour réduire la congestion du réseau.
- Placez des piles de rechange ou un chargeur d'appareil mobile dans la trousse d'urgence.

Songez à acheter un chargeur à énergie solaire, à manivelle, ou pour véhicule. Si vous n'avez pas de téléphone cellulaire, gardez une carte téléphonique prépayée dans votre trousse.

### Conseils supplémentaires pour téléphones intelligents

- Enregistrez les lieux de rencontre sécuritaires convenus sur l'application de cartographie de votre téléphone.
- Pour que votre pile fonctionne plus longtemps, réduisez la luminosité de l'écran et fermez les applications que vous n'utilisez pas.
- Afin de diminuer la congestion du réseau immédiatement après une urgence, évitez d'utiliser votre appareil mobile pour diffuser des vidéos, télécharger des animations ou jouer à des jeux vidéo.

Inscrivez-vous au service dépôt direct et aux services bancaires en ligne de votre institution financière, afin que vous puissiez accéder à vos fonds et effectuer des paiements électroniques indépendamment de l'endroit où vous vous trouvez. Pour de plus amples renseignements sur la façon de vous protéger en ligne, consultez [www.pensezcybersecurite.ca](http://www.pensezcybersecurite.ca).

## Ressources

- Inscrivez-vous au système de notification de l'organisation de gestion des urgences de votre collectivité. Pour savoir si un tel service est disponible, communiquez avec l'organisation de gestion des urgences de votre région.
- Inscrivez les adresses suivantes sur votre plan d'urgence, avec un signet pour chacune d'elles, afin d'y avoir rapidement accès :
  - **Sécurité publique Canada** : Site Web sur la préparation aux urgences, [www.preparez-vous.ca](http://www.preparez-vous.ca) et la version mobile, [m.preparez-vous.ca](http://m.preparez-vous.ca)
  - **Croix-Rouge canadienne** : [www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)
  - **Environnement Canada** : [www.ec.gc.ca](http://www.ec.gc.ca)

- **Ambulance St-Jean** : [www.asj.ca](http://www.asj.ca)
- **Armée du Salut** : [www.armeedusalut.ca](http://www.armeedusalut.ca)
- **Centre canadien de prévision des ouragans** : [www.ec.gc.ca/ouragans-hurricanes](http://www.ec.gc.ca/ouragans-hurricanes)
- Ainsi que l'adresse de l'organisation de gestion des urgences de votre localité
- Inscrivez-vous pour recevoir régulièrement des conseils sur la sécurité au site Web [Preparez-vous.ca](http://Preparez-vous.ca).
  - Suivez les sites suivants sur Twitter :
  - Sécurité publique Canada : @Securite\_Canada
  - Préparez-vous : @Preparez\_vous
  - Il se peut que l'organisation de gestion des urgences de votre région utilise aussi Twitter



*La préparation aux urgences  
est une responsabilité commune.*

Sécurité publique Canada travaille conjointement avec les provinces, territoires et les secteurs public et privé pour aider les Canadiens à se préparer aux urgences.

*Faites votre part.  
Pour plus de renseignements :*

Visitez [www.Preparez-vous.ca](http://www.Preparez-vous.ca)

Appelez 1 800 O-CANADA

Suivez-nous sur Twitter @Preparez\_vous

**Site mobile :**

[m.Preparez-vous.ca](http://m.Preparez-vous.ca)

Scannez ceci à l'aide  
de votre appareil mobile  
pour savoir quoi faire  
en cas d'urgence.

