

# CAMPAGNE DE RELATIONS COMMUNAUTAIRES :

# Préparation en prévision des catastrophes

## LES ESSENTIELS

### EAU ET NOURRITURE

Prévoyez au moins un gallon d'eau par personne par jour pour une période d'au moins trois jours. Prévoyez suffisamment d'aliments non périssables pour une période d'au moins trois jours.

Voici une liste des aliments recommandés et leurs dates d'expiration :

- Pommes de terre en boîte (six mois)
- Craquelins secs (six mois)
- Lait en poudre (six mois)
- Fruits séchés (six mois)
- Aliments en conserve (un an)
- Beurre d'arachide et confiture (un an)
- Céréales dont le sac n'est pas ouvert (un an)
- Maïs, pâtes et riz secs (de nombreuses années)
- Café, thé et cacao (de nombreuses années)
- Produits de bouillon (de nombreuses années)
- Bœuf séché (de nombreuses années)



Évitez les aliments suivants :

- Aliments qui déshydratent (aliments à forte teneur en caféine ou très salés)
- Aliments qui pourrissent rapidement (fruits et légumes frais)
- Aliments qui doivent être congelés ou réfrigérés
- Aliments qui nécessitent beaucoup de préparation
- Aliments à faible valeur nutritive (bonbons, collations de fruits, croustilles)

### AUTRES NÉCESSITÉS

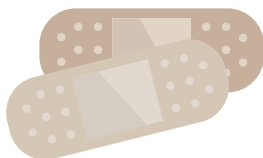
- Lampes de poche
- Piles de rechange
- Trousse de premiers soins (voir ci-dessous)
- Chargeurs de téléphones cellulaires
- Coordonnées en cas d'urgence
- Radio à piles
- Espèces
- Papier de toilette/lingettes



## TROUSSE DE PREMIERS SOINS RECOMMANDÉE PAR LA CROIX-ROUGE

La plupart des trousse de premiers soins prêtes à l'emploi et bon marché ne couvrent même pas ce dont vous pourriez avoir besoin, donc il est fortement recommandé de créer la vôtre. Voici ce que la Croix-Rouge vous recommande de conserver dans une trousse de premiers soins pour une famille de quatre personnes :

- Pansements compressifs absorbants (deux)
- Pansements adhésifs (25 ou plus)
- Ruban adhésif en tissu (un rouleau)
- Onguent antibiotique
- Lingettes ou vaporisateurs antiseptiques
- Aspirines
- Pincettes à épiler
- Gants sans latex
- Une couverture
- Thermomètres jetables
- Compresse froide instantanée



- Rouleau de bandage de trois pouces de large
- Rouleau de bandage de quatre pouces de large
- Crème d'hydrocortisone
- Ciseaux
- Barrière respiratoire pour la réanimation cardiorespiratoire
- Pansements triangulaires
- Livret d'instructions de premiers soins
- Numéros de téléphone d'urgence
- Désinfectant pour les mains
- Tout médicament d'ordonnance que les membres de votre famille doivent prendre



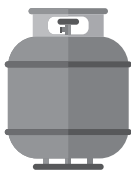
## ÉNERGIE

- Un générateur — Même s'il est coûteux, un générateur peut garder votre maison en bon état de marche s'il n'y a pas de dommages structuraux à votre maison. Cela peut vous faire gagner du temps en attendant que l'électricité soit rétablie.

- Une radio météo d'urgence — Assurez-vous de savoir ce qui se passe avec la météo et les efforts de secours aux sinistrés avec une radio météo d'urgence. Pensez à une radio à manivelle pour pouvoir la recharger même si vous ne pouvez pas obtenir de piles. Recherchez-en une qui comporte une fonction d'« alerte au public ».



- Chargeur de téléphone cellulaire d'urgence à manivelle — Assurez-vous d'avoir un moyen de communiquer avec les autres et de garder la batterie de votre téléphone chargée à l'aide d'un chargeur de téléphone cellulaire d'urgence à manivelle.

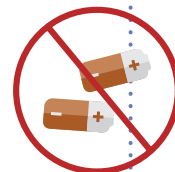


- Propane — Si vous avez beaucoup d'articles nécessitant du propane, pensez

à garder un peu plus de propane et à garder vos articles alimentés. En cas d'urgence, sachez ce qu'il faut éviter en matière d'énergie.

**Vous n'aurez probablement pas besoin :**

- de tonnes de piles — Les piles ont une durée de conservation limitée. Pensez à en acheter quelques-unes, mais comptez sur la recharge de générateurs pour la majorité de vos besoins. Si vous ajoutez des piles à votre trousse de préparation aux situations d'urgence, assurez-vous de les vérifier régulièrement pour voir s'il y a des signes de corrosion.
- de tous les appareils qui doivent être branchés ou qui dépendent du carburant. Il pourrait y avoir une pénurie d'électricité et de carburant. Recherchez des sources d'énergie manuelle ou solaire plutôt que celles alimentées par l'électricité ou le gaz.



## OUTILS

- Outils pour les aliments — Assurez-vous d'avoir un ouvre-boîte manuel et des ustensiles, de préférence jetables, que vous pouvez utiliser pour manger les aliments que vous avez mis de côté.

- Couteau de poche — Assurez-vous de pouvoir ouvrir les objets et couper au travers de petits débris à l'aide d'un couteau de poche.



- Ciseaux — Il est facile d'oublier les ciseaux jusqu'à ce qu'on en ait besoin, alors assurez-vous que votre matériel de préparation aux situations d'urgence en contient.



- Ventilateur ou appareil de chauffage non électrique — Protégez votre famille en cas de conditions météorologiques extrêmes, mais assurez-vous de pouvoir alimenter en énergie le ventilateur ou l'appareil de chauffage que vous achetez.

- Trousse d'outils de base — Vous ne savez jamais quand vous aurez besoin d'une clé, d'un marteau ou d'un tournevis, alors préparez une petite trousse

d'outils de grande qualité dans votre trousse de préparation aux situations d'urgence.

- Corde — Que ce soit pour les sauvetages ou pour attacher des fournitures, il est utile d'avoir une corde à portée de main.
- Pelle pliable — Qu'il s'agisse de creuser des latrines ou de creuser dans les décombres après un tremblement de terre, une pelle peut être utile en cas d'urgence.
- Couteau à lame fixe — Parfois, un couteau de poche ou des ciseaux ne suffiront pas, mais un couteau à lame fixe robuste peut vous aider à traverser une situation d'urgence.
- Tente — Si vous ne pouvez pas rester chez vous pour des raisons de sécurité, une tente vous offre un abri.
- Extincteur — Un extincteur à poudre chimique peut protéger votre maison en cas d'incendie suite à une situation d'urgence.
- Bâche — Utilisez-la pour recouvrir les fenêtres brisées ou les trous dans le toit.





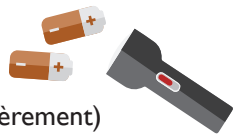
# SAC « PRÊT À EMPORTER »

Si vous devez évacuer en cas d'urgence, vous n'aurez pas beaucoup de temps pour aller au magasin d'équipement de plein air. Une façon de protéger votre famille est de garder un sac « prêt à emporter » pour ces événements.

Un sac prêt à emporter est semblable à votre trousse de préparation aux situations d'urgence, mais à plus petite échelle, parce qu'il faut être capable de simplement attraper le sac et partir lorsqu'une évacuation a lieu.

Si vous n'avez jamais eu à préparer un sac « prêt à emporter », il peut être difficile de déterminer ce dont vous avez besoin. Voici quelques conseils sur ce qu'il faut ajouter au sac :

- Lampe de poche avec de nouvelles piles (vérifiez-les régulièrement)
- Radio météo d'urgence
- Sifflet pour demander de l'aide
- Piles de rechange (vérifiez-les régulièrement)
- Montant d'argent liquide en petites coupures pour les urgences
- Couteau de poche
- Briquet au butane ou allumettes
- Brosse à dents, dentifrice et articles de soins personnels en petits formats
- Préparation pour nourrissons et couches au besoin
- Marqueur permanent, ruban adhésif et papier
- Deux à trois bouteilles d'eau par personne



- Collations non périssables et décapsuleur
- Doubles des clés de maison et des véhicules
- Nourriture et eau pour animaux de compagnie
- Chaussures robustes
- Vêtements de rechange (envisagez les changements de température)
- Cartes locales (les services de cartes disponibles sur Internet et avec GPS pourraient être interrompus en cas d'urgence)
- Vestes et manteaux
- Masques antipoussière
- Lingettes humides
- Sacs à ordures
- Petite trousse de premiers soins



## ANIMAUX DE COMPAGNIE

- Obtenez un autocollant d'alerte en cas de sauvetage – Cet autocollant facile à utiliser fera savoir aux secouristes qu'il y a des animaux domestiques à l'intérieur de votre maison. Assurez-vous que l'autocollant soit visible pour les secouristes (nous vous recommandons de le placer sur votre porte avant ou près de celle-ci), et qu'il comprenne les types et le nombre d'animaux de compagnie dans votre maison, ainsi que le nom et le numéro de votre vétérinaire. Si vous devez évacuer avec vos animaux de compagnie, et si le temps le permet, écrivez « ÉVACUÉ » sur les autocollants.
- Trouvez un refuge sûr pour vos animaux en cas d'évacuation. **N'ABANDONNEZ PAS VOS ANIMAUX DE COMPAGNIE.** N'oubliez pas que si ce n'est pas sécuritaire pour vous, ce n'est pas sécuritaire pour vos animaux de compagnie non plus. Ils pourraient rester coincés ou s'échapper et être exposés à de nombreux risques mettant leur vie en danger. Il est à noter que tous les refuges n'acceptent pas les animaux de compagnie, alors il est impératif que vous ayez déterminé

à l'avance où vous les apporterez. Communiquez avec votre vétérinaire pour obtenir une liste des pensions pour animaux et des installations à privilégier. Demandez aux responsables de votre refuge local pour animaux s'ils offrent un refuge d'urgence ou un foyer d'accueil pour les animaux de compagnie. Identifiez les hôtels ou motels à l'extérieur de votre zone immédiate qui acceptent les animaux de compagnie. Demandez à des amis et à des membres de votre famille à l'extérieur de votre région s'ils seraient prêts à prendre votre animal de compagnie.

- Assurez-vous que tous les animaux de compagnie portent des colliers et des plaques avec leurs renseignements d'identification à jour. La plaque d'identification de votre animal de compagnie doit contenir son nom, le numéro de téléphone du propriétaire et tout besoin médical urgent. Assurez-vous également d'inscrire le nom de votre animal de compagnie, votre nom et vos coordonnées sur le sac de transport de votre animal.

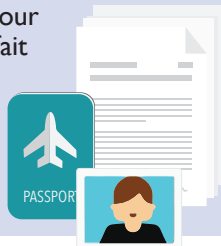
## DOCUMENTS

### DOCUMENTS FAMILIAUX

Avez-vous tous les documents dont votre famille aurait besoin si vous deviez vous installer ailleurs? Oui, cela peut sembler tiré par les cheveux, mais si les problèmes à la maison deviennent assez graves, ou si votre maison est complètement détruite, voici certains documents que vous voudrez avoir :

- **Certificats de naissance** — Vous pouvez en faire des copies, mais assurez-vous de les avoir dans la trousse de préparation en prévision des catastrophes pour vous assurer de pouvoir prouver qui vous êtes et de quel endroit vous êtes citoyen.
- **Documents de mariage et de divorce** — Ils prouvent l'état matrimonial des responsables de la famille et pourraient être importants.
- **Documents d'adoption** — Si vous avez adopté un enfant, ces documents sont importants pour prouver que l'enfant fait partie de votre famille.
- **Cartes de sécurité sociale** — Obtenir une nouvelle copie de votre carte de sécurité sociale prend du temps et ce n'est peut-être pas simple si votre région est dévastée par une catastrophe naturelle, alors conservez des copies des cartes de tous les membres de votre famille.
- **Passeports et permis de conduire** — Si un membre de votre famille a un passeport, faites-en une copie. Faites également des copies de tous les permis de conduire. Ils constitueront un point de départ pour remplacer vos pièces d'identité importantes si elles sont perdues dans une tragédie.
- **Photographies de la famille et des animaux de compagnie** — Conservez une photo récente de tous les membres de la famille et de vos animaux de compagnie afin de pouvoir vous retrouver plus facilement si vous êtes séparés.
- **Numéros de micropuces d'animaux de compagnie** — Si vous avez des animaux de compagnie qui ont une micropuce, conservez une copie du numéro d'identification de la micropuce.

**Pourquoi ces documents sont-ils cruciaux?** Si vous êtes impliqué dans une catastrophe naturelle suffisamment grave pour détruire votre maison, tous ces documents importants seront détruits avec votre maison. Si vous en avez besoin de nouveau dans un avenir rapproché, vous serez à la merci de l'administration qui les a émis pour vous en obtenir des copies. Le fait d'avoir un exemplaire de votre propre document vous aidera à avoir une longueur d'avance lorsque vous serez installé ailleurs.



### DOCUMENTS FINANCIERS

- **Renseignements fiscaux** — Faites une copie de vos déclarations de revenus de l'année dernière afin de pouvoir prouver votre revenu au besoin. De plus, faites une copie de vos relevés d'impôt foncier personnel et d'entreprise. Si vous devez obtenir un nouveau prêt ou demander de l'aide en fonction de votre revenu pendant votre période de rétablissement, vous aurez besoin de ces renseignements.
- **Numéros de comptes bancaires** — Ayez des copies des relevés de tous vos comptes bancaires ou de caisses populaires afin d'avoir accès aux numéros de compte et aux coordonnées de la banque. De plus, faites des copies d'un relevé de carte de crédit ou de débit pour avoir sous la main les mêmes renseignements. Il est important de pouvoir avoir accès à votre argent en cas de catastrophe.
- **Vérification du revenu** — En plus des relevés d'impôt, ayez des copies de vos relevés de paie récents dans votre trousse d'urgence afin de pouvoir fournir une preuve de revenu au besoin.
- **Renseignements sur les assurances** — Tous les documents de toutes les polices d'assurance que vous avez, y compris l'assurance vie, l'assurance automobile, l'assurance habitation et l'assurance maladie, doivent être copiés et placés dans votre trousse de préparation en prévision des catastrophes. Cela vous permettra d'obtenir une protection ou de présenter une demande de règlement même lorsque vous n'êtes pas à la maison.
- **Renseignements sur les factures et les obligations** — Si vous avez des obligations, comme des hypothèques, des factures de services publics et des prêts, que vous devez payer mensuellement, faites une copie de la facture ou du relevé pour l'inclure dans votre trousse d'urgence. De cette façon, vous pourrez accéder à votre compte ou à vos coordonnées pour vous tenir au courant de vos paiements.

### DOCUMENTS JURIDIQUES

Si votre maison est réduite en cendres ou est endommagée par un tremblement de terre, devrez-vous recommencer à zéro la gestion de tous les documents liés à votre fin de vie? Voici quelques documents juridiques importants à copier pour votre trousse de préparation en prévision des catastrophes.

- **Testament** — Si vous avez rédigé un testament, mettez-en une copie dans votre trousse de préparation en prévision des catastrophes. Si vous n'en avez pas, envisagez de rédiger votre testament dès maintenant. C'est le minimum dont vous avez besoin pour avoir un solide plan de fin de vie.
- **Procuration** — Un document de procuration donne à une personne le pouvoir d'agir en votre nom pour des raisons financières ou juridiques si vous n'êtes pas en

## DOCUMENTS (SUITE)

mesure de le faire, par exemple si vous êtes hospitalisé ou en situation d'incapacité. Cela devrait faire partie de votre trousse et de votre plan de fin de vie.

- Documents de fiducie — Si vous avez une fiducie, assurez-vous d'avoir des copies de tous les documents qui s'y rapportent.
- Titres et titres de propriété — Pour la voiture ou la maison, assurez-vous d'avoir des copies de vos titres et titres de propriété et placez-les dans votre trousse de préparation en prévision des catastrophes. Assurez-vous qu'il s'agit bien de copies fournies par l'entité gouvernementale appropriée, et non de photocopies, afin que vous puissiez avoir une preuve légitime de propriété.
- Documents de naturalisation ou de citoyenneté — Si vous n'êtes pas né aux États-Unis, assurez-vous d'obtenir une copie de vos documents de naturalisation ou de citoyenneté pour votre trousse de préparation en prévision des catastrophes.

### DOCUMENTS MÉDICAUX

- Renseignements sur votre police d'assurance — Si vous avez une assurance médicale, mettez une copie de votre numéro de police et de votre carte d'assurance dans votre trousse afin d'obtenir la couverture appropriée en cas d'urgence.
- Dossiers d'immunisation — Conservez les dossiers d'immunisation de vos enfants et de vos animaux de compagnie dans cette trousse pour que vous sachiez contre quoi ils sont protégés si vous devez évacuer.
- Renseignements sur les allergies — Si des membres de votre famille souffrent d'allergies graves, consignez les renseignements à ce propos dans votre trousse.
- Liste de médicaments — Si un membre de votre famille prend régulièrement des médicaments, énumérez les médicaments, les doses et le médecin qui les a prescrits, et mettez-les dans votre trousse. N'oubliez pas d'indiquer les médicaments pour vos animaux de compagnie.

## PRATIQUÉZ

- Pratiquez à évacuer votre maison deux fois par année. Prenez votre trousse d'urgence, comme vous le feriez en cas d'urgence réelle, puis empruntez votre itinéraire d'évacuation prévu. Tracez d'autres itinéraires sur votre carte au cas où les routes seraient impraticables. Assurez-vous d'avoir des emplacements et des cartes sauvegardés sur des appareils comme des téléphones cellulaires et des unités GPS et sur papier.
- Assurez-vous de connaître les risques de catastrophes naturelles dans votre collectivité.
- Réfléchissez à la façon dont vous répondrez aux urgences qui peuvent survenir n'importe où, comme les incendies de domicile et les inondations.
- Réfléchissez à la façon dont vous répondrez aux urgences propres à votre région, comme les volcans, les tremblements de terre, les tsunamis ou les tornades.
- Pensez aux urgences qui peuvent obliger votre famille à s'abriter sur place (comme une tempête hivernale) ou aux urgences qui peuvent nécessiter une évacuation (comme un ouragan).

- Choisissez votre lieu de rencontre.
- Choisissez une personne-ressource en cas d'urgence hors de votre région. Il peut être plus facile d'envoyer un message texte ou de faire un appel longue distance si les lignes téléphoniques locales sont surchargées ou hors service. Tout le monde devrait avoir en main les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence par écrit et sauvegardées sur le téléphone cellulaire. Assurez-vous que les endroits où vos enfants passent du temps ont également ces numéros de téléphone, comme l'école ou la garderie.
- Votre plan devrait tenir compte des membres de la famille qui vivent ailleurs au cours de l'année, comme les militaires en déploiement, les étudiants à l'université ou ceux qui voyagent fréquemment.
- Planifiez des arrangements pour vos animaux de compagnie. Conservez une liste téléphonique des hôtels et des motels acceptant les animaux de compagnie et des refuges pour animaux de compagnie situés sur le trajet de vos voies d'évacuation. N'oubliez pas que si vous n'êtes pas en sécurité à la maison, vos animaux de compagnie ne le sont pas non plus.

### RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES :

- Préparation en prévision des catastrophes pour les propriétaires d'animaux de compagnie de la SPCA
- Site Web de l'Agence fédérale de gestion des crises (FEMA)
- Site Web [www.Ready.gov](http://www.Ready.gov) (en anglais seulement)
- Croix-Rouge : Se préparer aux urgences
- Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge — Se préparer aux catastrophes
- Préparation aux situations d'urgence des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies