

# Soyons prêts.



**Préparation à une catastrophe pour  
les personnes seules et les familles.**

French

# Ce que vous pouvez faire.

**Anticiper une catastrophe peut sauver des vies.  
Parlons-en.**



Personne n'aime se préoccuper – et encore moins parler – des situations catastrophiques qui pourraient perturber notre vie de tous les jours ou pire, présenter un danger pour nous et pour les personnes qui nous sont chères. Il est cependant essentiel d'y réfléchir, si l'on veut s'y préparer de manière efficace.

Le but de cette brochure est de vous indiquer les éléments de base qui vous aideront à établir un plan d'urgence. Vous y trouverez certains renseignements fondamentaux, ce à quoi vous devez penser et ce que vous devez faire. Vous y trouverez également des indications d'autres sources de renseignements plus détaillés.

Pour votre sécurité, pour celle des êtres qui vous sont chers et pour vos voisins, établissez un plan d'urgence.

## 1 Commencez par en parler.



**C'est maintenant qu'il faut le faire.** Le fait de prévoir vos réactions peut vous aider à garder votre calme et à atténuer votre stress.

### À QUOI SE PRÉPARER

Discutez des différentes catégories d'événements susceptibles de toucher votre région. Réfléchissez aux différentes manières de réagir à une catastrophe naturelle, à une attaque terroriste ou à une catastrophe sanitaire.

### QUI CONTACTER

Demandez à un ami ou à un parent résidant dans un autre état d'être votre « contact ». Les membres de votre famille pourront ainsi l'appeler et savoir où chacun se trouve. Servez-vous du formulaire ci-joint pour vous guider dans cette démarche.

### OÙ SE RETROUVER

Choisissez deux lieux de rassemblement :

- À proximité de votre maison, en cas d'extrême urgence tel qu'un incendie.
- Hors de votre quartier, au cas où vous ne pourriez pas rentrer chez vous. Chacun doit connaître l'adresse et le numéro de téléphone.

### OÙ LOGER

Discutez des possibilités d'être évacué de la région ou obligé de rester sur place et d'y trouver un abri. Pensez également aux dispositions à prendre :

- Pour vos enfants en garderie ou à l'école, pour les membres de votre famille qui sont âgés, et pour ceux qui ont besoin de soins particuliers.
- Pour vos animaux de compagnie. L'accès aux abris leur est en général interdit.

### QUE FAIRE

Préparez le matériel d'urgence (détails ci-contre) et rangez-le chez vous, en lieu sûr.

## 2 Établissez votre plan.



**Rassemblez tous les renseignements indispensables** à un endroit précis et parlez-en à votre famille. Cela vous fera gagner un temps précieux lorsque vous en aurez le plus besoin.

Voici le genre de renseignements qui peuvent vous être utiles en cas d'urgence et auxquels vous devriez vous référer pour établir votre propre plan.

### PERSONNEL

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Portable \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

### CONTACT LOCAL

Nom \_\_\_\_\_

Relation \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Portable \_\_\_\_\_

### CONTACT EXTÉRIEUR

Nom \_\_\_\_\_

Relation \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Portable \_\_\_\_\_

### PARENT LE PLUS PROCHE

Nom \_\_\_\_\_

Relation \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Portable \_\_\_\_\_

### ANIMAUX DE COMPAGNIE GARDÉS PAR

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Portable \_\_\_\_\_

### LIEUX DE RASSEMBLEMENT

À proximité de la maison \_\_\_\_\_

Hors du quartier \_\_\_\_\_

**En cas de catastrophe**, pensez à appeler votre contact extérieur, résidant dans un autre état que le vôtre ; les appels longue distance aboutissent souvent plus facilement que les appels locaux.

Précisez les dispositions spéciales que vous avez prises pour vos enfants en garderie ou à l'école et pour les membres de votre famille proche qui ont besoin de soins particuliers.

# 3 Préparez le matériel d'urgence.



## Commencez de façon simple !

Rassemblez les neuf articles essentiels suivants pour vous aider à attendre les secours sur place.

### 1 Eau



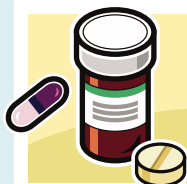
### 2 Aliments



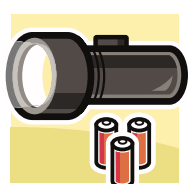
### 3 Vêtements



### 4 Médicaments



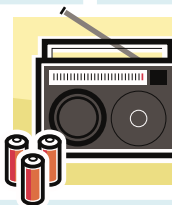
### 5 Lampe-torche



### 6 Ouvre-boîte



### 7 Radio



### 8 Hygiène



### 9 Premiers secours



## LES NEUF ARTICLES ESSENTIELS

- 1 Quatre litres **d'eau** par personne, par jour, pour trois jours
- 2 Des **aliments** non périssables, en conserve ou emballés
- 3 Un jeu de **vêtements** et une paire de chaussures par personne
- 4 L'équivalent de trois jours de **médicaments** sur ordonnance (s'il y a lieu)

- 5 Une **lampe-torche** et des piles de réserve
- 6 Un **ouvre-boîte** manuel
- 7 Une **radio** à piles, à alimentation solaire ou à manivelle (dynamo)
- 8 Des **articles d'hygiène** tels que savon, papier de toilette et brosses à dents
- 9 Des articles **pharmaceutiques de base**, tels qu'antiseptique, bandages et médicaments en vente libre.

## POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS

Croix Rouge américaine	redcross.org
Centres de prévention et de contrôle des maladies infectieuses	cdc.gov
Aide en cas de sinistre	disasterhelp.gov
Agence fédérale de gestion des urgences	fema.gov
Département américain de la sécurité du territoire	ready.gov
Société de protection des animaux des États-Unis	hsus.org/disaster

*(Pour toute question concernant les animaux de compagnie.)*

**Cette publication** a été créée sur la base de l'accord de coopération n° U50/CCU302718 passé entre CDC, les Centres de prévention et de contrôle des maladies infectieuses (Centers for Disease Control) et NACCHO, l'Association nationale des responsables de la santé du comté et de la ville (National Association of County and City Health Officials). Son contenu engage la seule responsabilité du Centre de préparation et de réponse aux situations d'urgence du comté de Montgomery, Maryland (Advanced Practice Center for Public Health Emergency Preparedness and Response of Montgomery County, Maryland) et ne reflète donc pas nécessairement le point de vue officiel de CDC, ni celui de NACCHO.

