

Le présent dépliant vise à aider les travailleurs de première ligne, les décideurs, les individus et les familles à faire face aux urgences, à bien se préparer et à gérer l'anxiété et le stress qu'une situation de crise peut causer.

## **BUREAU DE SANTÉ DE MIDDLESEX-LONDON : PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES PRÊTS À INTERVENIR**

**Quand une catastrophe frappe, nous nous occupons des éléments suivants:**

- la qualité de l'air;
- les bénévoles SOS;
- la gestion des éclosions de maladie;
- les communications d'urgence en matière de santé;
- les interventions en cas de conditions météorologiques extrêmes;
- l'état de préparation des familles;
- la salubrité des aliments;
- les matériaux dangereux;
- la sécurité des domiciles;
- la vaccination;
- la surveillance de la qualité de l'eau;
- la planification en cas de pandémie.

**S'il survient  
une urgence...  
nous sommes  
prêts!  
L'êtes-vous?**

## **TROUSSE D'URGENCE 72 HEURES POUR LA MAISON**

- Lampes de poche à manivelle ou à piles (avec piles de rechange)
- Radio à manivelle ou à piles (avec piles de rechange)
- Bougies de secours et allumettes hydrofuges (**ne pas utiliser s'il y a possibilité d'une fuite de gaz**)
- Trousse de premiers soins bien approvisionnée
- Couteau de poche tout usage et outils de base
- Approvisionnement de trois jours en eau embouteillée (recommandé : 4 litres par personne par jour)
- Comprimés de purification de l'eau
- Approvisionnement de trois jours en aliments non périssables (par personne)
- Ouvre-boîte manuel
- Assiettes, ustensiles et tasses jetables
- Un ensemble de vêtements de rechange par personne
- Articles pour les bébés et les personnes âgées ou handicapées
- Clés supplémentaires pour l'auto ou la maison
- Argent comptant (les guichets automatiques pourraient ne pas fonctionner)
- Médicaments personnels et ordonnances de médicaments et de lunettes
- Sifflet
- Brosse à dents et dentifrice (pour chaque personne)
- Shampoing et brosse à cheveux
- Serviettes hygiéniques
- Serviette et débarbouillette (pour chaque personne)
- Couvertures pour chaque personne
- Photocopies des documents personnels – y compris les polices d'assurance
- Photos récentes de chaque personne
- Articles de divertissement, p. ex. livres et cartes à jouer
- Désinfectant pour les mains à base d'alcool

## **TROUSSE D'URGENCE 72 HEURES POUR LES ANIMAUX DE COMPAGNIE**

- Nourriture habituelle de l'animal (et ouvre-boîte, au besoin)
- Beaucoup d'eau
- Médicaments, y compris les colliers et le shampoing contre les puces
- Bac à litière et litière
- Sacs de plastique (pour ramasser)
- Articles nécessaires aux besoins particuliers
- Laisse et collier portant une étiquette d'identité
- Dossier d'immunisation
- Trousse de premiers soins
- Bols d'eau et de nourriture
- Couvertures et serviettes
- Jouets
- Nom, adresse et numéro de téléphone du vétérinaire
- Désinfectant pour les mains à base d'alcool

## **TROUSSE D'URGENCE POUR LA VOITURE**

- Grattoir et balai à neige
- Pelle, hache ou hachette
- Câbles d'appoint
- Câble de remorquage
- Sable ou sel
- Antigel de canalisation d'essence
- Pompe à air
- Trousse de premiers soins
- Lampe de poche à manivelle ou à piles (avec piles de rechange)
- Cartes routières et boussole
- Panneau AIDE (HELP) pour le tableau de bord
- Rouleau d'essuie-tout
- Feux d'avertissement ou fusées éclairantes
- Sifflet puissant
- Vêtements et chaussures de rechange (bottes d'hiver ou de pluie)
- Barres énergétiques et eau embouteillée
- Extincteur d'incendie
- Bougies dans un contenant métallique profond et allumettes (pour vous garder au chaud)
- Couvertures de secours
- Désinfectant pour les mains à base d'alcool

## TROUSSE DE PREMIERS SOINS

- Sac ou boîte de transport
- Manuel de premiers soins
- Gaze stérile
- Ruban adhésif
- Bandages triangulaires
- Pansements adhésifs de différentes grandeurs
- Bandages élastiques
- Petites serviettes humides antiseptiques
- Savon
- Crème d'hydrocortisone
- Pincettes à sourcils
- Ciseaux et épingles de sûreté
- Compresses froides chimiques jetables
- Lotion calamine
- Tampons alcoolisés ou alcool éthylique
- Thermomètre
- Gants de latex (au moins deux paires)
- Lampe de poche et piles de rechange
- Liste de numéros de téléphone en cas d'urgence
- Couverture (rangée à proximité)
- Acétaminophène et ibuprofène
- Désinfectant pour les mains à base d'alcool
- Médicaments antidiarrhéiques
- Liquides contenant des électrolytes, comme les boissons pour sportifs

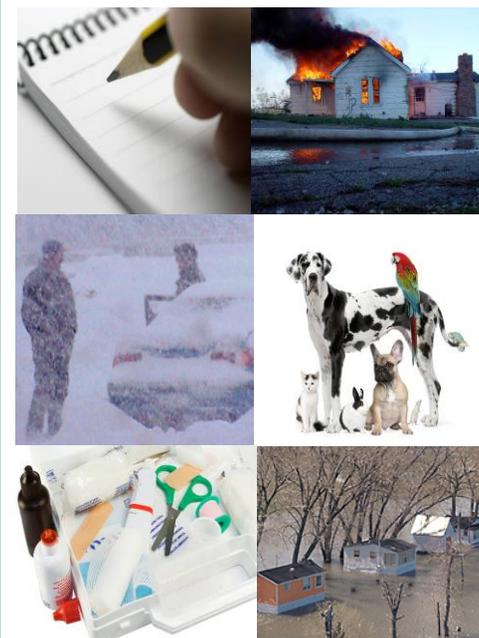
**Pour en savoir plus long sur  
la préparation en cas d'urgence, visitez  
[www.healthunit.com/servicesdurgence.aspx](http://www.healthunit.com/servicesdurgence.aspx)**

**Bureau de santé de Middlesex-London**  
50, rue King, London (Ontario) N6A 5L7  
Tél. : (519) 663-5317 • Téléc. : (519) 663-9581  
[health@mlhu.on.ca](mailto:health@mlhu.on.ca)

**Planification d'urgence, poste 2371**  
**Bureau de Strathroy - Kenwick Mall**  
51, rue Front Est, Strathroy (Ontario) N7G 1Y5  
Tél. : (519) 245-3230 • Téléc. : (519) 245-4772  
[emergency@mlhu.on.ca](mailto:emergency@mlhu.on.ca)

Un bureau de santé agréé offrant la formation pratique

# TROUSSES D'URGENCE



**Pour la maison, le  
bureau, la voiture, les  
animaux de compagnie  
et les premiers soins**

**[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)**

## TROUSSE D'URGENCE POUR LE BUREAU

- Familiarisez-vous avec les plans d'urgence et exercez-vous à les mettre à exécution.
- Repérez au moins deux sorties pour chaque pièce. Soyez en mesure de vous échapper dans le noir en sachant, par exemple, le nombre de bureaux ou de postes de travail modulaires qui se trouvent entre votre poste de travail et deux des sorties les plus proches.
- Sachez où se trouve le lieu de rassemblement.
- Sachez où se trouvent les extincteurs d'incendie et comment les utiliser.
- Gardez une copie du numéro de téléphone de vos collègues à la maison.
- Dressez la liste des numéros de téléphone personnels importants. Gardez-en une copie papier à votre bureau ou près d'autres téléphones. Ne vous fiez pas aux listes électroniques, aux numéros d'accès direct ni aux organisateurs électroniques qui pourraient ne pas fonctionner pendant une urgence.
- Signalez les dommages ou les défauts de fonctionnement des systèmes de sécurité.
- Ne fermez jamais à clé et ne bloquez jamais les sorties de secours ou les entrées de porte.
- Pendant une situation d'urgence, n'utilisez jamais les ascenseurs pour sortir de l'immeuble.
- Élaborez des plans précis pour vous aider les uns les autres, p. ex. dans le cas où le transport en commun est interrompu ou que les voies rapides sont infranchissables. Offrez à des collègues de les héberger, temporairement, de les transporter ou de les nourrir en cas d'urgence.
- Dans un des tiroirs de votre bureau, rassemblez des fournitures d'urgence personnelles, p. ex. lampe de poche, chaussures de marche, masque protecteur contre la poussière, sifflet, bouteille d'eau et morceau de tissu rouge que vous pourrez agiter à la fenêtre pour aviser les autorités.
- Songez à avoir à proximité des dispositifs de protection pour les yeux et les oreilles, un casque protecteur, une masse, un levier et une échelle de câble métallique, au besoin.
- Faites souvent des copies de sauvegarde des données informatiques.
- Ayez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.