

Gardez ce dépliant à portée de la main afin de pouvoir le consulter rapidement en cas d'urgence.



## DRESSER UN PLAN D'URGENCE

Avec les membres de votre famille, prenez le temps de dresser un plan d'urgence. Songez à vous entraîner à exécuter votre plan d'urgence.

- Sachez que toutes les municipalités sont vulnérables à bon nombre d'urgences possibles, comme des temps violents, des déversements chimiques ou une pandémie de grippe.
- Déterminez les pièces sécuritaires de votre maison qui pourraient servir d'abri.
- Affichez les numéros de téléphone d'urgence ainsi que votre adresse près du téléphone.
- Assurez-vous que même les jeunes enfants connaissent leur adresse et leur numéro de téléphone.
- Situez les manettes de fermeture du gaz, du chauffe-eau et de l'électricité dans votre maison et apposez une étiquette pour les identifier (code de couleurs si possible).
- Préparez-vous à répondre aux besoins de votre famille en matière de santé (médicaments, fournitures médicales, etc.), prenez les dispositions nécessaires à l'égard des besoins particuliers et apprenez les premiers soins et la RCR. Établissez un lieu de rassemblement au cas où vous seriez séparés pendant l'évacuation.
- Ne laissez pas les animaux à la maison; trouvez un refuge et préparez un sac de fournitures.
- Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone à tous les étages de votre maison et, tous les mois, assurez-vous qu'ils fonctionnent.

## PRÉPARER UNE TROUSSE D'URGENCE

Votre trousse d'urgence devrait contenir assez d'eau et de nourriture pour subvenir à vos besoins pendant trois jours. Choisissez des aliments prêts à manger qui se conservent sans réfrigération.

### Eau potable

- ❑ Au moins un litre d'eau par personne par jour.
- ❑ N'oubliez pas de prévoir assez d'eau pour les animaux de compagnie.

### Nourriture

- ❑ Conserves : soupes, fèves au lard, pâtes, viande, poisson, légumes et fruits
- ❑ Craquelins et biscuits
- ❑ Miel, beurre d'arachide, sirop, confitures, sucre, café, thé, sel et poivre

### Pour les bébés et les tout-petits

- ❑ Couches, débarbouillettes humides Jouets, crayons à colorier, papier et livres

### Pour les autres membres de la famille

- ❑ Médicaments d'ordonnance (assez pour au moins une semaine et copies des ordonnances)
- ❑ Paires de lunettes supplémentaires

### Trousse de survie en situation d'urgence

- ❑ Lampe de poche et piles
- ❑ Radio à piles
- ❑ Trousse de premiers soins et extincteur de type « ABC »
- ❑ Chandelles et allumettes ou briquet
- ❑ Clés d'auto supplémentaires et argent, y compris de la monnaie
- ❑ Documents importants et pièces d'identité
- ❑ Nourriture et eau embouteillée
- ❑ Vêtements et chaussures
- ❑ Médicaments et produits hygiéniques
- ❑ Oreillers, couvertures et sacs de couchage
- ❑

## MIDDLESEX-LONDON HEALTH UNIT NUMÉROS DE TÉLÉPHONE D'URGENCE

Police, incendie, SMU	911
Comté de Middlesex	519 434-7321
Ville de London	519 661-2500
Centre antipoison	1 800 268-9017
Télésanté Ontario	1 866 797-0000
Ministère des Transports (conditions routières en hiver)	1 800 268-4686

Pendant une urgence, écoutez la radio ou la télévision locale pour obtenir de plus amples renseignements



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

**Middlesex-London Health Unit**  
50 King St., London, ON N6A 5L7  
tel: (519) 663 - 5317 • fax: (519) 663 - 9581  
[health@mlhu.on.ca](mailto:health@mlhu.on.ca)  
Préparation en cas d'urgence, poste 2371  
Strathroy Office - Kenwick Mall  
51 Front St. E., Strathroy ON N7G 1Y5  
tel: (519) 245-9230 • fax: (519) 245-4772

An Accredited Teaching Health Unit

## MIDDLESEX-LONDON HEALTH UNIT

# LA PRÉPARATION EN CAS D'URGENCE



Guide de préparation  
de la famille aux  
urgences

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

## PLANIFIER EN VUE D'UNE PANDÉMIE DE GRIPPE

- Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans – le vaccin ne vous protégera pas contre le virus d'une grippe pandémique, mais il vous protégera contre la grippe saisonnière, laquelle pourrait affaiblir votre système immunitaire ou votre résistance à la grippe pandémique.
- Lavez-vous bien les mains avec du savon, souvent – adopter une bonne hygiène des mains est la meilleure façon de prévenir la propagation de tous les virus de la grippe.
- Gardez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, d'une concentration d'au moins 60 % d'alcool (gel ou débarbouillettes humides) au travail, à la maison et dans votre auto.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir de papier quand vous toussiez ou éternuez, ou éternuez dans votre manche.
- Suivez les instructions fournies par les représentants de la santé publique.

## TEMPS VIOLENT

### Veille de tornade

- Des veilles de tornade sont émises quand il y a possibilité de temps violent. C'est le temps de vous préparer.
- Écoutez la radio ou la télévision locale pour suivre les mises à jour.

### Alerte de tornade

- Des alertes de tornade sont émises quand il y a confirmation visuelle ou par radar d'un orage violent ou d'une tornade.
- Restez à l'intérieur et écoutez la radio ou la télévision locale.
- Trouvez refuge au sous-sol ou dans une pièce intérieure et sous un meuble solide, si possible. Restez loin des fenêtres, des portes et des murs extérieurs.

## INONDATIONS

- Restez à l'intérieur et écoutez la radio ou la télévision locale.
- Restez loin des eaux de crue.
- N'empilez pas de sacs de sable contre votre maison. Vous ajouteriez ainsi de la pression sur les murs et risqueriez de causer des dommages.
- Ne buvez pas l'eau du robinet.



## TEMPÊTES D'HIVER

- Restez à l'intérieur et écoutez la radio ou la télévision locale.
- Ne vous épuisez pas à pelleter.
- Ne quittez pas la maison à moins que ce ne soit nécessaire.
- N'utilisez pas de barbecue ou de lanterne à pétrole pour chauffer l'intérieur.
- Au besoin, portez plusieurs épaisseurs de vêtements amples.
- Ayez une trousse d'urgence dans la voiture au cas où vous auriez à vous déplacer.

## ACCIDENTS CHIMIQUES

À London et dans le comté de Middlesex, des accidents chimiques pourraient se produire de plusieurs façons, par exemple si :

- un train déraile;
- un camion-remorque a un accident;
- un incendie se déclenche dans une usine.

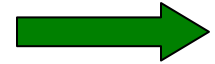
### Si vous êtes à l'extérieur pendant une urgence chimique

- Tenez-vous en amont des cours d'eau et du vent et en un lieu élevé par rapport au site de l'incident.
- Déplacez-vous de telle sorte que le vent souffle de votre gauche vers votre droite et pas dans votre dos ni votre visage.
- Allez à l'intérieur ou dans votre voiture et fermez toutes les fenêtres et toutes les portes.
- Restez bien loin de la zone de danger.
- Suivez les instructions des autorités locales.

### Si vous êtes à l'intérieur

- Restez à l'intérieur et écoutez la radio ou la télévision locale.
- Soyez prêt à suivre toutes les instructions que vous donne le personnel d'urgence.
- Fermez toutes les portes à clé.
- Scellez tous les points d'entrée tels que les fenêtres et les portes avec des serviettes mouillées ou du ruban adhésif en toile.
- Fermez la clé de réglage de toutes les cheminées et éteignez tous les systèmes de ventilation (ouvertures d'aération et appareils de chauffage).
- N'utilisez le téléphone qu'en cas d'urgence, par exemple pour appeler les pompiers, l'ambulance ou la police.
- Si vous soupçonnez que des vapeurs se sont infiltrées dans la maison, prenez de petites respirations dans une serviette ou un linge mouillé.

## ROUTE D'ÉVACUATION



N'évacuez pas à moins que le personnel d'urgence ne vous ait dit de le faire.

### Se préparer à évacuer

- Écoutez la radio ou la télévision locale pour obtenir plus de renseignements.
- Préparez un sac contenant les articles essentiels indiqués dans la section « Préparer une trousse d'urgence ».

### Pendant l'évacuation, RESTEZ CALME

- En hiver, assurez-vous que l'appareil de chauffage est en marche.
- Prenez les dispositions nécessaires pour les animaux de compagnie ou les animaux de la ferme.
- Vérifiez si vos voisins âgés ou handicapés ont besoin d'aide.
- Conduisez prudemment; ne vous dépêchez pas.
- En ignorant la consigne d'évacuer, vous mettez la vie de votre famille en danger et celle des personnes qui pourraient avoir à venir vous sauver.

### Les écoliers

- N'essayez pas d'aller chercher vos enfants à l'école avant d'en être avisé par le personnel de l'école; on vous dira où aller chercher vos enfants quand il sera sûr de le faire.
- La sécurité de vos enfants est la priorité du personnel d'urgence.

### Les personnes handicapées et âgées

- Assurez-vous d'aider les personnes handicapées ou âgées de la communauté.
- Si vous le pouvez, donnez-leur un coup de main en cas d'évacuation.
- Songez à leur offrir de les conduire au centre d'évacuation ou de les aider à préparer leurs effets à emporter.