

Préparation de base

Liste de préparation

Les catastrophes bouleversent nos vies. Certaines d'entre elles, comme les inondations et les incendies domestiques, peuvent survenir n'importe où. D'autres, comme les feux de forêt et les ouragans, sont plus fréquentes dans certaines régions. Le changement climatique entraîne des événements météorologiques plus fréquents et plus extrêmes. Ce phénomène augmente le risque de décès, de blessures, de pertes matérielles et de bouleversements. Mais nous pouvons prendre des mesures pour nous préparer. Préparez-vous dès maintenant pour vous protéger et protéger vos proches et protéger votre maison.



Tenez-vous prêts

Être préparés signifie :

- Connaître les risques, comme les tornades ou les inondations, qui sont susceptibles de se produire dans votre communauté.
- Élaborer des plans pour que vous et vos proches sachiez comment réagir.
- Disposer d'un moyen de surveiller les conditions d'urgence dans votre région.
- Avoir des compétences en matière d'urgence, comme la RCP et les premiers secours.
- Disposer de fournitures d'urgence, comme de la nourriture, de l'eau et des médicaments, afin de pouvoir répondre à vos besoins essentiels.



Comprenez les risques

Certains dangers, comme les inondations et les incendies domestiques, peuvent survenir n'importe où. D'autres, comme les séismes et les ouragans, sont plus fréquents dans certaines régions. Demandez l'aide de votre organisme local ou d'État de gestion des urgences pour en savoir plus sur les risques propres à votre région.



Prévoyez de rester en contact

En cas de catastrophe, il est important de rester connectés et informés.

- Inscrivez-vous aux alertes d'urgence gratuites de votre administration locale.
- Prévoyez une batterie de secours ou un moyen de recharger votre téléphone portable.



Apprenez les techniques d'urgence

Préparez-vous sans attendre pour pouvoir répondre à vos besoins de base en cas de nécessité.

- Apprenez les premiers secours et la réanimation cardio-respiratoire.
- Les services publics peuvent être hors service. Soyez prêts à vivre sans électricité sans gaz et sans eau. Prévoyez comment combler vos besoins, y compris les téléphones portables et les équipements médicaux. Parlez à votre médecin. Prévoyez une source d'énergie de secours.



Rassemblez les fournitures d'urgence

Rassemblez de la nourriture de l'eau et des médicaments. Organisez vos fournitures en un kit d'évacuation et un kit de confinement.

- Kit d'évacuation : au moins trois jours de fournitures que vous pouvez emporter avec vous. Prévoyez des piles de rechange et des chargeurs pour vos appareils (téléphone portable, VPPC, fauteuil roulant, etc.).
- Kit de confinement : au moins deux semaines de fournitures. Les magasins et les pharmacies peuvent être fermés.
- Prévoyez une réserve de 1 mois de médicaments dans une boîte équipée d'une sécurité pour les enfants ainsi que des fournitures ou du matériel médicaux.



Rassemblez les fournitures d'urgence

- Conservez vos dossiers personnels financiers et médicaux dans un endroit sûr et facile d'accès (copies papier ou sauvegardées de manière sécurisée). Envisagez de conserver une liste de vos médicaments et de leurs dosages sur une petite carte à emporter avec vous.
- Personnalisez vos kits en fonction des besoins de votre foyer et de la saison.

Les fournitures de base comprennent:

- Eau : 4 litres par personne et par jour
- Nourriture : aliments non périssables et faciles à préparer
- Ouvre-boîte
- Médicaments et articles médicaux
- Lampe de poche ou lanternes à piles
- Radio à piles ou à manivelle (radio météo de la NOAA, si possible)
- Piles de rechange
- Trousse de premiers soins
- Outil multifonctionnel
- Articles sanitaires et d'hygiène personnelle
- Téléphone portable avec chargeurs
- Coordonnées de la famille et des personnes à contacter en cas d'urgence
- Argent liquide supplémentaire
- Couverture d'urgence
- Chapeaux, gants, bottes, manteaux, etc. (temps froid)
- Chapeaux, lunettes de soleil, crème solaire, insecticide, etc. (temps chaud)
- Vêtements de rechange
- Cartes de la région
- Conservez vos dossiers personnels, financiers et médicaux dans un endroit sûr et facile d'accès (copies papier ou sauvegardées de manière sécurisée).



Élaborez des plans pour rester en sécurité

Partir ou rester ? En fonction de l'urgence, vous devrez peut-être rester où vous vous trouvez ou évacuer pour être en sécurité.



Prévoyez comment retrouver vos proches

- En cas de séparation, de panne de téléphone ou d'Internet, élaborez un plan pour communiquer avec vos proches.
- Remplissez une carte de contact pour chaque membre de votre foyer. Veillez à ce qu'ils l'aient sur eux.
- Le SMS est le moyen de communication à privilégier. Un SMS peut arriver à destination lorsqu'un appel téléphonique ne passe pas.
- Désignez une personne de contact en dehors de la ville qui peut aider votre famille à se retrouver. Il peut s'avérer plus facile de prendre contact avec une personne qui se trouve en dehors de la zone touchée.
- Convenez de vous rejoindre dans un endroit précis pour retrouver vos proches plus facilement lorsque la situation le permettra.
 - Si vous devez quitter votre domicile, choisissez un lieu spécifique à proximité.
 - Si vous devez quitter votre communauté, choisissez un endroit spécifique à l'extérieur de votre communauté.



Prévoyez de prendre soin de vous

- Il est normal d'avoir beaucoup de mauvais sentiments, de stress ou d'anxiété après une catastrophe ou toute autre situation d'urgence.
- Prévoyez de manger des aliments sains et dormez suffisamment pour vous aider à gérer le stress.
- N'oubliez pas que vous pouvez joindre gratuitement la ligne d'assistance en cas de détresse après une catastrophe si vous avez besoin de parler à quelqu'un. Appelez le **1-800-985-5990** ou envoyez un SMS.

Prepare so you can protect.

| Pour plus d'informations, rendez-vous sur redcross.org/prepare

| Téléchargez l'application d'urgence

