

# Tempête hivernale

## Liste de préparation

Les tempêtes hivernales peuvent entraîner des froids extrêmes, des pluies verglaçantes, de la grêle, de fortes chutes de neige, de la glace et des vents puissants. Ces tempêtes peuvent perturber les systèmes de transport, de chauffage, d'électricité et de communication. Elles peuvent également causer des fermetures d'écoles, de magasins et de lieux de travail. Les hivers se réchauffent et raccourcissent en raison des changements climatiques. Mais comme une atmosphère plus chaude est plus humide, de plus fortes chutes de neige sont plus susceptibles de survenir. Nous pouvons prendre des mesures pour nous préparer. Préparez-vous dès maintenant pour vous protéger, protéger vos proches et protéger votre maison.



## Que faire : Avant



### Prévoyez de rester au chaud

- Restez au chaud à l'intérieur pour éviter les engelures et l'hypothermie.
- Avant le début de la saison hivernale, assurez-vous de pouvoir chauffer votre habitation en toute sécurité. Préparez votre habitation à lutter contre le froid en l'isolant, en la calfeutrant et en la rendant plus étanche au froid.
- Pensez à utiliser un thermomètre intérieur ou un thermostat pour contrôler la température à l'intérieur.
- Prévoyez de prendre des nouvelles de vos proches et de vos voisins pour vous assurer qu'ils restent au chaud. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées et les bébés.
- Buvez beaucoup de boissons chaudes, mais évitez la caféine et l'alcool.
- Évitez de vous déplacer si vous le pouvez.
- Si vous devez sortir, habillez-vous correctement. Couvrez votre nez, vos oreilles, vos joues, votre menton, vos doigts et vos orteils avec des vêtements chauds et secs. Ces zones sont les premières à être exposées au risque d'engelures.
  - Portez plusieurs couches de vêtements amples, un manteau, un bonnet, des moufles et des bottes qui résistent à l'eau. Utilisez une écharpe pour couvrir votre visage et votre bouche.
- Sachez où aller s'il fait trop froid dans votre habitation. Vous pouvez vous rendre chez un ami, dans une bibliothèque publique ou dans un centre de réchauffement.



### Apprenez les techniques d'urgence

- Apprenez les premiers secours et la réanimation cardio-respiratoire. Les services d'urgence pourraient être en retard.
- Sachez comment repérer et traiter les engelures et l'hypothermie.
- Installez et testez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone, et prévoyez des piles de rechange.
- Soyez prêts à vivre sans électricité, sans gaz et sans eau.
- Apprenez à empêcher les canalisations de geler.



### Prévoyez de rester en contact

- Inscrivez-vous aux alertes d'urgence gratuites de votre administration locale.
- Prévoyez de surveiller la météo et les informations locales.
- Prévoyez une batterie de secours ou un moyen de recharger votre téléphone portable.
- Prévoyez une radio à piles en cas de panne de courant.
- Comprenez les messages d'alerte que vous pourriez recevoir.
  - Une VEILLE signifie : **Soyez prêts !**
  - Une ALERTE signifie : **Agissez !**
- Créez une équipe de soutien pour permettre à tout le monde de rester en sécurité en cas de catastrophe. Prévoyez comment vous aider les uns les autres.



### Rassemblez les fournitures d'urgence

- Rassemblez de la nourriture, de l'eau et des médicaments à l'approche d'une tempête hivernale. Les magasins peuvent être fermés, et il peut être dangereux de vous déplacer.
- Organisez vos fournitures en un kit d'évacuation et un kit de confinement.
  - Kit d'évacuation : Au moins trois jours de provisions que vous pouvez emporter avec vous si vous devez aller ailleurs pour rester au chaud. 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.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de vêtements chauds, comme des bonnets, des moufles et des couvertures, pour tous les membres de votre foyer.
- Vous risquez de ne plus avoir accès à l'eau potable. Mettez de côté au moins 4 litres d'eau potable par personne et par jour.
- Pensez à disposer de fournitures d'urgence dans votre véhicule, comme une couverture, des vêtements chauds, une trousse de premiers secours et des bottes.
- Ayez une réserve d'un mois de médicaments et de fournitures médicales nécessaires. Envisagez de conserver une liste de vos médicaments et de leurs dosages sur une petite carte à emporter avec vous.
- Conservez vos dossiers personnels financiers et médicaux dans un endroit sûr et facile d'accès (copies papier ou sauvegardées de manière sécurisée).
- Munissez-vous d'une pelle à neige et de produits pour faire fondre la glace afin d'assurer la sécurité de vos allées.

## Que faire : Pendant



### Restez en sécurité

- Utilisez les chauffages d'appoint et les cheminées avec précaution pour éviter tout incendie. Gardez tout ce qui pourrait prendre feu à **au moins 1 mètre (3 pieds) des sources de chaleur !**
- Évitez d'utiliser des bougies en raison du risque d'incendie. Utilisez plutôt des lampes à piles et des lampes de poche.
- Prévenez les intoxications au monoxyde de carbone. L'intoxication au monoxyde de carbone est fréquente pendant les pannes d'électricité, lorsque d'autres moyens sont utilisés pour se chauffer et cuisiner. Vous pouvez prévenir les intoxications au monoxyde de carbone.
  - Utilisez uniquement les générateurs, barbecues et réchauds à l'extérieur et à l'écart des fenêtres.
  - Le monoxyde de carbone peut être fatal. Si vous commencez à vous sentir malades, étourdis ou faibles, **sortez immédiatement prendre l'air.**
- Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone et les incendies domestiques, ne chauffez jamais votre maison avec un four ou une cuisinière.



### Agissez rapidement en cas de signes d'engelure ou d'hypothermie

- Les engelures se produisent lorsqu'une partie du corps gèle. Le nez, les oreilles, les joues, le menton, les doigts et les orteils sont souvent les premiers touchés. La personne peut ressentir une douleur, un engourdissement et un changement de couleur de la peau.
  - Que faire en cas d'engelures ? Déplacez-vous vers un endroit chaud. Réchauffez doucement la zone touchée en la trempant dans de l'eau tiède (PAS chaude) jusqu'à ce que la peau semble normale et soit chaude au toucher. Demandez des soins médicaux d'urgence.
- L'**hypothermie** peut vous tuer. Elle survient lorsque votre corps perd de la chaleur plus rapidement qu'il n'en produit. La température du corps est alors dangereusement basse. Les personnes âgées, les bébés, les enfants et les personnes souffrant de certains problèmes de santé sont plus à risque.
  - Les frissons sont l'un des premiers signes de l'hypothermie ; les autres signes sont la confusion, la somnolence et les troubles de l'élocution.
  - Que faire en cas d'hypothermie ? Demandez immédiatement des soins médicaux d'urgence. Déplacez-vous vers un endroit chaud. Retirez les vêtements mouillés et réchauffez lentement le corps.

## Que faire : Après



### Restez en sécurité

- Si vous devez sortir, soyez extrêmement prudents lorsque vous conduisez ou marchez sur la glace.
- Évitez les lignes électriques endommagées ou tombées au sol. Elles peuvent vous électrocuter.
- Faites attention aux branches, aux arbres et à la glace qui peuvent tomber.
- Évitez le surmenage lorsque vous déballez la neige. Faites des pauses fréquentes et, si possible, travaillez avec un partenaire.
- Utilisez des produits pour faire fondre la glace afin d'assurer la sécurité de vos allées.
- Rendez-vous dans une bibliothèque publique, un centre commercial ou un centre de réchauffement s'il fait trop froid chez vous.



### Prenez soin de vous

- Il est normal d'avoir beaucoup de mauvais sentiments, de stress ou d'anxiété.
- Mangez des aliments sains et dormez suffisamment pour vous aider à gérer le stress.
- 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](https://redcross.org/prepare) | Télécharger l'application d'urgence

