

Panne de courant

Liste de préparation

Une panne de courant est une coupure de l'alimentation électrique. Planifiée ou inattendue, elle peut durer plusieurs jours voire plus. L'éclairage, la réfrigération, l'eau, la climatisation, l'Internet et les équipements médicaux peuvent ne pas fonctionner. Le changement climatique rend les phénomènes météorologiques extrêmes plus fréquents. Ces événements météorologiques peuvent mettre à rude épreuve nos réseaux électriques et entraîner davantage de pannes de courant. Cependant, nous pouvons prendre des mesures pour nous préparer. Préparez-vous dès maintenant pour vous protéger, protéger vos proches et protéger votre maison.



Que faire : En amont



Connaissez et planifiez vos besoins personnels en électricité.

Évacuer signifie passer d'un endroit dangereux à un endroit sûr.

- Faites l'inventaire de vos besoins essentiels en électricité. Puis réfléchissez à la façon dont vous vivrez sans eux en cas de panne de courant. Élaborez un plan pour les besoins essentiels.
 - Comment vais-je rester au chaud ou au frais ?
 - Comment vais-je préparer de la nourriture ou avoir accès à de l'eau potable ?
 - Comment vais-je communiquer avec les autres ?
 - Comment vais-je faire fonctionner tout équipement médical nécessaire ?
- Si vous devez garder vos médicaments au frais ou si vous avez des appareils médicaux qui ont besoin d'être alimentés, discutez d'un plan de secours avec votre médecin.
- Rester chez vous peut ne pas être sûr, alors prévoyez un plan pour évacuer en toute sécurité.



Créez un réseau de soutien

- Identifiez les personnes de confiance qui peuvent vous aider ou qui ont besoin de votre aide.
- Sachez comment les contacter. Conservez une copie papier de votre liste de contacts.
- Sachez comment vous entraider. Le soutien peut prendre différentes formes :
 - De l'aide pour rester à la maison ou pour évacuer.
 - De la nourriture ou des fournitures nécessaires.



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.



Apprenez les techniques d'urgence

- Apprenez les premiers secours et la réanimation cardio-respiratoire.
- Soyez prêts à vivre sans électricité, sans gaz et sans eau.
- Prévoyez une source d'énergie de secours.



Rassemblez les fournitures d'urgence

- Rassemblez de la nourriture, de l'eau et des médicaments. Les magasins et les pharmacies peuvent être fermés. 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.
 - Prévoyez d'utiliser des glacières et de la glace pour conserver les aliments au froid. Assurez-vous d'avoir un thermomètre afin de pouvoir vérifier la température de votre réfrigérateur.
 - 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.
 - 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.

Que faire : Pendant



Surveillez les alertes

- Écoutez la radio et surveillez votre téléphone portable pour obtenir des informations et des alertes locales.



Gardez les aliments au froid et dans le doute, jetez-les.

- Mangez d'abord vos aliments frais et périssables.
- Évitez d'ouvrir votre réfrigérateur et votre congélateur pour garder les aliments au froid. Utilisez des glacières avec de la glace si nécessaire.
- Contrôlez la température des aliments dans votre réfrigérateur et votre congélateur à l'aide d'un thermomètre. Jetez les aliments périssables dont la température est supérieure à 40 °F (4 °C).
- Renseignez-vous auprès de votre prestataire de soins de santé ou de votre médecin sur l'utilisation des médicaments réfrigérés.



Prévenez les surcharges électriques et les risques d'incendie

- Débranchez les appareils électroménagers et électroniques pour éviter les dommages causés par les surtensions.



Prévenez les intoxications au monoxyde de carbone

- N'utilisez pas de cuisinière à gaz pour chauffer votre maison.
- N'utilisez pas de poêle extérieur à l'intérieur pour vous chauffer ou cuisiner.
- Si vous utilisez un générateur, gardez-le à l'extérieur, dans un endroit bien ventilé, à l'écart des fenêtres.



Déterminez si vous devez rester ou partir

- Évacuez si votre maison est trop chaude ou trop froide, ou si vous avez des appareils médicaux qui ont besoin d'électricité.
- Les communautés proposent souvent des centres de réchauffement ou de refroidissement et des stations de recharge électrique.

Que faire : En aval



Restez en sécurité

- Évitez les lignes et les poteaux électriques qui sont endommagés ou sont tombés. Ils peuvent vous électrocuter.
- Évitez les chocs électriques dans les zones inondées. Ne vous rendez pas dans des zones inondées et n'utilisez pas d'équipement électrique qui pourrait avoir été immergé.
- Faites attention aux intoxications au monoxyde de carbone. N'utilisez pas d'appareils à essence, au propane, au gaz naturel ou au charbon de bois à l'intérieur d'une maison, d'un garage, d'une tente ou d'un camping-car – ou même à l'extérieur, près d'une fenêtre ouverte.



Prenez soin de vous

- Le monoxyde de carbone est invisible et inodore, mais il peut vous tuer rapidement. Si vous commencez à vous sentir malades, étourdis ou faibles, **sortez immédiatement prendre l'air.**
- 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 | Télécharger l'application d'urgence

