

# Plan en cas d'urgence

## Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

### Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Une urgence peut être une tornade, un incendie de maison, une inondation ou un bombardement. Planifiez à l'avance pour vous protéger, vous et votre famille, et limiter les effets d'une situation d'urgence.

Voici trois étapes pour vous préparer :

1. **Faites un plan d'action** pour vous et votre famille.
2. **Préparez une trousse d'urgence** avec des fournitures pour votre maison, votre travail et votre voiture.
3. **Tenez-vous au courant** pour savoir quoi faire et où aller pendant une situation d'urgence.

### Étape 1. Faites un plan d'action

Faites un plan d'urgence pour vous et votre famille. Parlez à votre famille de ce plan. Votre famille devra peut-être rester à la maison ou devra peut-être quitter pour aller dans un endroit plus sécuritaire. Décidez comment les membres de votre famille se contacteront. Vous pouvez décider que chaque membre de votre famille contacte une personne par téléphone ou par e-mail. Un contact à l'extérieur de la ville peut être préférable, car un contact local peut également être impliqué dans la catastrophe ou les services téléphoniques locaux peuvent ne pas fonctionner. Planifiez un lieu de rencontre pour votre famille et comment chaque personne s'y rendra.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Votre plan doit également inclure :

- Une liste de contacts pour les appels d'urgence et les courriels. Communiquez le plan avec les membres de la famille, le lieu de travail, les écoles et les garderies.
- Nom d'une personne chargée de s'occuper de vos enfants à la maison si vous ne pouvez pas y être ou si vous tombez malade.
- Un contact d'urgence local et extérieur de la ville.
- Informations de santé sur chaque membre de la famille, y compris : date de naissance, groupe sanguin, allergies, problèmes médicaux passés et actuels, médicaments et dosages actuels, équipement médical et copies des cartes d'assurance médicale.
- Noms et numéros de téléphone des médecins.
- Adresses des hôpitaux à proximité du travail, de l'école et du domicile et leurs numéros de téléphone.
- Adresses des services de santé de niveau local et national, et leurs numéros de téléphone.
- Nom et numéro de téléphone de la pharmacie.
- Information religieuse ou spirituelle.
- Quelqu'un pour s'occuper de vos animaux de compagnie au cas où vous ne seriez pas là ou si vous tombez malade. Gardez vos animaux à jour sur les vaccins et ayez une copie des registres de vaccins de vos animaux au cas où ils devraient aller dans un refuge.
- Nom et numéro de téléphone du vétérinaire des animaux de compagnie.

## Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
  - How parents will be contacted in an emergency.
  - What steps will be taken to protect your children.
  - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
  - How the school plans to keep exposed children away from other children.
  - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
  - For those who are living at home, keep extra medicines and supplies.
  - For those who need dialysis or other life-sustaining treatment, know the location of more than one facility where you can get care.

## Planifier à l'avance pour des situations spéciales

- **Enfants en garderies ou écoles** – La plupart des écoles et des garderies ont des plans d'urgence et pratiquent des exercices d'incendie, de tremblement de terre et de tornade. Assurez-vous que la garderie ou l'école a vos numéros de téléphone, de travail et à domicile et votre adresse de courriel actuels. N'oubliez pas de demander :
  - Comment les parents seront contactés en cas d'urgence.
  - Quelles mesures seront prises pour protéger vos enfants.
  - Si de l'eau supplémentaire, de la nourriture et des fournitures de premiers soins sont stockés sur place.
  - Comment l'école prévoit de garder les enfants exposés à l'écart des autres enfants.
  - Où les enfants seront emmenés s'ils doivent évacuer.
- **Travail** – Vérifiez auprès de votre employeur les politiques de travail et les plans d'urgence. Faites des plans pour votre famille si vous devez aller travailler.
- **Personnes ayant des besoins spéciaux** – Portez un médaillon ou un bracelet d'alerte médicale qui indique vos besoins en matière de soins de santé. Planifiez pour que quelqu'un vous aide en cas d'urgence. Cette personne devra entrer chez vous et savoir comment prodiguer des soins.
  - Pour ceux qui vivent à la maison, gardez des médicaments et des fournitures supplémentaires.
  - Pour ceux qui ont besoin de dialyse ou d'un autre traitement de maintien de la vie, connaissez l'emplacement de plus d'un établissement où vous pouvez obtenir des soins.

- For those who are living in a special care center, the facility should have an emergency plan.
- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets' vaccines up to date and keep their tags on their collars.

## Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items for **each person and pet**.

- Pour ceux qui vivent dans un centre de soins spéciaux, l'établissement devrait avoir un plan d'urgence.
- **Abri sécuritaire** – S'il y a une urgence où des poisons sont dans l'air, on peut vous dire de rester à l'intérieur. Éteignez tous les appareils de chauffage, climatiseurs et ventilateurs. Fermez les événements. Fermez et verrouillez toutes les portes et fenêtres. Écoutez la télévision ou une radio alimentée par batterie pour plus d'informations.
- **Animaux de compagnie** – Faites une trousse de fournitures pour votre animal de compagnie qui comprend de la nourriture, de l'eau, des médicaments, une cage de transport, une laisse et une litière (pour les chats). Soyez prêt à amener votre animal de compagnie avec vous ou à avoir quelqu'un qui en prendra soin. Gardez les vaccins de vos animaux à jour et gardez leurs médailles sur leurs colliers.

## Étape 2. Préparez une trousse d'urgence

En cas d'urgence, il se peut que vous ne puissiez pas obtenir de nourriture ou d'eau pendant plusieurs jours ou des semaines et que votre électricité ne fonctionne pas. Conservez les fournitures d'urgence dans un contenant que vous pouvez emporter avec vous si vous devez quitter la maison, comme un grand sac ou un bac en plastique. Vérifiez vos fournitures tous les quelques mois pour la fraîcheur.

Ayez une **réserve de 3 jours** de ces articles pour **chaque personne et animal de compagnie**.

### Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

### Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins
- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape

### Nourriture et autres articles

- Eau dans des récipients en plastique propres et scellés : environ 5 litres par personne et animal par jour
- Viandes, fruits et légumes en conserve prêts à consommer
- Ouvre-boîte manuel
- Barres de protéines et de fruits
- Céréales, muesli, fruits secs et biscuits
- Beurre de cacahuète (d'arachide)
- Aliments secs tels que fruits secs et repas déshydratés
- Jus de fruits longue conservation
- Lait en poudre ou boîtes de lait concentré
- Boîtes ou pots d'aliments pour bébés et de lait pour bébés
- Aliments pour animaux

### Fournitures de base

- Lampe de poche et piles supplémentaires
- Radio à piles et piles supplémentaires
- Sacs de couchage ou couvertures
- Fournitures pour bébés telles que couches et biberons
- Essuie-touts et nettoyant désinfectant ou nettoyant avec eau de Javel. Vous pouvez diluer vous-même de l'eau de Javel dans de l'eau. Mélangez 10 parts d'eau pour une part d'eau de Javel.
- Mouchoirs et papier de toilette
- Produits d'hygiène féminine
- Assiettes en papier, ustensiles en plastique et serviettes en papier
- Allumettes dans un contenant étanche
- Toiles en plastique et ruban épais comme du ruban à conduits ou du ruban électrique

- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

### **First-aid Kit**

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

### **If you need to leave your home, also include these supplies:**

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves

- Sacs poubelles
- Seau en plastique avec couvercle étanche
- Médicaments sur ordonnance
- Copies des documents de famille importants rangés dans un contenant étanche, y compris identifications, informations de santé pour chaque membre de la famille, informations d'assurance et certificats de naissance
- Batteries supplémentaires pour des appareils comme un fauteuil roulant ou des aides auditives

### **Trousse de premiers soins**

- Thermomètre numérique
- Pansements adhésifs de différentes tailles, tampons de gaze de 5 et 10 cm, pansements triangulaires et pansements roulés stériles
- Ruban à pansements
- Désinfectant pour les mains à base de savon et d'alcool
- Débarbouillettes et lingettes humides
- Onguent antibiotique
- Gants en latex
- Ciseaux, pinces, une aiguille et du fil et des épingles de sûreté
- Cotons-tiges
- Médicaments en vente libre contre la fièvre, la douleur, les problèmes d'estomac, la toux, le rhume et la diarrhée

### **Si vous devez quitter votre domicile, incluez également ces fournitures :**

- Vêtements et chaussures solides
- Manteaux, chapeaux, vêtements de pluie et gants

- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long-distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

### Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First-aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

### Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio, social media or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

- Dentifrice, brosse à dents et autres articles de toilette
- Carte d'appel longue distance prépayée
- Clés pour votre voiture et votre maison
- Argent et carte de crédit
- Livres, cartes à jouer et jeux de société

### Fournitures de voiture

Gardez en tout temps une petite trousse de secours dans votre voiture avec :

- Une lampe de poche avec des piles supplémentaires
- Un sac de couchage ou une couverture
- Cartes routières
- Trousse de premiers soins
- Trousse de réparation de pneus, câble de démarrage et fusées éclairantes

### Étape 3. Tenez-vous au courant

Les autorités locales et nationales prévoient de protéger le public. Restez calme et écoutez les reportages à la télévision, à la radio, sur les réseaux sociaux ou sur Internet. Ayez une radio avec des piles supplémentaires au cas où il n'y aurait pas d'électricité. S'il y a une communication limitée, vous devrez peut-être décider ce qui est le mieux pour vous et votre famille.