



Sécurité publique et  
Protection civile Canada

Public Safety and Emergency  
Preparedness Canada



# PROTÉGER SA FAMILLE EN 5 ÉTAPES PRATIQUES

## CARTES PORTEFEUILLE – PERSONNES-RESSOURCES

ASSUREZ-VOUS QUE CHACUN DES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE AIT UNE COPIE DE CETTE CARTE

PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE	PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE
<p><b>Nom :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____ Courriel : _____</p> <p><b>Abri temporaire :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____</p>	<p><b>Nom :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____ Courriel : _____</p> <p><b>Abri temporaire :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____</p>
PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE	PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE
<p><b>Nom :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____ Courriel : _____</p> <p><b>Abri temporaire :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____</p>	<p><b>Nom :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____ Courriel : _____</p> <p><b>Abri temporaire :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____</p>
PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE	PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE
<p><b>Nom :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____ Courriel : _____</p> <p><b>Abri temporaire :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____</p>	<p><b>Nom :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____ Courriel : _____</p> <p><b>Abri temporaire :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____</p>
PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE	PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE
<p><b>Nom :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____ Courriel : _____</p> <p><b>Abri temporaire :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____</p>	<p><b>Nom :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____ Courriel : _____</p> <p><b>Abri temporaire :</b> _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>_____</p> <p>Téléphone : _____</p>

Chaque année, des milliers de familles canadiennes affrontent diverses situations d'urgence qui peuvent bouleverser leur vie à jamais. Ne vous laissez pas prendre au dépourvu.

**PRÉPAREZ-VOUS MAINTENANT! VOICI COMMENT...**

## 1 ÉVALUEZ LES RISQUES

---

Le fait de connaître les risques vous aidera à mieux planifier en cas d'urgence. Vous pourriez trouver utile de rédiger une liste des risques les plus communs dans votre région et de prendre conscience de la façon dont ils pourraient toucher votre famille. Voici quelques possibilités à prendre en ligne de compte :

### PHÉNOMÈNES NATURELS

- Inondations
- Tremblements de terre
- Tsunamis et ondes de tempêtes
- Tornades, ouragans et blizzards
- Foudre et grêle
- Glissements de terrain et avalanches
- Tempêtes de pluie verglaçante

### INCIDENTS TECHNOLOGIQUES OU ACTES DÉLIBÉRÉS

- Pannes d'électricité
- Déversements ou émanations de produits chimiques
- Terrorisme, explosions
- Incidents biologiques, radiologiques, nucléaires

« C'était à vous faire frissonner. Une fois les secousses passées, tout est devenu d'un calme inquiétant. »

Pour en savoir davantage sur les risques communs dans votre région, vous pouvez consulter la Base de données canadienne sur les désastres et la *Carte des catastrophes naturelles du Canada* à [www.sppcc.gc.ca](http://www.sppcc.gc.ca).

**Petit conseil** ▶ Votre police d'assurance couvre-t-elle tous les dangers auxquels vous pourriez être exposés? Si vous avez des doutes, appelez votre agent et posez-lui des questions précises sur chaque risque.

## PLAN D'URGENCE FAMILIAL

Souvenez-vous que l'objectif d'un plan d'urgence familial est de vous rendre autosuffisants pendant au moins 3 jours en cas de catastrophe.

### Personne-ressource à l'extérieur de la région

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Téléphone

(Maison) \_\_\_\_\_

(Travail) \_\_\_\_\_

(Cellulaire) \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

### Abri temporaire

Emplacement \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

## INFORMATION FAMILIALE

Nom	Date de naissance	Information médicale	Endroit habituel pendant la semaine	Domicile principal
1. _____	_____	_____	_____	Adresse _____
2. _____	_____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____	Téléphone _____
4. _____	_____	_____	_____	Téléphone _____
5. _____	_____	_____	_____	Courriel _____
6. _____	_____	_____	_____	_____

Travail de \_\_\_\_\_ Travail de \_\_\_\_\_ Travail de \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

École de \_\_\_\_\_ École de \_\_\_\_\_ École de \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

## AUTRES NUMÉROS IMPORTANTS

Affichez tous les numéros importants près de votre téléphone ou programmez-les dans votre cellulaire

Police : \_\_\_\_\_ Ambulance : \_\_\_\_\_ Pompiers : \_\_\_\_\_ Médecin : \_\_\_\_\_ Assurance : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 2

## ÉLABOREZ VOTRE PLAN D'URGENCE FAMILIAL

---

Il est important de mettre en place un plan d'urgence familial, avant qu'une urgence ne survienne. Pour élaborer votre plan, vous devrez choisir :

- Une personne-ressource à l'extérieur de la région. Il s'agit d'une personne à qui chaque membre de la famille pourra téléphoner ou envoyer un courriel en cas d'urgence. Votre personne-ressource pourra vous donner des nouvelles des membres de la famille séparés par l'urgence, et vous indiquer comment les retrouver. Assurez-vous de choisir une personne qui ne risque pas d'être touchée par la même situation.
- Un abri temporaire. Que ce soit chez des amis ou à l'hôtel, pensez à un endroit où votre famille pourra passer quelques jours en cas d'évacuation. Cet abri peut aussi vous servir de lieu de rencontre, si vous êtes séparés en cas de catastrophe. Avant de choisir votre abri, souvenez-vous que les ponts pourraient être fermés et les routes bloquées. N'oubliez pas de prévoir un refuge pour vos animaux de compagnie – ils ne sont pas toujours admis dans les abris d'urgence ou les hôtels.

Grâce au modèle fourni, vous pourrez inscrire sur votre plan d'urgence familial, les coordonnées de votre personne-ressource (à l'extérieur de la région) et de votre abri temporaire. Ça ne prend que quelques minutes! Vous pourrez ensuite imprimer ce plan et en donner une copie à tous les membres de la famille, à votre personne-ressource, à l'école de vos enfants (et possiblement à leurs établissements sportifs habituels – aréna, piscine, etc.)

Affichez tous les numéros importants près de votre téléphone, ou programmez-les dans votre cellulaire.

**Petit conseil** ➤ En cas de tornade, d'incendie ou d'événement imprévu, chaque membre de la famille devrait savoir quoi faire, étape par étape, pour sortir de la maison le plus rapidement possible. Élaborez un scénario d'évacuation et expérimentez-le au moins une fois par année, surtout si vous avez de jeunes enfants.

## 3

## ASSEMBLEZ VOS TROUSSES

Le fait d'avoir certains articles essentiels à portée de la main s'avèrera d'un grand réconfort en cas d'urgence. Vous pouvez assembler vos *trousses de premiers soins* vous-même, mais il est également possible de les acheter toutes prêtes pour la maison, le voyage, la voiture ou même la randonnée. Voici quelques exemples de trousses de base que vous pouvez assembler en cas d'urgence.

### MATÉRIEL DE BASE

- Réchaud et combustible (suivez les directives du fabricant et rangez-les convenablement)
- Allumettes, sacs à ordures, ruban adhésif et essuie-tout
- Verres, assiettes et ustensiles jetables, ouvre-boîte et ouvre-bouteille

**Petit conseil** ➤ Rangez tous ces articles dans un contenant accessible et facile à transporter.

« On a utilisé du combustible à fondue  
pour chauffer l'eau. »

### EAU ET NOURRITURE

- Au moins quatre litres d'eau embouteillée par personne, par jour
- Conserves : soupes, ragoûts, fèves, pâtes, viande, volaille, poisson, fruits et légumes
- Barres énergétiques et aliments déshydratés
- Miel, beurre d'arachides, noix, sirop, confitures, sel et poivre, sucre, café instantané et thé

**Petit conseil** ➤ Gardez assez d'eau et de nourriture non périssable pour subvenir à vos besoins pendant au moins 3 jours. Vérifiez la nourriture et remplacez l'eau une fois par année.

### TROUSSE DE SURVIE

- Eau et nourriture
- Lampe de poche et piles de rechange
- Radio à piles (baladeur et écouteurs)
- Bougies, allumettes et briquet
- Sifflet (au cas où vous auriez besoin d'attirer l'attention)
- Articles de toilette, lunettes (autres articles personnels)

## PROTÉGER SA FAMILLE EN 5 ÉTAPES PRATIQUES

- Trousse de premiers soins, médicaments d'ordonnance
- Troussseau de clés supplémentaire et argent de poche (y compris de la monnaie pour téléphoner)
- Copies de vos documents importants (pièces d'identité, documents personnels)
- Vêtements et chaussures d'hiver ainsi que couvertures ou sacs de couchage

**Petit conseil** ➤ Chaque membre de la famille pourrait avoir sa petite trousse personnalisée dans un sac à dos prêt à emporter en cas d'évacuation.

### TROUSSE DE VOITURE

- Pelle, grattoir et brosse
- Sable, sel ou litière pour chat et antigel
- Allumettes et bougies dans un contenant métallique
- Vêtements et chaussures de rechange, couverture
- Chaîne de remorquage, câbles de démarrage, lave-glace
- Lanterne d'avertissement ou fusées éclairantes et extincteur
- Trousse de premiers soins avec sécateur pour ceintures de sécurité
- Eau et aliments d'urgence (barres énergétiques)
- Cartes routières, sifflet et lampe de poche

**Petit conseil** ➤ Essayez de toujours garder votre réservoir d'essence à pleine capacité, surtout en hiver.

## Vos troussees peuvent varier en fonction de la saison et de vos besoins.

Chaque membre de la famille pourrait avoir sa propre trousse d'urgence, et un sac à dos pourrait contenir le matériel, la nourriture et les bouteilles d'eau supplémentaires pour toute la famille.

Gardez en tête les besoins particuliers de votre famille. Par exemple, si vous avez un bébé, n'oubliez pas d'inclure des couches, du lait en poudre, un biberon et une sucette dans votre trousse d'urgence. Pensez également aux besoins des aînés de votre famille ou des personnes handicapées. Si vous avez des animaux de compagnie, réservez-leur un sac de nourriture.

**Petit conseil** ➤ Faites des copies de toutes vos ordonnances et gardez un approvisionnement d'au moins une semaine de médicaments dans votre trousse d'urgence.

# 4

## EXAMINEZ LES MESURES D'URGENCE...

### À L'ÉCOLE OU À LA GARDERIE DE VOS ENFANTS

- En cas d'urgence, vous devrez être au courant des consignes de l'école, à savoir si les autorités prendront vos enfants à charge jusqu'à ce qu'une personne autorisée vienne les chercher, ou s'ils devront retourner seuls à la maison.
- Informez-vous du genre d'autorisation qu'exige l'école pour confier l'enfant à la personne que vous avez désignée, au cas où vous ne pourriez vous présenter.
- Assurez-vous que l'école dispose de vos coordonnées exactes et récentes, et de celles des personnes autorisées à venir chercher vos enfants. Donnez-leur une copie de votre plan d'urgence familial.
- Renseignez-vous sur les mesures d'urgence des écoles de vos enfants. Aidez-les à comprendre tout ce qu'ils doivent faire lorsque sonne l'alarme.

« Préparer des écoliers...  
c'est toute une tâche! »

### AU TRAVAIL

- Renseignez-vous sur les mesures d'urgence de votre lieu de travail. Posez des questions : quel serait votre rôle en cas de catastrophe? Quelles sont les procédures d'évacuation? Avez-vous un lieu de travail désigné en cas d'urgence?
- Affichez les numéros importants – pompiers, police, ambulance – près de votre téléphone.

**Petit conseil** ➤ Communiquez avec votre municipalité et renseignez-vous sur les mesures d'urgence locales. Renseignez-vous sur l'emplacement des abris d'urgence et sur les procédures d'évacuation.



# 5

## EXERCEZ-VOUS EN FAMILLE... AU MOINS UNE FOIS PAR ANNÉE

---

Une urgence peut se produire n'importe où et n'importe quand. La pratique peut nous permettre d'être moins désorientés et mieux organisés en cas de catastrophe, que ce soit au beau milieu de la nuit ou en plein hiver.

### FAITES UN EXERCICE EN FAMILLE

- Montrez à chaque membre de la famille où et comment couper l'eau, l'électricité et le gaz dans votre maison. (Préparez des autocollants visibles pour indiquer où se trouvent les robinets d'entrée d'eau et de gaz ainsi que le panneau de distribution d'électricité.)
- Chacun devrait également savoir où trouver l'extincteur et comment s'en servir en cas d'incendie (de même que l'alarme à feu dans un immeuble).
- Placez-vous physiquement dans toutes les pièces de votre demeure et pratiquez votre scénario d'évacuation (n'oubliez pas votre trousse d'urgence).

« On n'aurait jamais cru que ça puisse nous arriver.  
Pas à nous... »

### METTEZ À JOUR VOTRE PLAN D'URGENCE FAMILIAL

- Vérifiez les numéros de téléphone et l'information personnelle de chaque membre de la famille.
- Imprimez des mises à jour du plan pour tous les membres de la famille, l'école de vos enfants et tout autre établissement que vous fréquentez régulièrement, le cas échéant.

### VÉRIFIEZ LE CONTENU DE VOS TROUSSES

- Changez les piles de vos lampes de poche et de votre radio portative. Remplacez également vos piles de rechange.
- Réapprovisionnez vos trousse d'urgence. Changez l'eau embouteillée et assurez-vous que les denrées et les médicaments ne sont pas périmés.

**Petit conseil** ➤ On ne sait jamais quand il sera utile de connaître certaines techniques élémentaires du sauvetage. Souvenez-vous qu'il est **IMPOSSIBLE** d'acquérir toutes les compétences nécessaires à sauver une vie au cours d'une situation d'urgence. N'attendez pas qu'il soit trop tard... Renseignez-vous auprès de la Croix-Rouge canadienne ou de l'Ambulance Saint-Jean pour en apprendre davantage sur le secourisme et la réanimation cardiorespiratoire (RCR).

### INFORMEZ-VOUS

Le gouvernement du Canada produit une série de brochures de conseils pratiques, étape par étape, pour vous aider à mieux vous préparer et à vous rétablir plus rapidement en cas d'urgence. Vous pouvez les consulter à [www.sauvegarde.ca](http://www.sauvegarde.ca).



Pour obtenir de l'information régionale ou locale, veuillez communiquer avec l'organisation de gestion des urgences de votre province ou territoire (cherchez sous « Sécurité » ou « Urgences » dans les pages bleues de votre annuaire téléphonique).

Une publication de Sécurité publique et Protection civile Canada, en collaboration avec l'organisation de gestion des urgences de votre province ou territoire.

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux 2005.

Cette publication peut être reproduite à des fins non commerciales.

Pour plus d'information, veuillez consulter [www.sppcc.gc.ca](http://www.sppcc.gc.ca).

