



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada



Conseils pratiques

Prévoir l'imprévu



Canada

TABLE DES MATIÈRES

Prévoir l'imprévu	1
Étapes indispensables à l'élaboration d'un plan d'urgence personnel	4
Vivre une situation d'urgence	10
À la suite d'une situation d'urgence	20
Renseignements supplémentaires	26

REMERCIEMENTS

La présente publication a été conçue par **Sécurité publique et Protection civile Canada** en collaboration avec les organismes suivants :



Toutes les organisations de gestion des urgences provinciales ou territoriales ont contribué de leur expertise à la réalisation collaborative de la présente publication.

La version électronique de la présente brochure est disponible à www.sppcc.gc.ca sur Internet.

La présente publication est également offerte en médias substituts (cassettes audio, braille, gros caractères, disquettes d'ordinateur) par l'entreprise du système Info Touch. Composez le 1 800 788-8282 sur un téléphone à clavier.

Pour le service de téléscripneur, composer sans frais le 1 866 865-5667.

This publication is also available in English.

ISBN 0-662-87117-0
N° de catalogue D82-65/2002F

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux 2002
Révision : septembre 2005.



Prévoir l'imprévu



LES CANADIENNES ET LES CANADIENS ONT
MAINTES FOIS AFFRONTÉ DES SITUATIONS
D'URGENCE CAUSÉES PAR DES INONDATIONS,



DES TEMPÊTES DE
PLUIE VERGLAÇANTE,
DES PANNES
D'ÉLECTRICITÉ ET
DES PROBLÈMES
D'APPROVISIONNEMENT
EN EAU. LA POPULATION

CANADIENNE CONNAÎT LES CONSÉQUENCES, LA
CRAINTE ET L'ANXIÉTÉ CRÉÉES PAR CES
SITUATIONS.

Bien que les risques d'attentats terroristes au Canada soient
minimes, il est logique de vouloir prévenir les situations
d'urgence et de prendre des mesures visant à mieux les
affronter.

À PROPOS DU SYSTÈME CANADIEN DE GESTION DES URGENCES

Au Canada, la responsabilité liée à la protection civile est partagée entre le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les municipalités, les collectivités, les organismes d'intervention, les organisations non gouvernementales, les bénévoles et les citoyennes et citoyens canadiens. Puisque la plupart des urgences se produisent localement, la préparation et la protection civile commencent avant tout par les individus et leurs communautés. Les gouvernements provinciaux et territoriaux, eux, prodiguent des conseils et appuient les municipalités. Quant au gouvernement du Canada, il peaufine continuellement les plans d'urgence nationaux et tâche de s'assurer que les ententes appropriées sont en place pour soutenir les mesures d'intervention de chaque organisme qui fait partie du système canadien de gestion des urgences.

À PROPOS DE CETTE PUBLICATION

La présente brochure contient des conseils pratiques de protection civile, et énonce les étapes de préparation à suivre pour les citoyennes et les citoyens, face aux situations d'urgence. Les conseils énoncés s'appliquent surtout aux incidents délibérés d'origine humaine ou aux actes de terrorisme, mais constituent aussi des recommandations pratiques qui peuvent atténuer les risques et les effets de la plupart des catastrophes, qu'elles soient d'origine naturelle ou humaine. En fait, les mesures de préparation que doivent prendre les individus en cas d'incident terroriste sont sensiblement les mêmes que celles pour les catastrophes naturelles.

La présente série comprend d'autres brochures de conseils pratiques sur les meilleures façons de se préparer aux catastrophes naturelles les plus fréquentes au Canada.

Pour obtenir un exemplaire gratuit de toute autre brochure sur les mesures individuelles, veuillez communiquer avec l'organisation de gestion des urgences de votre province ou territoire, ou encore avec l'un des bureaux régionaux de la Sécurité publique et Protection civile Canada. Les coordonnées des bureaux de la SPPCC et des OGU sont inscrites au dos de la brochure. La série complète est aussi disponible sur le site Web de la SPPCC à l'adresse suivante : <http://www.sppcc.gc.ca>.



Les organisations de gestion des urgences provinciales et territoriales sont une autre excellente source de documentation pouvant vous aider à mieux vous préparer.

Étapes indispensables à l'élaboration d'un plan d'urgence personnel

AVANT DE DÉBUTER, PRENEZ LE TEMPS DE VOUS INTERROGER SUR TOUTES LES SITUATIONS D'URGENCE OU CATASTROPHES AUXQUELLES VOUS POURRIEZ AVOIR À FAIRE FACE. CES INCIDENTS OU ÉVÉNEMENTS ONT NON SEULEMENT LE POTENTIEL DE VOUS AFFECTER PERSONNELLEMENT, MAIS PEUVENT AUSSI AVOIR UN IMPACT TRÈS SÉRIEUX SUR VOTRE FAMILLE, VOTRE VOISINAGE OU VOTRE COMMUNAUTÉ. CONSULTEZ VOS PROCHES ET DEMANDEZ-LEUR DE VOUS AIDER À ÉLABORER UN PLAN D'ACTION FAMILIAL QUI CONTRIBUERA À ATTÉNUER LES EFFETS POSSIBLES DE

N'IMPORTE QUELLE URGENCE OU CATASTROPHE. VOUS POURRIEZ AUSSI AIDER VOS VOISINS À EN FAIRE AUTANT, PARTICULIÈREMENT S'IL S'AGIT DE PERSONNES AGÉES OU HANDICAPÉES.



Les étapes énoncées ci-dessous vous aideront à élaborer votre plan d'urgence personnel ou familial.

1. ÉLABOREZ UN PLAN DE COMMUNICATIONS D'URGENCE

Choisissez une personne qui n'habite pas dans votre ville. Il s'agit d'une personne à qui vous – ou un membre de votre famille – pourriez téléphoner ou envoyer un courriel en cas d'urgence, et chez qui vous pourriez rester.

Choisissez une personne qui habite assez loin de votre localité et qui ne risque pas d'être touchée par la même situation. Assurez-vous de bien faire comprendre à cette personne qu'elle constitue votre « point de chute ». Rédigez une liste de ses coordonnées (domicile, bureau, cellulaire, téléavertisseur, courriel), et donnez-en une copie à tous les membres de votre famille ainsi qu'à la personne concernée. Fournissez les coordonnées de cette personne aux écoles de vos enfants, ainsi qu'à vos collègues de travail. Durant une situation d'urgence, servez-vous le moins possible du téléphone et écoutez vos conversations afin de libérer les lignes pour les gens qui ont besoin d'aide. Il est important d'expliquer aux membres de votre famille qu'il faut parfois s'armer de patience si les téléphones ne fonctionnent pas, et recommander régulièrement ou envoyer un courriel, si la chose est possible. Les lignes téléphoniques sont souvent engorgées lorsque se produisent des situations d'urgence, mais parfois les courriels peuvent passer.

2. DÉCIDEZ D'UN POINT DE RALLIEMENT

Si jamais votre domicile était touché par une catastrophe, ou si votre voisinage (ou votre communauté) devait être évacué, le fait de convenir d'un point de ralliement loin de votre domicile pourrait vous



épargner du temps et modérer vos sentiments de confusion. Vous pourriez vous entendre avec un membre de votre famille ou avec un ami /une amie et planifier de rester chez cette personne en cas d'urgence. Pensez aussi à vos animaux de compagnie, car ils ne sont pas admis dans les abris d'urgence et certains hôtels ne les acceptent pas.

3. PRÉPAREZ UNE TROUSSE DE SURVIE EN CAS D'URGENCE

Que l'on vous demande d'évacuer votre domicile ou d'y demeurer temporairement (voir « Abri sur place » à la page 17), le fait de disposer de fournitures essentielles s'avèrera d'un grand réconfort pour votre famille et vous.

- ❑ du papier hygiénique et autres articles de soins personnels;
- ❑ des outils de base (marteau, pinces/clé anglaise, divers tournevis et pièces de fixation, gants de travail);
- ❑ des clés supplémentaires pour la voiture et le domicile;
- ❑ de l'argent comptant ou des chèques de voyage et une copie des documents importants de chaque membre de la famille (les certificats de naissance, les passeports et les permis).

Conservez dans un endroit sûr, à l'extérieur de votre domicile, des copies de tous vos documents essentiels : les procurations, les certificats de naissance et de mariage, les polices d'assurance, la liste des bénéficiaires des assurances-vie, les testaments, etc. C'est une bonne idée de placer ces documents dans un coffret de sûreté à la banque ou de les confier à un(e) ami(e) ou à un membre de la famille qui habite à l'extérieur de votre région.

4. **INFORMEZ-VOUS DES PLANS D'URGENCE DE VOTRE COMMUNAUTÉ, DES DISPOSITIONS PRÉVUES ET DES RESPONSABLES NOMMÉS EN CAS D'URGENCE**

Dans presque toutes les situations d'urgence, il est nécessaire de savoir avec qui communiquer et d'avoir une bonne idée des questions que l'on pourrait vous

poser. Communiquez avec les administrateurs de votre localité et informez-vous des plans d'urgence qu'ils ont mis en place. Renseignez-vous sur l'emplacement des abris d'urgence et s'il y a des parcours à suivre en cas d'urgence. Ayez en main les coordonnées des bureaux des services d'urgence les plus près, soit les services d'incendie, de police, d'ambulance, de gaz, d'électricité et des travaux publics, et affichez tous les numéros



près de votre téléphone. Si vous vivez dans un immeuble d'habitation ou en résidence, un plan d'urgence devrait être disponible sur place. Votre lieu de travail pourrait aussi en avoir un. Étudiez votre rôle dans le cadre de ces plans – ce que vous devez faire lorsque l'alarme sonne et comment évacuer l'immeuble de façon sécuritaire.

5. VÉRIFIEZ SI L'ÉCOLE OU LA GARDERIE DE VOS ENFANTS DISPOSE D'UN PLAN D'URGENCE

En cas de situation d'urgence, vous devez savoir si l'école gardera vos enfants jusqu'à ce qu'un adulte vienne les chercher ou s'ils devront se rendre à la maison par eux-mêmes. Assurez-vous que l'école dispose

de vos coordonnées exactes et à jour, et de celles des personnes responsables de venir chercher vos enfants pour vous. N'oubliez pas que lors d'une urgence, l'école peut être surchargée d'appels. Informez-vous du genre d'autorisation qu'exige l'école pour confier un enfant à votre représentant(e), au cas où vous ne pourriez pas vous présenter.



6. APPRENEZ QUELQUES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DE SECOURISME

Il est très utile de connaître certaines techniques de premiers soins. Souvenez-vous qu'en situation d'urgence, vous devrez voir à votre propre bien-être avant tout; une formation en secourisme vous sera donc utile. Elle vous permettra aussi de venir en aide aux personnes qui vous entourent et d'aider les blessés à évacuer un immeuble, le cas échéant.



7. SI VOUS HABITEZ DANS UN IMMEUBLE EN HAUTEUR

Apprenez à connaître le plan d'évacuation de votre immeuble et ce qu'il faut faire si l'alarme sonne. Cela veut dire qu'il faut connaître les divers niveaux d'alarme de votre immeuble ainsi que les mesures à prendre dans chacun des cas. Sachez où est situé chaque escalier de sortie sur votre étage et choisissez le plus proche comme issue primaire et l'autre comme issue secondaire. Assurez-vous que les corridors et les couloirs menant à ces issues sont libres de tout obstacle et si l'alarme sonne, souvenez-vous de ne jamais prendre l'ascenseur pour évacuer l'immeuble.

Vivre une situation d'urgence

LORSQUE SURVIENT UNE CATASTROPHE, LES GENS RÉAGISSENT NORMALEMENT DE FAÇON CALME ET RAISONNABLE. AFIN DE VOUS PROTÉGER ET DE PROTÉGER VOTRE ENTOURAGE EN SITUATION D'URGENCE, IL EST IMPORTANT DE FAIRE PREUVE DE BON SENS. POUR VOUS GARDER SUR LA BONNE VOIE, VOICI QUELQUES CONSEILS PRATIQUES À RETENIR :

- Suivez les conseils des responsables locaux des mesures d'urgence.
- Écoutez les nouvelles à la radio ou à la télévision et suivez les directives sur les façons de procéder.
- Si la catastrophe survient près de votre domicile, vérifiez s'il y a des blessés, soit vous-même ou d'autres personnes. Voyez d'abord à vos propres blessures. Administrez ensuite les premiers soins aux autres et allez chercher de l'aide pour les personnes gravement blessées.
- Si la catastrophe survient près de votre domicile lorsque vous êtes sur place, faites le tour de votre domicile avec une lampe de poche et vérifiez s'il y a des dommages. *N'allumez ni chandelles, ni lumières – ne grattez pas d'allumettes et ne touchez pas aux interrupteurs électriques.* Vérifiez s'il y a des feux ou des risques d'incendie et inspectez votre domicile pour tout autre danger qui pourrait le menacer.



- Notez s'il y a des odeurs de gaz et si des fuites se sont produites, en commençant par le chauffe-eau ou l'appareil de chauffage. Si vous sentez du gaz, ou si vous soupçonnez qu'une fuite s'est produite, fermez la soupape de gaz principale, ouvrez les fenêtres et évacuez rapidement tout le monde à l'extérieur.
- Éteignez tout autre appareil endommagé. Avertissez la compagnie des services publics du problème.
- Attachez vos animaux de compagnie ou mettez-les en lieu sûr.
- Téléphonez à votre personne-contact en cas d'urgence. Après l'appel, ne vous servez plus du téléphone, sauf s'il est question de vie ou de mort.
- Vérifiez si vos voisins ont besoin d'aide, surtout si ce sont des personnes âgées ou handicapées.

MENACES DÉLIBÉRÉES D'ORIGINE HUMAINE

Bien que les risques d'attentats terroristes au Canada soient faibles, les événements du 11 septembre 2001 nous ont fait davantage prendre conscience qu'ils pouvaient se produire. Les gouvernements, les premiers intervenants et les citoyennes et citoyens doivent prendre conscience de tous les types d'attentats terroristes pouvant menacer la sécurité publique. Il est important de bien se préparer et de savoir comment réagir face à toute situation d'urgence. Vous trouverez ci-dessous une liste de conseils pratiques sur les mesures à prendre et les étapes à suivre dans différentes situations d'urgence.



Alerte à la bombe

Si vous recevez un appel à la bombe, demeurez calme et tentez d'obtenir le plus de renseignements possible.

Bien que ce ne soit pas toujours facile, portez une attention particulière aux caractéristiques de la voix et à tout autre son que vous entendez.

Faites parler votre interlocuteur le plus longtemps possible et inscrivez chacun des mots prononcés.

Efforcez-vous de noter les détails suivants :

- Est-ce un homme ou une femme?
- L'interlocuteur parle-t-il avec un accent?
- La voix semble-t-elle masquée, assourdie ou étrange?
- Le ton de voix est-il aigu ou grave?
- Y a-t-il des bruits de fond (la circulation automobile, un autobus qui passe, des cloches ou une sonnette, un télécopieur, une imprimante)?
- Les bruits viennent-ils de l'intérieur ou de l'extérieur?

Appelez la police et l'administration de l'immeuble immédiatement après avoir raccroché.

Après avoir reçu un appel à la bombe, ne touchez à aucun colis suspect. Quittez le lieu où le colis suspect a été trouvé et alertez immédiatement la police. Après avoir évacué l'immeuble, évitez de vous tenir devant les fenêtres ou devant toute autre structure potentiellement dangereuse. Ne bloquez ni le trottoir ni la rue; tout devrait être dégagé pour l'arrivée du personnel d'urgence.

En cas d'explosion, sortez de l'immeuble le plus rapidement et le plus calmement possible. Si des objets tombent des étagères ou des plafonds, glissez-vous sous une table ou un bureau solide jusqu'à ce que la situation vous permette de sortir. Souvenez-vous que vous devez assurer votre propre sécurité avant d'essayer de venir en aide aux autres.

Colis suspects

Des colis suspects pourraient être livrés chez vous ou à votre lieu de travail, mieux vaut donc être vigilant et savoir quoi faire. Puisque vous connaissez le genre de correspondance ou de colis que vous recevez ordinairement, portez une attention particulière à tout ce qui vous semble inhabituel. Les indices suivants vous aideront à reconnaître un colis suspect :

- colis en provenance d'un pays étranger;
- adresse de retour fictive ou aucune adresse;
- odeur bizarre;
- attaches, cordes ou fils saillants;
- affranchissement excessif;
- fautes d'orthographe;
- seul le titre de poste du destinataire est indiqué (président, par exemple);



- paquet rigide ou volumineux;
- mal dactylographié ou mal écrit;
- inscriptions ou mentions spéciales;
- colis disproportionné;
- emballage décoloré, maculé d'huile ou couvert de cristaux;
- colis qui émet des bruits;
- colis qui suinte ou qui coule.

Le contenu d'une enveloppe ou d'un colis peut être suspect si vous constatez :

- la présence de poudre ou de liquide;
- la présence d'une note de menace;
- la présence d'un objet auquel vous ne vous attendez pas ou que vous ne pouvez pas identifier.

Si vous avez reçu un colis ou une enveloppe qui vous inquiète :

- N'ouvrez pas le colis ou l'enveloppe.
- Ne déplacez pas le colis ou l'enveloppe.
- Faites sortir toutes les personnes présentes et fermez la porte.
- Composez le 9-1-1 (ou le numéro du centre d'intervention d'urgence le plus près).
- Le cas échéant, alertez la sécurité ou le gérant de l'immeuble.
- Attendez l'arrivée des équipes d'intervention, de la police ou des pompiers dans un endroit sûr.

Si vous avez ouvert un colis suspect :

- Ne déplacez pas le colis.
- Enlevez tous les vêtements contaminés par de la poudre ou du liquide et mettez-les dans un sac en plastique fermé hermétiquement.
- Faites sortir toutes les personnes présentes et fermez la porte.
- Lavez-vous les mains avec du savon ou prenez une douche.
- Composez le 9-1-1 (ou le numéro du centre d'intervention d'urgence le plus près).
- Attendez l'arrivée des équipes d'intervention, de la police ou des pompiers dans un endroit sûr.

Les policiers, le personnel d'urgence et les responsables en matière de santé publique vous conseilleront sur le reste des mesures à prendre.

Incendie

Pour votre propre sécurité et celle de votre famille, votre ménage devrait posséder un plan d'évacuation. Les conseils suivants s'avèreront utiles en cas d'incendie :

- Rampez sur le plancher, car la fumée et la chaleur montent d'abord vers le plafond. Sortez de l'immeuble le plus rapidement et le plus calmement possible. Rappelez-vous que la fumée épaisse et les gaz toxiques s'accumulent d'abord au plafond. *Demeurez sous la fumée en tout temps.*
- Devant une porte fermée, vérifiez avec l'avant-bras et la paume de votre main, si de la chaleur se dégage du bas, du milieu et du haut de la porte. Si ce n'est pas le cas, collez-vous contre la porte et ouvrez-la lentement. Par contre, si vous sentez de la chaleur, ne l'ouvrez pas; trouvez une autre issue, car le passage derrière cette porte ne sera pas sécuritaire.



Déversements de produits chimiques

Les personnes exposées à certains produits chimiques (de maison, industriels ou de guerre) peuvent souffrir de blessures ou de maladies ou même trouver la mort. Un déversement de produits chimiques dangereux peut se produire accidentellement ou à la suite d'un acte criminel délibéré. Dans les deux cas, il est important de porter attention aux directives des intervenants en cas d'urgence. Peut-être vous faudra-t-il vous enfermer dans l'immeuble où vous êtes (voir « Abri sur place » à la page 17), peut-être devrez-vous rechercher un endroit surélevé ou encore évacuer les environs. Les intervenants d'urgence sont formés pour déceler les dangers et bien conseiller le public. Les produits chimiques que peuvent employer les terroristes varient entre des agents de guerre et des agents toxiques utilisés couramment dans l'industrie.



Lorsque survient un déversement accidentel, les communautés environnantes sont souvent évacuées comme mesure préventive afin de protéger la santé et la sécurité des résidents.

Demeurez loin du lieu de l'accident. Alerte le poste de police le plus près et n'oubliez pas d'écouter la radio – les équipes d'intervention d'urgence de votre région diffuseront les directives à suivre.

Si vous soupçonnez qu'une substance chimique a été déversée dans un endroit clos, comme un métro ou un immeuble, évitez d'en respirer les vapeurs et quittez les lieux le plus rapidement possible. Alerte immédiatement le poste de police, les services d'incendie et d'ambulance les plus proches. Il pourrait s'avérer nécessaire de procéder à une décontamination avant que vous puissiez recevoir des soins médicaux. Suivez les conseils des autorités locales.

Les personnes exposées à une substance chimique pourraient avoir à être mises en quarantaine et sous surveillance des responsables des services médicaux. Parce que la nature d'une substance chimique peut ne pas être identifiée immédiatement, le traitement administré est basé sur les symptômes présents. Prenez donc note de tout symptôme (le rythme respiratoire et cardiaque, la transpiration, les étourdissements, le teint, les manifestations délirantes), et informez-en le personnel médical et les organismes de santé publique.

Agents biologiques

Des agents biologiques sont des bactéries ou des virus qui peuvent être répandus délibérément de façon à causer des maladies ou la mort des personnes qui y sont exposées. Toute personne exposée à un agent biologique devrait se faire soigner immédiatement. Pour combattre les séquelles de santé d'un acte de bio-terrorisme, il est plus efficace de se faire traiter que de prendre des mesures préventives. En fait, il est déconseillé de prendre des antibiotiques à titre de mesure préventive : cela pourrait provoquer des effets secondaires supplémentaires dans la population générale, faire augmenter la résistance de la bactérie aux divers médicaments et diminuer les approvisionnements de ces derniers.



Si vous éprouvez des symptômes constants ou inhabituels, faites-vous soigner immédiatement. Si vous avez été exposé à un agent biologique ou croyez l'avoir été, communiquez avec les responsables de la santé publique le plus tôt possible, même si vous n'êtes pas malade. Le personnel des services de santé publique est chargé d'évaluer et de gérer les risques liés à la condition de toute personne ayant pu être exposée à une substance dangereuse. Dans certains cas, un traitement post-exposition à base d'antibiotiques pourrait être recommandé et prescrit.



Urgence nucléaire

Une urgence nucléaire peut résulter de l'émission accidentelle ou intentionnelle (suite à des menaces) de matières radioactives potentiellement dangereuses. Dans les deux cas, l'exposition aux radiations constitue un risque pour la santé. Retenons qu'il est

très peu probable qu'un incident nucléaire ou radioactif quelconque se produise au Canada, en raison des mesures rigoureuses qui régissent le déplacement et l'utilisation des matières radioactives.

Tous les ordres de gouvernement, ainsi que les gestionnaires des centrales nucléaires au Canada, disposent de plans d'urgence prêts à être mis en application sans préavis.

Comme dans toute situation d'urgence, il s'agit de rester calme. Advenant un incident nucléaire quelconque, les risques pour la santé à la suite d'une exposition aux radiations seraient rapidement évalués, et l'ordre de gouvernement approprié prendrait immédiatement des mesures visant à limiter les dangers d'exposition. Les Canadiennes et les Canadiens en seraient informés dans les plus brefs délais et la marche à suivre leur serait communiquée.

Par exemple, on pourrait vous conseiller d'éviter autant que possible que l'air extérieur ne pénètre dans votre domicile. Si c'est ce que l'on vous dit de faire, fermez immédiatement les portes et les fenêtres, ainsi que l'échangeur d'air et le dispositif de récupération de la chaleur. Si vous étiez à l'extérieur lors de l'urgence nucléaire, enlevez vos vêtements le plus rapidement possible et mettez-les dans un sac en plastique que vous fermerez hermétiquement. Rincez-vous les cheveux et le corps dans la douche et enfiler des vêtements propres que vous aurez pris dans une armoire ou un tiroir fermé. Prenez votre trousse de survie d'urgence, éteignez les appareils électroménagers et demeurez à l'intérieur jusqu'à l'avis du contraire.

Selon l'ampleur de l'incident et les risques pour la santé, les membres des services d'urgence pourraient venir vous visiter et vous conseiller sur les mesures à prendre.

Écoutez la radio ou la télévision pour obtenir de l'information sur les mesures que les gouvernements prennent afin de protéger votre santé et votre sécurité, et pour savoir si un ordre d'évacuation sera émis.

ABRI SUR PLACE

Si les responsables locaux vous conseillent de vous « abriter sur place », vous devez demeurer à l'intérieur de votre domicile ou de votre bureau. Afin de vous protéger le plus possible, il est conseillé d'agir de la façon suivante :

- Fermez et verrouillez toutes les fenêtres et les portes extérieures.
- Éteignez les ventilateurs et les systèmes de chauffage et de climatisation.
- Fermez le registre (le clapet d'air) du foyer.
- Prenez votre trousse de survie et assurez-vous que la radio fonctionne.
- Installez-vous dans une pièce située au-dessus du niveau du sol, si possible un local sans fenêtre. Dans le cas d'une menace chimique, une pièce située au-dessus du niveau du sol est préférable, car certains agents chimiques sont plus lourds que l'air et peuvent s'infiltrer dans les sous-sol, même quand les fenêtres sont fermées.



- Utilisez du ruban adhésif à conduits ou tout autre ruban large pour calfeutrer les fentes autour des portes et tous les événements d'aération dans la pièce.
- Écoutez régulièrement la radio ou la télévision jusqu'à ce que l'on annonce que la situation est revenue à la normale ou qu'une évacuation est nécessaire. Les responsables locaux pourraient ordonner l'évacuation de certains quartiers plus à risque au sein de votre communauté. Les intervenants d'urgence vous diront quand vous pourrez quitter les lieux en toute sécurité.



ÉVACUATION

Si les responsables locaux vous demandent d'évacuer votre domicile, ils ont une bonne raison de le faire et vous devriez suivre leur conseil immédiatement. Écoutez la radio ou la télévision et suivez les directives des responsables locaux

des mesures d'urgence – gardez aussi en tête les conseils suivants :

- Portez une chemise à manches longues, un pantalon et des chaussures robustes, afin de vous protéger le plus possible.
- Apportez votre trousse de survie.
- Verrouillez votre domicile.
- Si vous en avez un, prenez votre téléphone cellulaire.
- Tentez de rassembler tous les membres de votre famille ou dirigez-vous vers le point de ralliement prévu dans votre plan familial d'urgence.
- Respectez l'itinéraire établi par les responsables locaux. Ne prenez pas de raccourcis, car certaines routes peuvent être impraticables ou dangereuses.
- Ne vous approchez pas des lignes électriques tombées au sol.



- Si vous allez dans un centre d'évacuation, signez le registre d'inscription afin que l'on puisse vous rejoindre, ou vous réunir avec les membres de votre famille et les êtres qui vous sont chers.
- Communiquez avec votre personne-contact en dehors de la région (celle inscrite à votre plan personnel d'urgence), et informez-la de la situation, du fait que vous êtes sain et sauf, et de la façon dont elle peut communiquer avec vous. Informez-la aussi de tout membre de votre famille qui manque à l'appel.

Suivez les conseils des responsables locaux, provinciaux ou territoriaux. Ils vous donneront les renseignements les plus précis sur ce qui s'est produit dans votre communauté. Écoutez régulièrement la radio et la télévision et suivez les directives des responsables locaux; c'est d'ailleurs ce qu'il y a de plus sécuritaire à faire.

Si vous en avez véritablement le temps :

- Téléphonnez ou envoyez un courriel à la personne inscrite à votre plan personnel d'urgence et informez-la de l'endroit où vous allez et de l'heure à laquelle vous prévoyez arriver.
- Prévoyez emmener avec vous vos animaux de compagnie; ne les laissez pas derrière. Puisqu'ils ne sont pas admis dans les abris publics, faites comme prévu et allez chez un parent ou un ami, ou encore trouvez un hôtel qui les accepte.
- Si l'on vous informe de le faire, coupez l'eau et l'électricité avant de partir. Laissez le système de gaz naturel en marche à moins que les responsables locaux ne vous conseillent de le fermer. Vous pourriez en avoir besoin pour cuisiner ou pour le chauffage. Une fois le système de gaz naturel coupé, il faut souvent communiquer avec la compagnie de gaz pour le remettre en marche et raccorder les appareils électroménagers. Lorsque se produit une catastrophe, il peut s'écouler plusieurs semaines avant qu'un spécialiste ne soit disponible pour venir le faire.



À la suite d'une situation d'urgence

PEU IMPORTE LA SITUATION D'URGENCE, IL S'AGIT DE TOUJOURS RESTER CALME ET ALERTE. LE FAIT DE SAVOIR À QUOI VOUS ATTENDRE APRÈS UNE SITUATION D'URGENCE, VOUS AIDERA À Y FAIRE FACE DANS L'IMMÉDIAT, ET DANS LES HEURES ET LES JOURS QUI SUIVRONT.

CONSÉQUENCES HABITUELLES D'UNE SITUATION D'URGENCE

- Après une situation d'urgence, il peut y avoir un grand nombre de blessés et la sécurité des immeubles et des maisons est parfois compromise. Il est aussi possible que des décombres bloquent certains quartiers, ce qui peut rendre dangereux ou difficile le simple fait de sortir de chez soi et de se promener.

- Les services de santé des hôpitaux et les centres de santé mentale de la communauté touchée peuvent être surchargés et même débordés par la demande.



Sachez qu'ils font tout

leur possible dans des circonstances exceptionnelles.

Les installations des soins de santé ont des plans d'urgence et peuvent avoir recours à d'autres ressources comme des hôpitaux mobiles. Elles peuvent aussi solliciter l'aide du personnel et des installations médicales des communautés avoisinantes, des provinces/territoires ou du gouvernement du Canada.

- À la suite d'un attentat terroriste, les corps policiers fédéraux, provinciaux et municipaux pourraient appliquer les lois avec plus de rigueur, en raison de la nature criminelle de l'incident.
- L'intense couverture médiatique, le haut niveau d'anxiété du public et les bouleversements sociaux engendrés par la situation peuvent durer assez longtemps.
- Les bureaux et les écoles peuvent demeurer fermés et les déplacements locaux, nationaux et internationaux pourraient être limités.

- Vous pourriez avoir à évacuer votre quartier (vous et votre famille), en suivant l'itinéraire spécialement conçu afin d'assurer votre sécurité.
- Les travaux de nettoyage et de rétablissement peuvent parfois durer plusieurs mois.



ATTENDEZ-VOUS À DES RÉACTIONS ÉMOTIVES

En général, la plupart des gens se sentent déroutés ou déconcertés après avoir fait face à une catastrophe. Il peut leur arriver de trembler, de se sentir engourdis, de vomir, ou de perdre connaissance; et tout de suite après la

catastrophe, ils sont souvent abasourdis et consternés, mais soulagés d'être en vie. Ces réactions sont parfaitement normales.

Peu de temps après, les survivant(e)s ont souvent du mal à dormir et peu d'appétit – ils/elles peuvent éprouver de la colère envers les membres de leur entourage, ou même paniquer à la moindre alerte. Les enfants peuvent se mettre à sucer leur pouce ou à mouiller leur lit. Ces émotions et réactions sont tout à fait normales, elles aussi.

COMMENT REMONTER LA PENTE

Voici quelques conseils sur la façon de reprendre une vie normale après une catastrophe :

- Exprimez vos sentiments. Parlez de ce qui s'est passé.
- Encouragez vos enfants à exprimer ce qu'ils ressentent. Ils seront peut-être plus portés à s'exprimer par le dessin ou par le jeu. Reconnaissez qu'ils éprouvent réellement les sentiments qu'ils expriment.
- Admettez qu'il est permis d'être en deuil après avoir souffert une perte. (Oui, il est normal d'être affligé par la perte d'une photo de mariage ou de l'anneau préféré de votre grand-père.) Les sentiments d'apathie ou de colère, l'insomnie et la perte d'appétit sont les réactions normales d'un deuil. Donnez-vous la permission de vivre vos deuils et le temps de vous en remettre.



COMMENT AIDER VOS ENFANTS À SE RÉAJUSTER

À la suite d'une catastrophe, les enfants peuvent vivre toute une gamme de réactions émotives intenses. Entre autres, ils peuvent être angoissés,

avoir peur, être nerveux, souffrir

de maux d'estomac ou d'une perte d'appétit. Il s'agit-là de réactions **normales** et **passagères** à la suite d'un grand danger. Les parents peuvent atténuer ces réactions en prenant les craintes de leurs enfants au sérieux, en les réconfortant, et en leur donnant des témoignages supplémentaires d'attention et d'affection.

Après une crise, les pires craintes des enfants sont :

- que la situation se reproduise;
- que quelqu'un d'autre se fasse mal ou soit gravement blessé;
- qu'ils seront séparés de leur famille;
- qu'ils se retrouveront seuls.

Il faut les réconforter et les rassurer. Donnez-leur tous les renseignements que vous possédez sur la situation. Soyez honnête mais faites preuve de douceur. Incitez-les à parler de la catastrophe et à poser des questions. Donnez-leur des tâches vraiment utiles, des tâches qui contribuent à remettre la famille sur pied.

Gardez-les avec vous, même s'il semble parfois plus facile de faire les choses par vous-même. Au cours de cette période difficile, il est important que la famille demeure ensemble.

AUTRES MESURES CONSEILLÉES

Il peut être très traumatisant, surtout pour les enfants, de voir les images crues et inédites d'incidents terroristes et d'autres tragédies, ainsi que les réactions des gens à ces événements. Parlez à vos enfants de la situation et dites-leur que les gouvernements sont là et que vous êtes là pour les protéger. Nous vous déconseillons de laisser vos jeunes enfants regarder la télévision et les bulletins d'information où déferlent sans arrêt les mêmes images des événements. Ils ne sont pas nécessairement conscients qu'il s'agit de répétitions, et peuvent croire que l'événement se reproduit encore et encore.

N'oubliez pas que les adultes aussi doivent s'accorder des moments libres pour oublier ces nouvelles déprimantes. Toutefois, les reportages à la radio ou à la télévision vous donneront les meilleurs renseignements sur la situation et sur les mesures que vous devrez prendre; organisez-vous donc de façon à ce que les adultes de votre famille écoutent les bulletins de nouvelles à tour de rôle.

INTRODUCTION AUX PREMIERS SOINS

Si vous rencontrez une personne blessée, excluant celles ayant été affectées par des agents chimiques ou par des déversements de produits chimiques (tel qu'indiqué à la page 25), il est important de suivre les six étapes décrites ci-dessous. Ces principes d'action en cas d'urgence sont à la base des premiers soins prodigués dans le cadre d'une situation d'urgence :

1. Vérifiez si l'endroit est sécuritaire, autant pour vous que pour les autres.
2. Vérifiez si la personne réagit aux stimuli. Si non, faites appel aux professionnels des services médicaux d'urgence, c'est-à-dire composez le 9-1-1 ou tout autre numéro des services locaux d'urgence.
3. Vérifiez si certaines conditions présentes constituent une menace à la vie de la personne; vérifiez si elle a des problèmes respiratoires ou circulatoires, si elle saigne abondamment et si elle est en état de choc – prodiguez-lui les soins nécessaires.
4. Vérifiez aussi si la personne a d'autres blessures, comme des brûlures et des blessures aux muscles, aux os et aux articulations, et prodiguez-lui les soins nécessaires.



5. En attendant l'arrivée des services médicaux, faites preuve de vigilance au cas où se produirait une autre situation qui pourrait menacer la vie de la personne.
6. Assurez-vous que la personne est installée dans une position confortable et rassurez-la.

Pour toute blessure ou maladie, souvenez-vous de toujours respecter ces six principes d'action en cas d'urgence. Cette façon de faire contribuera à assurer votre sécurité, celle des autres personnes sur place et celle de la personne blessée, augmentant ainsi ses chances de survie.

La section suivante comprend une liste de certaines blessures courantes et les étapes à suivre pour prodiguer les soins nécessaires.

Saignements

- Couvrez la blessure d'un pansement et appliquez une pression directe.
- Élevez le membre blessé au-dessus du niveau du cœur, si vous croyez qu'aucun os n'est cassé.
- Entourez le pansement d'une bande pour le maintenir en place.
- Si le saignement n'arrête pas et que le sang traverse le pansement, appliquez d'autres pansements, tampons, bandes, sans enlever le premier pansement imbibé de sang.
- Si la personne est en état de choc, prodiguez-lui les soins nécessaires.
- Conseillez à la personne de s'allonger.
- Aidez la victime à maintenir une température corporelle normale.

Brûlures

- Arrêtez la sensation de brûlure en versant sur la blessure de grandes quantités d'eau propre et froide.
- Recouvrez la brûlure d'un pansement ou d'un linge sec, propre et non collant.
- Ne crevez pas les ampoules.



Blessures aux muscles, aux os et aux articulations

- Accordez un temps de repos au membre endolori ou blessé.
- Évitez les mouvements douloureux.
- Immobilisez le membre blessé avant de déplacer une victime et de lui prodiguer d'autres soins.
- Appliquez de la glace ou une compresse froide afin de maîtriser l'enflure et d'atténuer la douleur.
- Élevez le membre blessé afin de ralentir le flux sanguin et de diminuer l'enflure.

Exposition aux agents chimiques

Dans l'éventualité où des agents chimiques seraient en cause, ne vous approchez pas du lieu de l'événement et quittez la scène le plus rapidement possible. Laissez les responsables locaux s'en occuper, car ils sont formés pour aborder et de maîtriser ce type d'accident ou d'attentat terroriste.

Les personnes qui ont été exposées à un agent biologique ou chimique pourraient devoir se prêter à un processus de décontamination avant de recevoir des soins. Écoutez les conseils des responsables locaux à la radio ou à la télévision afin de déterminer les mesures que vous devez prendre pour vous protéger et pour protéger votre famille. Étant donné que les services d'urgence seront probablement surchargés, ne composez le 9-1-1 que si c'est une question de vie ou de mort.

Diminuer les risques pour la personne soignante

Les chances de contracter une maladie en prodiguant les premiers soins sont extrêmement rares. Toutefois, dans le but de réduire davantage les risques :

- Évitez tout contact direct avec le sang, les autres liquides corporels et les blessures.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon immédiatement après avoir prodigué des soins.
- Utilisez du matériel protecteur, comme des gants jetables et un masque.
- Soyez conscient des risques d'exposition à des agents biologiques ou radiologiques.



Renseignements supplémentaires

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les effets précis des agents chimiques ou biologiques ou encore sur les mesures générales de lutte contre le terrorisme, veuillez consulter les sites Web suivants :

- **Santé Canada** www.hc-sc.gc.ca
- **Gendarmerie royale du Canada** www.grc-rcmp.gc.ca
- **Croix-Rouge canadienne** www.croixrouge.ca

Pour obtenir des renseignements généraux ou pour commander nos brochures de conseils pratiques, veuillez contacter :

Sécurité publique et Protection civile Canada

Communications

340, avenue Laurier Ouest

Ottawa, Canada K1A 0P8

Téléphone : (613) 991-2800

Sans frais : 1 800 830-3118

Télécopieur : (613) 998-9589

Courriel : communications@sppcc.gc.ca

Internet : www.sppcc.gc.ca

Veuillez communiquer avec **l'organisation de gestion des urgences** de votre province ou territoire pour obtenir de l'information régionale ou locale sur la protection civile :

Terre-Neuve et Labrador

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (709) 729-3703

Télécopieur : (709) 729-3857

Île-du-Prince-Édouard

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (902) 888-8050

Télécopieur : (902) 888-8054

Nouvelle-Écosse

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (902) 424-5620

Télécopieur : (902) 424-5376

Nouveau-Brunswick

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (506) 453-2133

Sans frais : 1-800-561-4034

Télécopieur : (506) 453-5513

Québec

Direction générale de la sécurité civile et
de la sécurité incendie

Téléphone : (418) 646-7950

Télécopieur : (418) 646-5427

Ligne d'urgence sans frais : 1-866-776-8345

Ligne d'urgence : (418) 643-3256

Ou l'un des bureaux régionaux suivants :

- Bas-Saint-Laurent – Gaspésie –
Îles-de-la-Madeleine : (418) 727-3589
- Saguenay – Lac-St-Jean – Côte-Nord : (418) 695-7872
- Capitale Nationale – Chaudière –
Appalaches – Nunavik : (418) 643-3244
- Mauricie – Centre-du-Québec : (819) 371-6703
- Montréal – Laval – Laurentides –
Lanaudière : (514) 873-1300
- Montérégie – Estrie : (514) 873-1324
- Outaouais – Abitibi – Témiscamingue –
Nord-du-Québec : (819) 772-3737

Ontario

Gestion d'urgence Ontario

Téléphone : (416) 212-3468

Télécopieur : (416) 212-3498

Manitoba

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (204) 945-4772

Sans frais : 1-888-826-8298

Télécopieur : (204) 945-4620

Saskatchewan

Planification d'urgence de la Saskatchewan

Téléphone : (306) 787-9563

Télécopieur : (306) 787-1694

Alberta

Gestion des urgences de l'Alberta

Téléphone : (780) 422-9000

Sans frais en Alberta au 310-0000-780-422-9000

Télécopieur : (780) 422-1549

Colombie-Britannique

Programme provincial de planification d'urgence

Téléphone : (250) 952-4913

Télécopieur : (250) 952-4888

Territoires du Nord-Ouest

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (867) 920-6133

Télécopieur : (867) 873-8193

Yukon

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (867) 667-3594

Télécopieur : (867) 393-6266

Nunavut

Gestion des urgences du Nunavut

Téléphone : (867) 975-5300

Télécopieur : (867) 979-4221

Vers un Canada plus sûr et plus sécuritaire

Sécurité publique et Protection civile Canada (SPPCC), est responsable de la planification d'urgence et de la continuité des opérations du gouvernement du Canada.

Grâce à ses programmes et à divers documents d'information, la SPPCC améliore la capacité de gestion des risques des individus, des communautés, des entreprises et des gouvernements, dans leurs environnements matériels et cybernétiques.

www.sauvegarde.ca

SAUVE GARDE

Sauve Garde est un programme de partenariat national qui vise à sensibiliser le public à l'égard de la protection civile au Canada.

Autres brochures de conseils pratiques dans cette série :

- En forêt
- Inondations – Que faire avant et après ?
- La conduite en hiver – Comment se préparer
- Ondes de tempête
- Pannes de courant en hiver
- Se préparer, non s'inquiéter
- Survivre à un fort tremblement de terre
- Violentes tempêtes