



Santé
Canada

Health
Canada

en cas de
DÉSASTRE...
êtes-vous prêt ?



Canada



S'il survient un désastre important — inondation, incendie, tremblement de terre, ouragan, fuite de gaz — il se peut que les particuliers, les familles ou d'autres groupes soient forcés d'évacuer leur résidence ou de se mettre à l'abri. Vous pouvez aider à assurer votre propre sécurité et celle de votre famille en étant bien préparé.

Vous devriez préparer un nécessaire de survivance comprenant les principales nécessités comme de *l'eau*, *des aliments*, *des vêtements* ainsi que *des articles de premiers soins* pour une durée de trois à cinq jours, que vous pouvez prendre rapidement, n'importe quand.

en cas de **DÉSASTRE...** êtes-vous prêts?

1

EAU

2

ALIMENTS

3

VÊTEMENTS

4

TROUSSE DE
PREMIERS SOINS

5

CONSEILS PRATIQUES
EN VUE DE LA PLANIFICATION
D'URGENCE

EAU

L'eau est essentielle à la survie. Voici quelques conseils relativement à l'eau potable.

SOURCES D'EAU POTABLE

Prenez de l'eau d'une *source sûre**

- un puits recouvert
- une source naturelle protégée
- un réservoir d'eau chaude

Autres sources

- réserve familiale d'eau en conserve ou en bouteilles
- jus de fruit en conserve
- boissons gazeuses

OBSERVATIONS

- Un adulte a besoin d'au moins un litre (2,2 chopines) d'eau potable par jour.
- Ajouter 2 litres (4,4 chopines) pour la cuisson.

MÉTHODES DE PURIFICATION DE L'EAU

***Si vous avez raison de croire que l'eau a été contaminée, vous pouvez la faire bouillir ou la chlorurer. À cette fin, il faut utiliser les quantités d'agent de blanchiment, de teinture d'iode ou de comprimés de purification de l'eau indiquées ci-dessous.**

***Suivez toujours les directives de votre ministère de la Santé publique en ce qui concerne le filtrage ou la purification d'urgence.**

QUANTITÉS D'EAU

QUANTITÉ DE COMPOSÉS DE PURIFICATION

Si l'eau est claire		Agent de blanchiment au chlore	ou	Teinture d'iode	ou	Comprimés de purification de l'eau
Litres	Gallons					
4,5 L	1 gallon	4 gouttes		20 gouttes		Suivre le mode d'emploi indiqué sur la bouteille
Si l'eau est trouble						
4,5 L	1 gallon	10 gouttes		40 gouttes		

N'oubliez pas, les composés de purification *doivent demeurer en contact avec l'eau pendant au moins 30 minutes* pour éliminer les bactéries. L'eau doit être bien mélangée. L'eau traitée devrait avoir un léger goût de chlore ou d'iode.

ALIMENTS

Lorsque survient un désastre, les aliments constituent l'un des principaux éléments de survie. Voici une liste de certains aliments que vous auriez avantage à choisir lors de la préparation de votre nécessaire de survie. Les suggestions qui suivent vous aideront à choisir les aliments appropriés.

Choisir des aliments :

- qui ne nécessitent aucune réfrigération
- qui ne demandent pas de préparation ou alors très peu
- qui répondent aux besoins individuels (ex. diètes spécifiques)
- auxquels on est habitué
- en fonction du nombre de personnes dans la famille

Planifier vos menus à l'avance afin d'obtenir un régime équilibré. N'oubliez pas que certains aliments nécessiteront de l'eau ou du lait.

N'oubliez pas :

L'emballage est aussi important que les aliments eux-mêmes. Ceux-ci doivent être scellés de façon à être protégés des rongeurs, des insectes, des bactéries, de l'humidité ainsi que des écarts de température. Votre nécessaire de survie devrait être léger et peu encombrant.

ALIMENTS	CHOIX	OBSERVATIONS
A) BOISSONS	Jus : pomme, orange, pamplemousse Lait : lait condensé en conserve lait Tetra* (U.H.T.) Café, thé, chocolat chaud	*Se conserve 6 mois sans réfrigération. Ajouter du sucre et de la similcrème
B) ALIMENTS	Aliments en conserve : repas prêts à servir (ragoûts, fèves au lard, spaghetti) Viandes en conserve : poisson, volaille ou pâté de viande à tartiner Produits en pochette d'aluminium <i>Produits séchés à froid</i> Mélanges à soupe instantanés, céréales, biscuits à la farine d'avoine, toast melba, biscuits soda Bonbons ou gelées	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire chauffer la pochette selon le mode d'emploi indiqué sur l'emballage. ■ Disponibles dans les marchés d'alimentation ou dans les magasins d'articles de sport.
C) POUR LES NOURRISSONS	Suffisamment de nourriture pour bébés pour une durée de 3 à 5 jours Lait maternel ou maternisé*	Ajouter 3 ou 4 boîtes de lait évaporé entier. *Préparation commerciale
D) AUTRES	<ul style="list-style-type: none"> ■ couteaux, fourchettes, cuillères ■ tire-bouchon et ouvre-boîte ■ sel, petites casseroles ■ allumettes à l'épreuve de l'eau ■ papier d'aluminium ■ contenants supplémentaires ■ réserve de combustible sûre et adéquate ■ assiettes et verres de carton ■ canif ■ sacs en plastique (à ordures) 	

3

VÊTEMENTS

En plus des aliments et de l'eau potable, les vêtements constituent un élément essentiel de votre nécessaire de survivance. N'oubliez pas, plusieurs heures peuvent s'écouler avant que vous atteigniez votre destination ou puissiez obtenir un logement chauffé. Il se peut que vous deviez dormir dans votre voiture ou passer une assez longue période à la belle étoile. Parez à toute éventualité en prévoyant quels vêtements vous apporterez et comment vous les assemblerez rapidement.

N'oubliez pas: Pour bien se protéger contre le froid extrême, il faut porter plusieurs épaisseurs de vêtements, ce qui réduit la perte de chaleur. La chaleur du corps humain se perd en grande partie par la tête et le cou. Durant les mois d'été, il ne faut pas oublier de se protéger contre le soleil et la chaleur.

VÊTEMENTS	OBSERVATIONS
Couvertures, sacs de couchage, toile à l'épreuve de l'eau	Un sac de couchage ou deux bonnes couvertures par personne.
Vêtements protégeant la tête et le cou	Une tuque et un foulard de laine protègent bien la tête et le cou.
Protection pour les mains	Les mitaines de nylon doublées de laine fournissent une bonne protection.
Protection pour les pieds	Des bottes imperméables, fortes et chaudes, pouvant résister à l'eau, à la neige et à la neige fondue. Porter des bas de laine épais.
Imperméable	Les vêtements de nylon recouvert de caoutchouc ou de toile recouverte de caoutchouc offrent une bonne protection contre la pluie et la neige fondante.
Vêtements d'extérieur	Dans des conditions modérées, un léger coupe-vent de nylon; par temps froid, un anorak muni d'un capuchon.
Autres articles recommandés	Des chandails supplémentaires, des vêtements de rechange et des bas de laine.

4

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Voici une liste d'articles de premiers soins qu'il serait sage d'inclure dans votre nécessaire de survie. On y trouve suffisamment d'articles pour une famille de quatre personnes.

N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER VOS ORDONNANCES OU VOS MÉDICAMENTS ESSENTIELS

Au moins une personne dans chaque famille devrait suivre un cours niveau général de premiers soins.

***Informez vous auprès de votre pharmacien.**

ARTICLES GÉNÉRAUX	DIMENSIONS	QUANTITÉ
Ruban adhésif	(7,5 cm x 4,6 m) 3 po x 5 verges	1 rouleau
Coton-tiges		10
Pansements adhésifs	grandeurs diverses	1 boîte
Gaze pour pansement (collant)	(7,5 cm) 3 po	2
Thermomètre clinique (de type oral ou rectal) avec contenant		1
Bande extensible	(7,5 cm x 4,6 m) 3 po x 5 verges	2 rouleaux
Onguent pour les yeux		1 tube
Coussinets pour brûlure ou coussinets abdominaux		2
Coussinets de pression		4
Pansements triangulaires (boîtes de 2)		3 boîtes
<i>Instruments</i>		
Ciseaux à pansement à pointe fine ou arrondie	(1,73 cm) 5½ po	1 paire
Pincettes à sourcils à longues pointes	(10 cm) 4 po	1 paire
<i>Médicaments simples</i>		
Lotion calamine	(120 mL) 4 onces	1 bouteille
Comprimés contre la douleur*		50
Comprimés contre la nausée*		25
Onguent d'oxyde de zinc	(60 g) 2 onces	1 tube
<i>Autres articles</i>		
Lampe de poche (piles)		1
Compresse chaude et froide (instantanées)		1 de chaque
Sacs de plastique	(15 cm x 25 cm) 6 po x 10 po	6
Épingles de sûreté	grandeurs diverses	1 boîte
Couvertures de secours (métallisées)		2
Bougies		2
Serviettes dans des emballages scellés		2

5

CONSEILS PRATIQUES EN VUE DE LA PLANIFICATION D'URGENCE

Si un désastre important survient dans votre localité, il se peut que vous soyez séparé des membres de votre famille qui sont à la maison, au travail ou à l'école.

En cas d'une telle éventualité, voici quelques moyens à prendre pour vous retrouver :

- Déterminer à l'avance un lieu de rencontre
- Déterminer un système de communication

- Tous les membres de votre famille devraient toujours porter une pièce d'identité comme une étiquette de vêtement, une carte de porte-monnaie ou une médaille de métal indiquant leur nom et leur adresse.

Tous les membres de la famille doivent participer à la planification d'une évacuation d'urgence. Vos chances de survie sont augmentées si vous procédez à des exercices d'urgence au préalable.

AUTRES ARTICLES RECOMMANDÉS

- Essuie-mains, savon, détergent
- Articles personnels — brosse à dents, dentifrice, peigne, rasoir, fournitures sanitaires, papiers-mouchoirs
- Câble, clous, sifflet, hache, pelle, hameçons, canif
- Manuel de survie, lecture, jeux
- Radio, piles supplémentaires, loupe
- Sacs à ordures pour la toilette, papier hygiénique
- Appareil de cuisson non électrique et suffisamment de combustible sûr et adéquat.

Réimpression 1994
Réimpression 1992
Réimpression 1991

Publication autorisée par
le ministre de la Santé national
et du Bien-être social

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1991
N° de cat. H21-94/ 1991
ISBN 0-662-58163-6

