



# Votre guide de préparation à une urgence

# 72

heures...

Votre famille est-elle prête?



## Établissement d'un plan :

Vous pouvez remplir en ligne dans ce format Acrobat les formulaires figurant aux pages 5 à 10 de la présente brochure. Vous pourrez ensuite imprimer votre plan.



# Préparez-vous, vous et votre famille, à faire face aux 72 premières heures. Advenant une catastrophe dans votre région, les équipes de secours pourraient mettre un certain temps avant de vous prêter main-forte, car elles doivent d'abord venir en aide à ceux dont le besoin est urgent et immédiat.

En prenant quelques mesures simples dès aujourd'hui, vous pouvez vous préparer à faire face à divers types d'urgences, peu importe le moment ou le lieu. Servez-vous du présent guide pour préparer votre propre plan d'urgence et utilisez les listes pour créer une trousse d'urgence pour les 72 premières heures. Les mesures de base présentées vous aideront à prendre soin de vous-même et de vos proches en cas d'urgence.

## Nos partenaires

Cette publication a été produite en collaboration avec :



Cette publication est aussi disponible dans d'autres formats (audio, braille, gros caractères et disquette).

Pour commander des exemplaires en format différent, prière de composer le numéro suivant :

**1 800 O-Canada (1 800 622-6232)**

**TTY : 1 800 926-9105**



ISBN # PS4-26/2005 0-662-69515-1

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2006



## Table des matières

<b>Étape 1. Connaître les risques. Connaître sa région.</b>	<b>Page 3</b>
<b>Étape 2. Préparer un plan</b>	<b>Page 4</b>
<b>Plan familial</b>	<b>Page 5</b>
<b>Coordonnées en cas d'urgence</b>	<b>Page 8</b>
<b>Consignes à suivre en cas d'urgence</b>	<b>Page 11</b>
<b>Étape 3. Préparer une trousse</b>	<b>Page 12</b>
<b>Ressources</b>	<b>Page 15</b>

« La protection civile constitue une responsabilité partagée. Tous les paliers de gouvernement s'emploient à assurer la sécurité du Canada, et chaque Canadien a aussi un rôle important à jouer dans ce domaine. En prenant quelques mesures dès aujourd'hui, nous pouvons ensemble bâtir des collectivités plus sûres pour l'avenir. »

L'honorable Stockwell Day  
Ministre de la Sécurité publique



# ÉTAPE 1

## Connaître les risques. Connaître sa région.

Bien que les conséquences de différentes catastrophes puissent être semblables, vous pourrez mieux vous préparer si vous connaissez les risques propres à votre région. À l'échelle du pays, les Canadiens font face à différents dangers, comme les tremblements de terre en Colombie-Britannique, les blizzards au Nunavut et les ouragans au Nouveau-Brunswick. Aux catastrophes naturelles s'ajoutent d'autres types de risques comme les pannes générales d'électricité et les accidents industriels ou de transport. La possibilité d'attentats terroristes en sol canadien doit également être envisagée. Il faut être prêt à faire face à tous les types d'urgences.

Voici une liste de risques naturels et d'autres dangers possibles.  
Cochez les risques auxquels votre région est le plus exposée.

- |                                                              |                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Accident industriel                 | <input type="checkbox"/> Orage                        |
| <input type="checkbox"/> Accident de transport               | <input type="checkbox"/> Ouragan                      |
| <input type="checkbox"/> Acte de terrorisme                  | <input type="checkbox"/> Panne générale d'électricité |
| <input type="checkbox"/> Blizzard                            | <input type="checkbox"/> Sécheresse                   |
| <input type="checkbox"/> Épidémie                            | <input type="checkbox"/> Tornade                      |
| <input type="checkbox"/> Feu de végétation                   | <input type="checkbox"/> Tremblement de terre         |
| <input type="checkbox"/> Glissement de terrain ou avalanche  | <input type="checkbox"/> Tsunami ou onde de           |
| <input type="checkbox"/> Inondation                          | tempête                                               |
| <input type="checkbox"/> Matières dangereuses et déversement | <input type="checkbox"/> Autre : _____                |

Pour vous informer sur la préparation à une urgence ou commander des brochures pratiques sur les mesures à prendre en cas de tremblement de terre, de tempête, de panne d'électricité ou de toute autre situation d'urgence, composez le numéro suivant :

**1 800 O-Canada (1 800 622-6232)**

**TTY : 1 800 926-9105**

Du lundi au vendredi de 8 h à 20 h (heure locale)

Ou visitez le site : [www.semainePC.ca](http://www.semainePC.ca)

## ÉTAPE 2

## Préparer un plan

Tout le monde a besoin d'un plan d'urgence. Ce plan vous aidera, vous et votre famille, à prendre les mesures appropriées en cas d'urgence.

N'oubliez pas qu'il se pourrait que les membres de votre famille ne soient pas au même endroit lorsqu'une urgence surviendra. Prévoyez une façon de vous retrouver ou de vous contacter les uns les autres et discutez de ce que vous feriez dans différentes situations.

Utilisez les pages suivantes pour préparer votre plan. Vous connaissez déjà une bonne partie des renseignements demandés. Il pourrait toutefois être nécessaire de communiquer avec votre municipalité pour obtenir certaines informations.

Conservez ce document dans un endroit facile à trouver et à retenir (avec votre trousse d'urgence, par exemple). Vous pourriez également faire une photocopie du plan et la conserver dans votre véhicule et/ou à votre lieu de travail.

### **Bonne idée : Apprenez à prodiguer les premiers soins. Vous pourriez sauver des vies.**

En plus de préparer votre plan et votre trousse d'urgence, vous pourriez apprendre à prodiguer les premiers soins et ainsi être en mesure de sauver des vies. Communiquez avec la Croix-Rouge canadienne ou l'Ambulance Saint-Jean de votre localité pour obtenir de l'information sur les cours de premiers soins offerts dans votre région.

**« Nous sommes tous solidaires. Chaque jour, les secouristes s'exercent et se préparent. Qu'en est-il de vous? Êtes-vous prêts à faire face aux trois premiers jours, pour votre bien et celui de votre famille? »**

Mike Eddy, président et directeur en chef  
Association canadienne des chefs de pompiers



# Plan familial

## Scénarios d'évacuation

Prévoyez des sorties de secours pour toutes les pièces de votre maison. Pensez à deux possibilités pour chaque pièce. Si vous habitez en appartement, ne pas utiliser l'ascenseur. Prévoyez également un itinéraire pour quitter votre quartier en cas d'évacuation obligatoire.

## Sorties d'urgence de la maison

---

---

## Itinéraire pour quitter le quartier

---

---

**Conseil :** Assurez-vous que tous les membres de votre foyer savent comment sortir rapidement de la maison. Faites un exercice collectif au moins une fois par année.

## Lieu de rassemblement

Désignez un endroit sûr où tous les membres de votre famille se rassembleront s'ils sont appelés à quitter le domicile durant une urgence.

## Lieu de rassemblement sûr près de la maison

---

**Conseil :** Le lieu de rassemblement devrait se situer du même côté de la rue que votre domicile. Ainsi, vous n'aurez pas à traverser la rue dans la circulation ou à contourner des camions de pompiers ou des ambulances en cas d'urgence.

**Bonne idée :** Faites des copies des documents importants. Faites des copies des certificats de naissance et de mariage, des passeports, des permis de conduire, des testaments, des actes de concession d'un terrain et des contrats d'assurance. Conservez-les dans un endroit sûr à la maison. Gardez aussi des copies de ces documents dans un endroit sûr à l'extérieur de votre domicile, par exemple dans un coffret de sûreté ou chez un ami ou un membre de la famille qui vit à l'extérieur de votre municipalité.

## Enfants

- ▶ Demandez aux responsables de l'école ou de la garderie de vos enfants quelles sont leurs politiques concernant les urgences et comment ils communiqueront avec les familles dans une telle situation.
- ▶ Demandez-leur également quel type d'autorisation ils exigent pour laisser partir un enfant avec une personne désignée, au cas où vous ne pourriez pas aller chercher vous-même votre enfant.
- ▶ Assurez-vous que l'école ou la garderie dispose d'une liste à jour des coordonnées des parents, gardiennes et personnes désignées.

Personne désignée 1 : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Personne désignée 2 : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

## Personnes ayant des besoins de santé particuliers

- ▶ Établissez un réseau personnel de soutien composé d'amis, de parents, de fournisseurs de soins de santé, de collègues de travail et de voisins qui comprennent vos besoins particuliers.
- ▶ Notez tous les détails concernant votre état de santé (allergies, chirurgies, antécédents médicaux familiaux, médicaments, tests de dépistage, vaccins récents, coordonnées des personnes-ressources, assurances).
- ▶ Discutez avec votre médecin de la possibilité de préparer un sac prêt-à-emporter contenant une réserve de médicaments et de fournitures médicales pour deux semaines, si possible, ainsi que les ordonnances et les documents médicaux appropriés. Rappelez-vous que les pharmacies seront peut-être fermées pendant un certain temps, même lorsque la situation d'urgence sera maîtrisée.

### Information sur l'état de santé

---

---

### Médicaments et fournitures médicales

---

---

---

### Emplacement du sac prêt-à-emporter

---



## Plan pour les animaux de compagnie

N'oubliez pas que les animaux de compagnie sont interdits dans certains abris publics ou hôtels. Prévoyez confier vos animaux à un ami ou à un parent ou trouvez à l'avance un hôtel où les animaux sont acceptés ou une pension pour animaux.

Emplacement : \_\_\_\_\_

**Conseil :** N'oubliez pas d'inclure nourriture et eau pour vos animaux dans votre trousse d'urgence.

## Plans relatifs à certains risques spécifiques

Que devez-vous faire en cas de tremblement de terre? D'inondation? De panne de courant? Inscrivez les mesures à prendre relativement aux événements les plus susceptibles de se produire dans votre région.

---

---

---

Le gouvernement du Canada a produit une série de publications faisant état des mesures que vous pouvez prendre dans des situations d'urgence particulières. Vous pouvez les télécharger en consultant le site [www.semainePC.ca](http://www.semainePC.ca) ou les commander gratuitement en composant le numéro **1 800 O-Canada (1 800 622 6232) TTY : 1 800 926-9105**.

## Plan de sécurité du quartier

Entendez-vous avec vos voisins afin que tous les habitants du quartier soient pris en charge. Repérez les personnes qui pourraient avoir besoin d'une aide additionnelle en cas d'urgence. Faites des « jumelages ».

## Coordonnées en cas d'urgence

Photocopiez cette liste. Laissez-en une copie près de votre téléphone. Dans la mesure du possible, programmez ces numéros sur le téléphone de votre domicile et sur votre téléphone cellulaire.

### Numéros d'urgence locaux

Pompiers, police, ambulance : 9-1-1 (là où le service est offert)

Autre : \_\_\_\_\_

### Numéros pour des situations non urgentes

Police : \_\_\_\_\_

Pompiers : \_\_\_\_\_

Clinique médicale : \_\_\_\_\_

Autres services : \_\_\_\_\_

### Personne-ressource de l'extérieur

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. (domicile) : \_\_\_\_\_

Tél. (travail) : \_\_\_\_\_

Tél. cell. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse (domicile) : \_\_\_\_\_

#### Conseils :

- ▶ Faites en sorte que tous les membres de votre famille communiquent par téléphone ou par courrier électronique avec la même personne-ressource de l'extérieur en cas d'urgence.
- ▶ Choisissez une personne suffisamment éloignée pour ne pas être touchée par le même événement.
- ▶ Si vous venez d'arriver au Canada ou si vous ne connaissez personne vivant à l'extérieur, prenez des ententes avec des amis, des associations culturelles ou des organisations communautaires locales.



# Membres de la famille

## Famille

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. (domicile) : \_\_\_\_\_

Tél. (travail) : \_\_\_\_\_

Tél. cell. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse (domicile) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ami ou voisin

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. (domicile) : \_\_\_\_\_

Tél. (travail) : \_\_\_\_\_

Tél. cell. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse (domicile) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. (domicile) : \_\_\_\_\_

Tél. (école) : \_\_\_\_\_

Tél. cell. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse (école) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. (domicile) : \_\_\_\_\_

Tél. (travail) : \_\_\_\_\_

Tél. cell. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse (domicile) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Médecins de famille

Nom du patient : \_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Nom du patient : \_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

**« En cas d'urgence, soyez à l'écoute des autorités et suivez leurs instructions. Votre collaboration nous aidera à aider ceux qui ont besoin de nous. »**

Chef Jack Ewatski  
Président, Association canadienne des chefs de police

# Consignes pour assurer la sécurité à domicile

- ▶ Assurez-vous d'avoir un détecteur de fumée et un extincteur qui fonctionnent. Si vous vivez en appartement ou à l'hôtel, assurez-vous de savoir où se trouvent les dispositifs d'alarme-incendie.
- ▶ Tous les membres de votre famille devraient savoir où se trouve l'extincteur. Tous les adultes et les enfants d'âge suffisant devraient savoir comment l'utiliser.
- ▶ Les enfants d'âge suffisant et les adultes devraient savoir comment couper l'alimentation en eau, en électricité et en gaz de votre domicile. Préparez des inscriptions très visibles pour indiquer où se trouvent les robinets d'arrivée d'eau et de gaz ainsi que la boîte de disjoncteurs ou la boîte à fusibles.
- ▶ Apprenez aux enfants comment et quand composer le 911. Montrez-leur également comment communiquer avec la personne-ressource de l'extérieur de votre région. Assurez-vous que vos enfants savent où se trouve la trousse d'urgence.

### Extincteur

Emplacement : \_\_\_\_\_

### Robinet d'arrivée d'eau

Emplacement : \_\_\_\_\_

Consignes d'arrêt : \_\_\_\_\_

Téléphone des services publics : \_\_\_\_\_

### Boîte des disjoncteurs

Emplacement : \_\_\_\_\_

Téléphone des services publics : \_\_\_\_\_

### Robinet de gaz

Emplacement : \_\_\_\_\_

Consignes d'arrêt (coupez l'alimentation uniquement lorsque les autorités vous disent de le faire) : \_\_\_\_\_

Téléphone des services publics : \_\_\_\_\_

### Drain de sol

Emplacement : \_\_\_\_\_

(Ne déposez jamais de boîtes, de vêtements ni de meubles sur le drain au cas où il y aurait une inondation).



# Consignes à suivre en cas d'urgence

**Composez le 9-1-1 dans les cas suivants (là où le service est offert).**

- ▶ Signaler un incendie.
- ▶ Signaler un crime.
- ▶ Sauver une vie.

Pour les cas non urgents, composez le numéro à sept chiffres qui figure dans l'annuaire téléphonique local pour communiquer avec la police, les pompiers et les services paramédicaux.

## Urgence de grande envergure

- ▶ Suivez le plan d'urgence.
- ▶ Prenez votre trousse d'urgence.
- ▶ Assurez votre propre sécurité avant de venir en aide aux autres.
- ▶ Écoutez la radio ou la télévision pour obtenir le plus d'information possible. Les autorités locales pourraient vous demander de rester où vous êtes. Suivez leurs instructions.
- ▶ Restez où vous êtes jusqu'à ce que la sécurité soit assurée ou que l'on vous donne l'ordre d'évacuer les lieux.

## Ordre d'évacuation

Les autorités ne vous demanderont pas de quitter votre domicile à moins d'avoir des raisons de croire que vous êtes en danger.

- ▶ Si vous recevez l'ordre d'évacuer les lieux, prenez avec vous votre trousse d'urgence, les médicaments dont vous avez besoin, vos ordonnances et un téléphone cellulaire, si vous en avez un.
- ▶ Si vous avez le temps, téléphonez à votre personne-ressource de l'extérieur de la ville ou envoyez-lui un courriel. Dites-lui où vous allez et à quel moment vous pensez arriver. Une fois que vous êtes en sécurité, faites-le lui savoir. Informez-la si des membres de la famille ont été séparés.
- ▶ Si vous avez le temps, laissez une note pour dire aux autres où vous êtes et à quelle heure vous êtes partis.
- ▶ Si on vous le demande, coupez l'alimentation en eau et en électricité.
- ▶ Ne coupez pas l'alimentation en gaz naturel, sauf si on vous demande expressément de le faire (lorsque vous coupez l'alimentation en gaz, la compagnie doit la rétablir elle-même. Lors d'une urgence importante, cela pourrait prendre plusieurs semaines; vous n'aurez donc pas de gaz pour vous chauffer ni pour cuisiner).
- ▶ Prenez vos animaux de compagnie avec vous.
- ▶ Verrouillez les portes de votre domicile.

## ÉTAPE 3

### Préparer une trousse

Dans une situation d'urgence, vous aurez besoin de certains articles essentiels. Vous devrez peut-être vous débrouiller sans source d'énergie et sans eau courante. Préparez-vous à être autosuffisants pendant au moins 72 heures.

Vous avez peut-être déjà certains des articles nécessaires en votre possession, tels qu'une lampe de poche, une radio à piles, de la nourriture, de l'eau et des couvertures. L'important, c'est de bien organiser votre matériel pour le trouver rapidement. Seriez-vous capable de trouver votre lampe de poche dans le noir?

Veillez à ce que votre trousse soit facile à transporter. Gardez-la dans un sac à dos, dans un sac de sport ou dans une valise à roulettes à portée de la main, dans un endroit facilement accessible, par exemple dans le placard près de la porte d'entrée. Assurez-vous que tous les occupants ou membres de la famille savent où se trouve la trousse d'urgence.

#### Trousse d'urgence de base

- ▶ Eau – prévoir au moins deux litres par jour par personne. Prenez de petites bouteilles qui seront plus faciles à transporter en cas d'ordre d'évacuation.
- ▶ Aliments non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (n'oubliez pas de remplacer l'eau et les aliments une fois par année)
- ▶ Ouvre-boîte manuel
- ▶ Lampe de poche et piles
- ▶ Bougies et allumettes ou briquet (placez les bougies dans des contenants robustes et éteignez-les avant de vous endormir)
- ▶ Radio à piles ou à manivelle (et piles de rechange)
- ▶ Trousse de premiers soins
- ▶ Articles particuliers tels que des médicaments obtenus sur ordonnance, du lait maternisé et de l'équipement pour les personnes handicapées
- ▶ Clés supplémentaires pour la voiture et la maison
- ▶ Argent comptant en petites coupures comme des billets de 10 \$ (les chèques de voyage sont aussi utiles) et monnaie pour les téléphones payants
- ▶ Copie de votre plan d'urgence et de la liste des personnes-ressources



Si vous voulez acheter une trousse préemballée de la Société canadienne de la Croix-Rouge, consultez le site [www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca). Vous pouvez aussi acheter une trousse comarquée par l'Ambulance Saint-Jean et l'Armée du Salut dans un des magasins suivants : Zellers, Home Outfitters, Pharma Plus, Canadian Tire, London Drugs, True Value Hardware, V&S, Country Depot, Overwaitea Foods, Save-On-Foods, IGA, MarketPlace IGA, Thrifty Foods, Buy-Low Foods, Nesters Market, G&H Shop 'N Save, Value Drug Mart, Apple Drugs, Rxellence Professional Dispensary, Quality Foods, TSC Stores.

### Autres articles recommandés

- ▶ Vêtements et chaussures de rechange pour tous les membres de la famille
- ▶ Sac de couchage ou couverture pour tous les membres de la famille
- ▶ Sifflet (pour attirer l'attention au besoin)
- ▶ Sacs à ordures (hygiène personnelle)
- ▶ Papier hygiénique et autres articles d'hygiène personnelle
- ▶ Gants de protection
- ▶ Outils de base (marteau, pinces, clef, tournevis, attaches, gants de travail)
- ▶ Petit réchaud et combustible (suivre les directives du fabricant et le ranger correctement)
- ▶ Deux litres d'eau par jour par personne pour la préparation des aliments et l'hygiène



#### Conseil :

Les guichets automatiques et les réseaux bancaires pourraient ne pas fonctionner pendant une urgence ou une panne de courant. Vous pourriez avoir du mal à utiliser vos cartes de débit ou de crédit.

## Trousse de base pour la voiture

Si vous avez une voiture, préparez une petite trousse que vous garderez dans le coffre. La trousse de base devrait comporter les articles suivants :

- ▶ Aliments non périssables (barres énergétiques par exemple)
- ▶ Eau
- ▶ Couverture
- ▶ Vêtements et chaussures de rechange
- ▶ Bougie dans un contenant métallique profond et allumettes
- ▶ Trousse de premiers soins contenant un couteau pour couper une ceinture de sécurité
- ▶ Lanterne d'avertissement ou fusées éclairantes
- ▶ Petite pelle, grattoir et balai
- ▶ Liste des numéros de téléphone de vos personnes-ressources

## Articles additionnels à garder dans le coffre de la voiture

- ▶ Sable, sel ou litière à chat
- ▶ Antigél et liquide lave-glace
- ▶ Câble de remorquage, câble de démarrage
- ▶ Extincteur
- ▶ Cartes routières, sifflet et lampe de poche

## Préparez-vous maintenant

N'attendez pas qu'une catastrophe se produise. Vous pouvez dès maintenant poser des gestes simples pour vous préparer, vous et vos proches. La lecture de ce guide est déjà un pas dans la bonne direction.

Remplissez le présent guide un soir de cette semaine ou durant la fin de semaine. Préparez ensuite votre plan et votre trousse.

Enfin, inscrivez un rappel afin de mettre à jour votre plan d'urgence dans un an. À la même date l'an prochain, passez en revue les coordonnées, appliquez vos plans d'évacuation d'urgence et regarnissez la trousse.



## Ressources nationales

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la préparation en cas d'urgence, visitez le site : [www.semainePC.ca](http://www.semainePC.ca)

Pour commander des exemplaires supplémentaires de la présente publication ou encore des publications sur la planification en cas de sinistres spécifiques comme les tremblements de terre, les orages, les pannes d'électricité et autres risques, veuillez composer le numéro suivant :

**1 800 O-Canada (1 800 622-6232)**

**TTY : 1 800 926-9105**

Du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h (heure locale)

### Service météorologique d'Environnement Canada

[www.meteo.ec.gc.ca](http://www.meteo.ec.gc.ca)

Consultez les pages bleues de votre annuaire téléphonique local à la rubrique : « Météo » pour connaître les numéros de téléphone à composer pour obtenir des bulletins et des prévisions météorologiques.

### Sécurité Canada

[www.securitecanada.ca](http://www.securitecanada.ca)

Renseignements complets pour la sécurité des citoyens (gouvernement fédéral, provinces et territoires, municipalités).

### Ambulance Saint-Jean

[www.sja.ca](http://www.sja.ca)

Sauver des vies – au travail, à la maison, durant vos loisirs. L'Ambulance Saint-Jean est le chef de file au Canada pour ce qui est de l'excellence des services de secourisme et de RCR. Elle offre des programmes et des produits innovateurs, assurant ainsi aux Canadiens et aux Canadiennes de la formation et des compétences du plus haut niveau.

### Armée du Salut

[www.SalvationArmy.ca](http://www.SalvationArmy.ca)

L'Armée du Salut apporte des secours dans toutes les régions du monde par l'intermédiaire de ses services d'urgence et d'aide aux sinistrés. Toujours prête à déployer ses ressources très rapidement, l'Armée du Salut offre immédiatement ses services d'aide aux sinistrés afin de soulager les souffrances physiques et d'aider les sinistrés à reprendre le contrôle de leurs vies.

### Croix-Rouge canadienne

[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

*Prêt pour la vie.* Laissez la Croix-Rouge canadienne, un chef de file mondial en secourisme et en préparation aux catastrophes, vous enseigner comment éviter les traumatismes ainsi qu'à penser, réagir et improviser lors de situations d'urgence. Pour en savoir plus, veuillez visiter notre site Web ou communiquer avec votre bureau local de la Croix-Rouge.