

# Soyez prêt avec la Croix-Rouge



Procurez-vous un kit. Préparez un plan. Soyez informé.

Il est important de se préparer à d'éventuelles catastrophes et à d'autres situations d'urgence. Les catastrophes naturelles et d'origine humaine peuvent survenir soudainement, à tout moment et n'importe où. Il existe trois mesures à la portée de tous qui peuvent faire la différence ... Procurez-vous un kit. Préparez un plan. Soyez informé.

## Checklist « Soyez prêts avec la Croix-Rouge »

- Je sais quelles sont les situations d'urgences ou catastrophes naturelles qui sont les plus susceptibles de se produire dans ma collectivité.
- Au moins un membre de ma famille est formé à l'utilisation de la RCR / du DEA.
- En cas de catastrophe, ma famille a un plan d'actions et nous nous y sommes entraînés.
- J'ai pris des mesures pour aider ma collectivité à se préparer.
- J'ai préparé un sac d'urgence.



## Procurez-vous un kit

Ayez au minimum les éléments de base énumérés ci-dessous.

Gardez ces articles dans un sac d'urgence facile à transporter que vous pouvez utiliser à la maison ou emporter avec vous, si vous devez évacuer.

- Eau : 4 litres par personne et par jour (3 jours en cas d'évacuation, 2 semaines si vous restez chez vous)
- Denrées : non périssables, faciles à préparer (3 jours en cas d'évacuation, 2 semaines si vous restez chez vous)
- Lampe torche
- Radio à piles ou à manivelle (si possible, la radio météo NOAA)
- Piles de rechange
- Trousse de premiers soins
- Médicaments (pour 7 jours) et articles médicaux
- Outil multifonction
- Articles sanitaires et d'hygiène personnelle
- Copies de documents personnels (liste des médicaments et informations médicales, justificatif de domicile, acte d'achat / contrat de bail de location, passeports, actes de naissance, polices d'assurance)
- Photos numériques des proches, reprises tous les six mois, en particulier pour les enfants
- Téléphone portable avec chargeurs
- Coordonnées de la famille et des personnes à contacter en cas d'urgence
- Argent liquide
- Couverture de survie
- Carte(s) de votre zone géographique

**Tenez compte des besoins de tous les membres de la famille et complétez votre sac. Les éléments recommandés pour répondre aux besoins supplémentaires :**

- Articles médicaux (appareils auditifs avec piles de rechange, lunettes, lentilles de contact, seringues, canne)
- Articles pour bébés (biberons, lait maternisé, aliments pour bébés, couches)
- Jeux et activités pour enfants
- Articles pour animaux domestiques (collier, laisse, carte d'identité, nourriture, sac de transport, bol)
- Radios bidirectionnelles
- Trousseau supplémentaire de clés de voiture et de clés de la maison
- Ouvre-boîte manuel

**Articles supplémentaires à conserver chez vous ou dans votre sac d'urgence en fonction des types de catastrophes qui surviennent dans votre région :**

- Sifflet
- Masques N95 ou chirurgicaux
- Allumettes
- Vêtements de pluie
- Serviettes
- Gants de travail
- Outils / matériel pour sécuriser votre maison
- Vêtements de rechange, chapeau et chaussures robustes
- Bâche en plastique
- Ruban adhésif
- Ciseaux
- Eau de Javel à usage domestique
- Objets de divertissement
- Couvertures ou sacs de couchage
- Crème solaire
- Insectifuge



## Préparez un plan

- Organisez une réunion de famille ou de membres de votre foyer.
- Discutez de la façon de vous préparer et de réagir aux urgences qui sont les plus susceptibles de se produire à proximité de votre lieu de vie, d'études, de travail ou de loisir.
- Identifiez les responsabilités de chaque membre de votre foyer et établissez un plan de travail en équipe.
- Si un membre de votre famille est dans l'armée ou effectue régulièrement des voyages d'affaires de longue durée, planifiez comment agir en son absence.
- Si un membre de votre foyer ou vous-même êtes une personne de mobilité réduite ou ayant des besoins fonctionnels spécifiques, y compris un handicap, envisagez à l'avance à élaborer un plan d'évacuation complet avec votre famille, votre médecin traitant et le personnel de soin, le cas échéant. Effectuez une évaluation personnelle des capacités fonctionnelles et des besoins éventuels pendant et après une situation d'urgence ou une catastrophe et créez un réseau de soutien personnel.

**Établissez un plan d'actions en cas de séparation avec les membres de votre foyer pendant une urgence**

- Choisissez deux lieux de rendez-vous :
  1. Complètement à l'extérieur de votre maison en cas d'urgence soudaine, comme un incendie.
  2. En dehors de votre quartier, au cas où vous ne pourriez pas rentrer chez vous ou seriez obligés d'évacuer.

*Pensez à d'éventuels problèmes de transport qui pourraient mettre en difficulté les personnes utilisant des équipements d'assistance à la mobilité.*

- Désignez une personne à contacter hors de la zone en cas d'urgence. Cela peut être plus facile d'envoyer un SMS ou d'émettre des appels de longue distance si les lignes téléphoniques locales sont surchargées ou hors service. Tout le monde devrait connaître par cœur les informations de contact d'urgence et les avoir par écrit ou rentrées dans son téléphone portable.
- Identifiez des moyens alternatifs de communiquer (courriel, SMS, appel, courrier, via un tiers, etc.).

### Ayez un plan d'actions prêt en cas d'évacuation

- Décidez de votre destination et de l'itinéraire à suivre pour vous y rendre. Cela peut être un hôtel ou un motel, le domicile sûr d'amis ou de parents ou un abri d'évacuation, le cas échéant.



Téléchargez l'application d'urgence de la Croix-Rouge ou accédez à [redcross.org](http://redcross.org) et recherchez l'application d'urgence.

Cette application contient des conseils des professionnels sur la façon de se préparer et d'agir en cas de catastrophes et comprend une carte avec les abris ouverts de la Croix-Rouge.

- Désignez au moins un emplacement alternatif si votre emplacement préféré n'est pas accessible.
- Exercez-vous à l'évacuation de votre maison deux fois par an. Suivez l'itinéraire d'évacuation prévu et tracez d'autres itinéraires sur votre carte au cas où les routes seraient impraticables. Assurez-vous que tous les membres du ménage / de la famille connaissent l'itinéraire d'évacuation, les itinéraires alternatifs, le point de rassemblement principal et secondaire.
- Établissez à l'avance un plan d'actions pour vos animaux de compagnie. Préparez une liste téléphonique des motels / hôtels acceptant les animaux et des refuges pour animaux qui se trouvent le long de vos itinéraires d'évacuation.



## Soyez informé

### Sachez quelles catastrophes ou situations d'urgences peuvent survenir dans votre région.

Ces événements peuvent affecter soit votre famille uniquement, comme un incendie domestique ou une urgence médicale, soit l'ensemble des habitants de votre collectivité, comme un tremblement de terre ou une inondation.

- Identifiez le moyen d'information par les autorités locales en cas de catastrophe et comment vous recevrez ces informations, que ce soit par la radio locale, la télévision, des stations ou chaînes de radio météo de la NOAA.
- Connaître la différence entre les messages météorologiques telles que « avis » et « alertes » et les mesures à prendre pour chacun d'eux.
- Sachez ce qu'il faut entreprendre pour vous protéger lors des catastrophes pouvant survenir dans les régions où vous voyagez ou avez déménagé récemment. Par exemple, si vous voyagez dans un endroit où les tremblements de terre sont fréquents et que vous n'êtes pas familier de ces situations, informez-vous de ce qu'il faut faire pour vous protéger si un tel événement se produit.
- Lorsqu'une catastrophe majeure se produit, le visage de votre collectivité peut changer en un instant. Vos proches peuvent être blessés et les interventions d'urgence risquent d'être retardées. Assurez-vous qu'au moins un membre de votre ménage est formé aux gestes de premiers secours et à la RCR et sait comment utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA). Cette formation est utile dans de nombreuses situations d'urgence.
- Partagez ce que vous avez appris avec votre famille, votre foyer et vos voisins et encouragez-les à s'informer à leur tour.

### Cartes de contact d'urgence pour tous les membres du foyer

Carte de contact d'urgence		
Nom :		
Téléphone :		
Adresse du domicile :		

Personnes à appeler ou à prévenir par SMS en cas d'urgence		

Procurez-vous des cartes en ligne ici ou accédez à [redcross.org](http://redcross.org) et recherchez le contact d'urgence.

- Imprimez une carte pour chaque membre de la famille.
- Écrivez les coordonnées de chaque membre du foyer, comme les numéros de téléphone professionnel, scolaire et portable.
- En créant des cartes pour les enfants, indiquez les coordonnées des proches en utilisant les noms usuels (grand-mère, tata, etc.) ainsi que les vrais noms.
- Pliez la carte pour qu'elle tienne dans votre poche, votre portefeuille ou votre sac à main.
- Ayez la carte sur vous afin qu'elle soit disponible en cas de catastrophe ou d'une autre urgence.

### Faites savoir à votre famille que vous êtes en sécurité

Informez vos proches du site Web « Safe and Well » [sain et sauf] de la Croix-Rouge américaine ou accédez-y via [redcross.org](http://redcross.org) en tapant « safe and well ». Cet outil Internet doit faire partie de votre plan de communication d'urgence. Les personnes vivant dans une zone touchée par une catastrophe peuvent se signaler comme étant « saines et sauvées ». Ainsi, les membres de la famille et les amis qui connaissent le numéro de téléphone ou l'adresse de la personne peuvent trouver les messages publiés par ceux qu'ils recherchent. Si vous n'avez pas d'accès à Internet, composez le **1-800-RED CROSS** pour vous inscrire vous-même et les membres de votre famille.