



# Merci

d'avoir choisi Préparez vous! Votre guide de préparation aux situations d'urgence de la ville de Kingston. En lisant ce guide et en effectuant les exercices simples qui s'y trouvent, vous serez mieux préparé aux situations d'urgence futures.





# Ce guide vous montrera

à quel point il est simple et rapide de se préparer pour une autosuffisance de 72 heures et vous apprendra à être mieux organisé pour les situations d'urgence.

## **Vous apprendrez à :**

- Réagir aux différentes situations d'urgence.
- Créer votre propre plan d'urgence.
- Assembler une trousse d'urgence pour 72 heures et un sac prêt-à-emporter.
- Être bien informé.

**Faites de ce guide le vôtre!** Lisez ce guide avec tous les membres de votre ménage et placez-le à un endroit facile d'accès pour tous. Consultez-vous ce guide à partir de votre téléphone intelligent? Prenez des captures d'écran pour que l'information soit à portée de main, peu importe où vous vous trouvez.

**Appelez le 911 pour une urgence uniquement** lorsque vous avez besoin du soutien des services de police, des pompiers ou des ambulanciers pour répondre aux situations suivantes :

- Une urgence médicale impliquant une maladie ou une blessure dangereuse pouvant causer la mort.
- Un feu.
- Un crime est en train de se produire.

Lorsqu'aucune menace immédiate pour la santé et les biens n'est présente, veuillez utiliser un numéro non urgent ([situé à la page 5 de ce guide](#)).

# Table des matières

## 5 Personnes-ressources non urgentes de la communauté

## 6 Numéros des personnes-ressources personnelles en cas d'urgence

7. Personnes-ressources familiales

## 8 Fournisseurs de services publics

## 9 Être préparé

10. Assembler votre trousse d'urgence à domicile

11. Assembler votre sac prêt-à-emporter

12. Assembler votre trousse d'urgence pour véhicule.

13. Assembler la trousse de survie de votre animal domestique

15. Fournitures médicales et de premiers soins

16. Dessiner votre plan d'évacuation du domicile

## 18 Pendant une situation d'urgence

18. Être informé pendant une situation d'urgence

19. Se mettre à l'abri

20. Résidents ruraux ou en hauteur

21. Planification en cas d'urgence pour les personnes ayant un handicap

24. Jeux pour jouer en famille

## 25 Urgences particulières

26. Inondations

27. Tempêtes

28. Tornades

29. Incendies

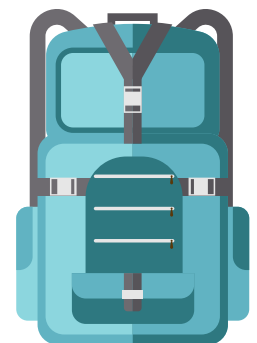
30. Matières dangereuses

31. Pandémies

32. Attaques

33. Accident de centrale nucléaire

34. Chaleur extrême et température hivernale



# Personnes-ressources non urgentes de la communauté



## Service d'incendie :

**Kingston Fire & Rescue**  
613 548-4001  
poste 5156



## Hôpitaux :

**Hôpital général de Kingston**  
613 548-3232

**Hôpital Hôtel-Dieu**  
613 544-3310



## Services policiers :

**Services de police de Kingston**  
613 549-4660

**Services de police provinciaux de l'Ontario**  
1 888 310-1122



## Fournisseurs d'électricité :

**Utilities Kingston**  
613 546-1181

**Eastern Ontario Power**  
1-844-601-9473



## Services de santé :

**Santé publique Kingston Frontenac Lennox et Addington**  
613 549-1232

**Santé mentale Kingston et Frontenac – 24/7 ligne téléphonique de crise**  
613 544-4229



## Ville de Kingston :

**Service à la clientèle de la ville de Kingston**  
613 546-0000

## Ressources communautaires :

**Ambulance St-Jean Succursale de Kingston**  
613 384-8062

**Croix-Rouge canadienne Succursale de Kingston**  
613 548-4929

**Jeunesse, J'écoute**  
1 800 668-6868

**Armée du salut – Kingston Citadel Community and Family Services**  
613 548-4411

**Centraide KFLA**  
613 542-2674

**Le saviez-vous?** Le 211 vous met en contact avec une gamme complète de renseignements non urgents sur les services communautaires, sociaux, gouvernementaux et de santé, y compris l'emploi et les compétences professionnelles, le parentage et la garde d'enfants, le soutien aux personnes âgées, etc.

# Numéros des personnes-ressources personnelles en cas d'urgence



Assurez-vous que les membres de votre ménage détiennent un exemplaire de ces informations dans leur sac prêt-à-emporter.

Membres du ménage				
Nom complet				
Adresse au travail				
Numéro de téléphone au travail				
Numéro de cellulaire				
Adresse courriel				
Besoins/équipements particuliers				
Médication				

l'école	
Nom de l'école	
Adresse	
Numéro de téléphone	
Adresse courriel	
Professeur/prestataire de soins	

## Personne-ressource à l'extérieur

Nom	
Adresse au travail	
Numéro de téléphone au travail	
Numéro de cellulaire	
Adresse courriel	

## Renseignements médicaux familiaux

Médecin de famille	
Numéro de téléphone	
Hôpital local	
Numéro de téléphone de l'hôpital	

## Compagnie d'assurance

Nom de la compagnie	
Numéro de téléphone	
Numéro de police d'assurance habitation	
Numéro de police d'assurance de véhicule	

## Animaux domestiques

Vétérinaire	
Numéro de permis de l'animal	
Besoins particuliers	
Médication	



**Premier lieu de rencontre en cas d'urgence**



**Deuxième lieu de rencontre en cas d'urgence**

Conseil : N'oubliez pas qu'en cas d'urgence nécessitant l'évacuation de votre domicile, il est recommandé que l'un des deux lieux décrits ci-dessus soit un endroit situé en dehors des limites de votre quartier.

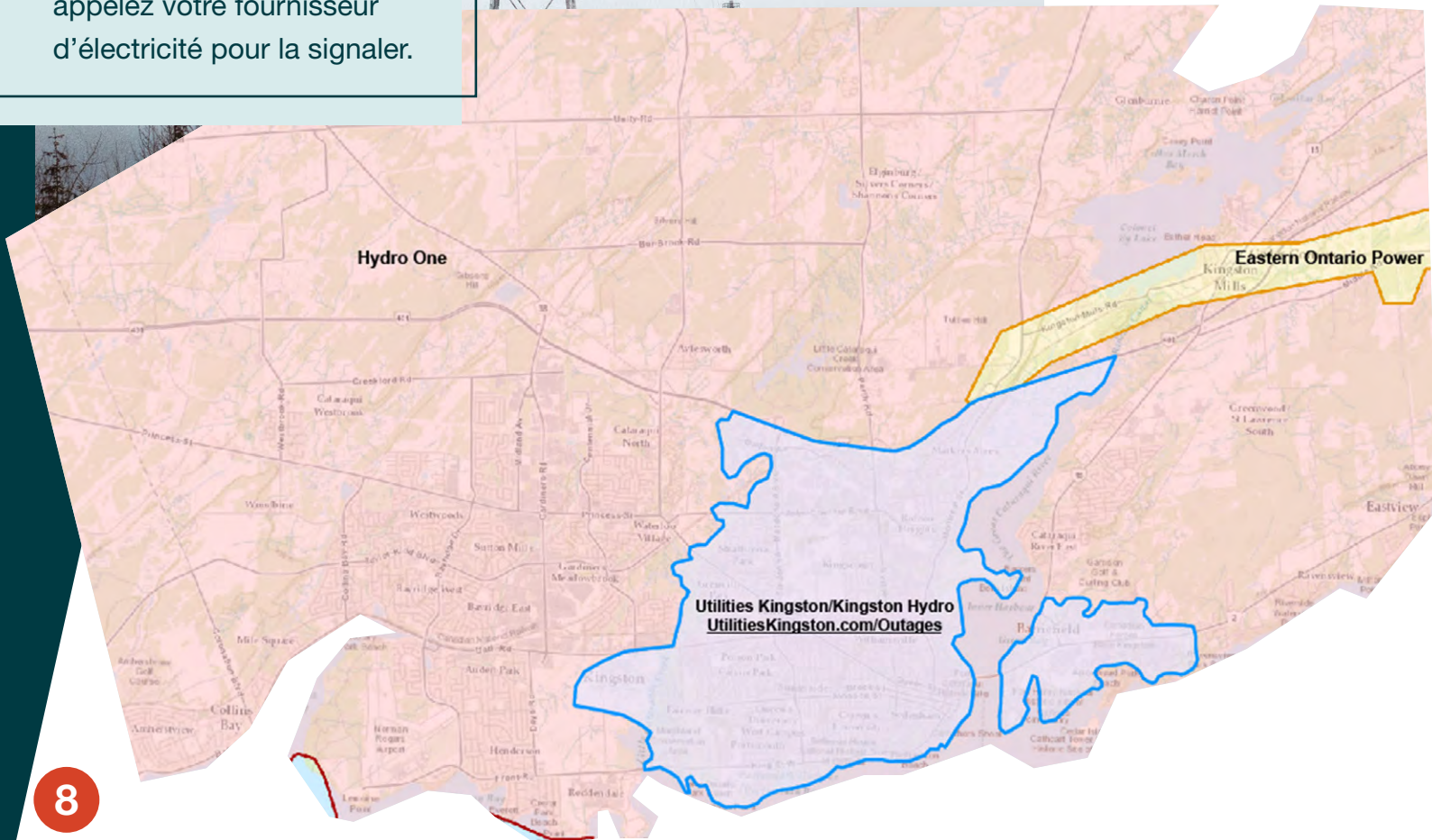
# Fournisseurs de services publics de Kingston

Sachez qui vous fournit l'électricité et le gaz et conservez leurs numéros de téléphone à portée de main.

- Pour connaître les endroits où des pannes de courant ont été signalées dans la zone de service d'Utilities Kingston, rendez-vous à [UtilitiesKingston.com/Outages](https://www.utilitieskingston.com/outages).
- Pour connaître les endroits où des pannes de courant ont été signalées dans la zone de service d'Hydro One, rendez-vous à [HydroOne.com/StormCentre](https://www.hydroone.com/stormcentre).
- Pour des renseignements concernant la zone de service d'Eastern Ontario Power, rendez-vous sur [EasternOntarioPower.com](https://www.easternontariopower.com).

## Le saviez-vous?

Les médias sociaux sont un outil très pratique. Toutefois, si vous vivez une panne de courant, appelez votre fournisseur d'électricité pour la signaler.





# Être préparé!

La Ville et les organismes d'intervention locaux s'engagent à offrir leur soutien et leurs conseils pour faire face aux urgences prévisibles. En tant que résident, vous jouez également un rôle important pour assurer votre sécurité.

## Pour être prêt lors de situations d'urgence majeure, vous devez planifier :

- Soyez informé des risques et des dangers majeurs.
- Préparez un plan pour votre ménage. Décidez de l'endroit où les membres de votre famille ou de votre domicile se rassembleront en cas d'urgence.
- Choisissez des lieux de rassemblement : un à proximité de votre domicile, et un à l'extérieur de votre quartier.
- Entraînez-vous en préparant un plan d'évacuation qui utilise toutes les issues possibles de votre domicile et de votre quartier.
- Désignez une personne-ressource à l'extérieur de la ville que vous et les membres de votre domicile pourrez appeler si jamais vous êtes séparés pendant une situation d'urgence. Cette personne-ressource pourra vous aider à communiquer les uns avec les autres.
- Prévoyez de répondre aux besoins de tous les membres de votre domicile, en particulier les personnes âgées, les personnes handicapées, les enfants et les animaux domestiques.
- Prévoyez de communiquer par SMS, courriel ou médias sociaux plutôt que par téléphone. Les canaux non vocaux pourraient fonctionner même si le service téléphonique ne fonctionne pas pendant la situation d'urgence.
- Sachez comment fonctionnent les équipements de chauffage, d'électricité et de plomberie de votre domicile et comment les protéger.
- Ayez du matériel à portée de main, comme des sacs de sable, pour aider à prévenir les inondations dans votre sous-sol/ domicile.



# Assembler votre trousse d'urgence à domicile

Chaque ménage devrait avoir une trousse d'urgence contenant tout le matériel nécessaire pour une autosuffisance de 72 heures des résidents.

- Une lampe de poche.
- Une radio à piles ou à manivelle, ainsi que des piles de rechange.
- Des piles et des chargeurs. Cela inclut des piles supplémentaires pour faire fonctionner une lampe de poche et une radio. Pensez à vous procurer un chargeur de téléphone à énergie solaire, à manivelle ou pour véhicule.
- Trousse de premiers soins : pansements adhésifs, ruban adhésif imperméable, tampons antiseptiques, pansements assortis, tampon de gaze, gaze en rouleau, rouleau de coton stérile, compresses oculaires, gouttes ophtalmiques, masques, sachets de crème de premiers soins, pochette réfrigérante, tampons non adhésifs, sacs en plastique, ciseaux, bandage triangulaire, pincettes, gants en latex, instructions de premiers soins.
- Eau embouteillée. Quatre litres d'eau par personne par jour pour se laver et pour boire.
- Argent. Ayez au moins 100 \$ à portée de main au cas où les guichets ne seraient pas fonctionnels.
- Des conserves non périssables prêtes à servir et un ouvre-boîte manuel.
- Sifflet. Cela vous permettra d'appeler à l'aide et d'alerter d'autres personnes d'une urgence dans votre voisinage.
- Plan d'évacuation du quartier ou du domicile. Ayez un plan d'évacuation pour évacuer votre domicile en cas d'incendie et effectuez des exercices d'évacuation de votre domicile pour le tester. Si possible, repérez deux issues dégagées pour chaque pièce. Assurez-vous que tout le monde sait quoi faire et où aller lorsque l'alarme se fait entendre. Déterminez qui sera responsable des jeunes enfants ou des personnes ayant besoin d'un soutien physique. Convenez d'un lieu de rencontre où les membres de votre domicile pourront se réunir. N'essayez pas de sauver vos biens personnels. Ne rentrez jamais dans un bâtiment en feu.
- Gaines de plastique. Elles peuvent être utilisées pour sceller toutes les portes, fenêtres et systèmes de ventilation, comme cela peut être requis dans certaines situations d'urgence (dans certains cas, les autorités pourraient vous demander de vous abriter sur place).
- Ruban à conduits (duct tape). Tout comme les gaines de plastique, il peut être utilisé pour sceller tous les portes, fenêtres et systèmes de ventilation, comme cela peut être requis dans certaines situations d'urgence (dans certains cas, les autorités pourraient vous demander de vous abriter sur place).
- Un téléphone qui ne nécessite pas d'électricité pour fonctionner.
- Un exemplaire de votre plan d'évacuation du domicile, le cas échéant.



## Liste de numéros des personnes-ressources en cas d'urgence :

Chaque membre de la famille devrait conserver avec lui une liste de ces numéros en tout temps. Imprimez la liste de la page 5. Les adultes peuvent en conserver un exemplaire dans leur portefeuille, leur sac à main ou leur véhicule. Les enfants peuvent en conserver un exemplaire dans leur sac à dos ou dans leur agenda d'école. Fournissez également cette liste au service de garde de vos enfants.

# Assembler votre sac prêt-à-emporter

Un sac prêt-à-emporter est l'élément que vous pourriez apporter si vous deviez évacuer rapidement votre domicile. Chaque membre du ménage devrait en avoir un.

**Un sac robuste, léger, étanche et portatif (comme un sac à dos) contenant :**



- Des cartes de crédit et de débit, ainsi que de l'argent comptant.
- De l'eau embouteillée.
- Des collations non périssables, comme des barres de céréales.
- Une lampe de poche.
- Une radio à piles ou à manivelle, ainsi que des piles de rechange.
- Médication. Emportez tous les médicaments sur ordonnance et en vente libre dont vous pourriez avoir besoin, ainsi qu'une liste de vos médicaments et des exemplaires de vos ordonnances. Vérifiez régulièrement les dates d'expiration des médicaments.
- Une trousse de premiers soins.
- Une carte régionale.
- Une liste de personnes-ressources, y compris les

- personnes-ressources désignées à l'extérieur de la ville ou de la province.
- Des souliers confortables pour marcher sur de longues distances au besoin.
- Des clés de domicile et de voiture supplémentaires.
- Trousse de toilette : désinfectant pour les mains, masques, dentifrice, brosses à dents, verres de contact de rechange et solution, produits d'hygiène féminine, crème à raser, rasoirs, savon, tampons humides, pansements, coupe-ongles, cotons-tiges, baume à lèvres et crème solaire.
- Couvertures. Une couverture en mylar est étanche au vent et à l'eau. Elle vous protégera contre les intempéries.
- Un poncho imperméable et un parapluie.

- Des exemplaires de documents importants, tels que les actes de naissance, les pièces d'identité avec photo et les informations concernant les assurances, conservés dans un sac en plastique étanche ou sur une clé USB. Conservez un exemplaire du permis et de la médaille d'identification de votre animal domestique au cas où il serait égaré.
- Les articles particuliers qui pourraient être nécessaires pour les enfants et les personnes âgées. Il peut s'agir de lunettes, de médication, de langes, de nourriture pour animaux, de porte-bébé, de sucettes, de jouets, de couches, etc.
- Des photos des membres du ménage et des animaux domestiques.
- Couverts : ustensiles de cuisine et de repas, assiettes, verres, fourchettes, cuillères, couteaux et serviettes en papier.



# Assembler votre trousse d'urgence pour véhicule

Les hivers de Kingston sont souvent extrêmement froids et peuvent amener beaucoup de neige, de glace, de grésil et de pluie verglaçante. Ces éléments peuvent représenter de réels dangers. Lors de conditions météorologiques extrêmes, il est recommandé de ne pas se trouver sur la route. Il est toujours préférable de disposer d'une trousse d'urgence pour véhicule pour faire face à ces situations.

- Eau
- Nourriture d'urgence (p.ex. barres énergétiques)
- Couvertures
- Des vêtements chauds supplémentaires, notamment un chapeau, des mitaines, une écharpe et des bottes
- Bougie de survie dans une boîte de conserve profonde et allumettes/briquets
- Outil pour couper les ceintures de sécurité et outil pour briser les vitres (conservez ces articles dans un endroit facile d'accès depuis le siège du conducteur)
- Sable, sel, litière pour chats ou dispositifs d'adhérence pour la glace
- Un supplément d'antigel et de liquide lave-glace
- Trousse de premiers soins
- Lampe de poche
- Balai à neige et grattoir à glace
- Pelle
- Numéros de personnes-ressources en cas d'urgence (proches, travail, assistance routière)
- Câbles de démarrage
- Fusées éclairantes
- Sifflet
- Réservoir de carburant de rechange
- Cartes routières
- Ruban de couleur vive (de préférence rouge) pour fixer à l'antenne de votre véhicule
- Chargeur de téléphone pour véhicule

# Assembler la trousse de survie de votre animal domestique

Les animaux domestiques sont des membres importants de la famille. Assurez-vous de penser à eux dans votre plan d'urgence familial. Avec les préparatifs d'urgence appropriés, vous augmenterez les chances de survie de vos animaux domestiques et les aiderez à mieux gérer la situation.

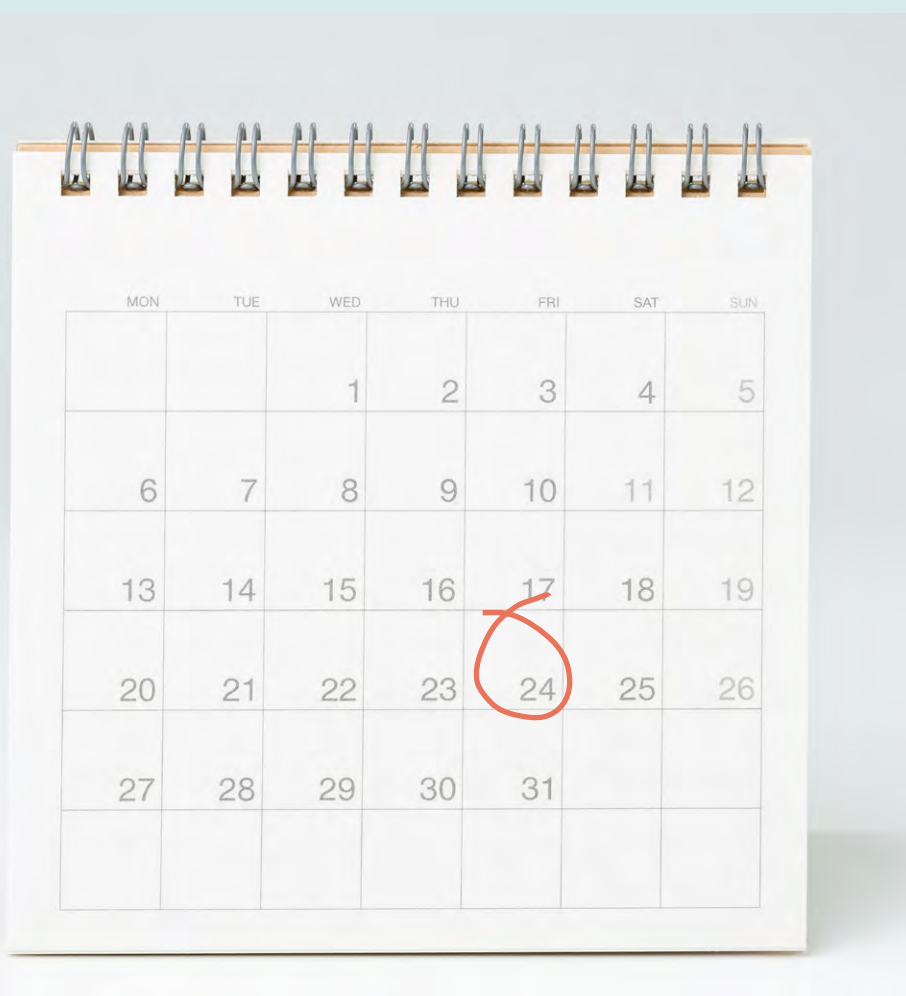
Assemblez une trousse de survie pour vos animaux domestiques et soyez prêts à l'apporter avec vous et vos animaux en cas d'évacuation. Inscrivez les coordonnées du vétérinaire de vos animaux au début de ce guide.

- Nourriture, eau, bols, ouvre-boîte manuel et cuillère.
- Médication et trousse de premiers soins.
- Médaille d'identification à jour et photo récente de vous et de votre animal. Liste de personnes-ressources en cas d'urgence, comme des hôtels/motels à l'extérieur de votre quartier qui acceptent les animaux, des amis, des proches et votre vétérinaire.
- Litière familière, petit jouet, laisse, collier, harnais et muselière (chiens).
- Un exemplaire des dossiers médicaux/vaccination et informations sur le programme d'alimentation, les problèmes médicaux ou comportementaux.
- Litière/bac et pelle (chats) ou sacs à crottes (chiens).
- Cage suffisamment grande pour transporter et héberger votre animal domestique.
- Exemplaire du permis pour votre animal domestique.



Chaque animal a besoin d'articles particuliers. Les fournitures contenues dans les trousse d'urgence peuvent varier selon le type d'animal. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre vétérinaire ou visiter le site [OntarioSPCA.ca](http://OntarioSPCA.ca).

# Vérifiez vos troussees au moins une fois par an



Un bon moment pour vérifier votre trousse d'urgence est la semaine de la préparation aux situations d'urgence, qui a lieu la première semaine complète de mai de chaque année. Remplacez la nourriture, l'eau et les piles de vos troussees lors de votre contrôle annuel, ainsi que toute autre fourniture médicale qui pourrait être périmée. Assurez-vous d'avoir une trousse de premiers soins.

# Fournitures médicales et de premiers soins

L'achat d'une trousse de premiers soins de base ou l'assemblage de votre propre trousse vous permettra de disposer de fournitures adéquates tenant compte du nombre de personnes de votre ménage.

## Une trousse de premiers soins de base comprend

- 2 pansements compressifs
- 2 pansements triangulaires
- 8 tampons de gaze (4) 2x2 et (4) 4X4
- 5 doigtiers larges en tissu
- 20 tampons antiseptiques emballés
- Épingles de sûreté
- 2 tampons abdominaux
- Pochette réfrigérante instantanée
- 1 rouleau de ruban adhésif
- Pincettes
- 2 rouleaux de gaze
- Gants de premiers soins autres qu'en latex (p.ex. nitrile)
- Pansements adhésifs assortis
- Couverture chauffante
- Ciseaux
- Manuel de premiers soins



## Le saviez-vous

Vous pouvez acheter des trousse de premiers soins préassemblées. Appelez un détaillant local pour savoir s'il vend des trousse d'urgence, puis modifiez le contenu selon votre situation particulière.





# Dessiner votre plan d'évacuation du domicile

**Si un incendie se produisait dans votre domicile ce soir, votre famille pourrait-elle l'évacuer en toute sécurité?**

Élaborez un plan d'évacuation pour pouvoir quitter le domicile rapidement et en toute sécurité en cas d'urgence.

Envisagez l'achat d'une échelle de secours rétractable au cas où vous devriez sortir par une fenêtre ou un balcon d'un étage supérieur.

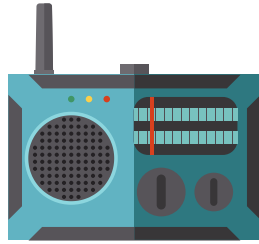
- Testez vos détecteurs de fumée en appuyant sur le bouton de test. Des détecteurs de fumée doivent être installés à chaque étage et à l'extérieur de toutes les chambres à coucher de la résidence.
- Discutez avec tous les occupants de votre domicile de la manière dont chacun sortira en cas d'incendie. Pratiquez votre plan d'évacuation avec eux.
- Si possible, repérez deux issues pour chaque pièce. Assurez-vous que toutes les portes et fenêtres donnant sur l'extérieur s'ouvrent facilement.
- Aidez ceux qui en ont besoin! Déterminez qui sera chargé d'aider les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes handicapées ou toute autre personne qui pourrait avoir besoin d'aide.
- Prévoyez un lieu de rencontre à l'extérieur qui sera à une distance sécuritaire de votre domicile. En cas d'incendie, tout le monde doit se rendre directement à ce lieu de rencontre pour être comptabilisé.
- Fermez les portes derrière vous en sortant.
- Sortez, et restez dehors. Si les détecteurs de fumée se déclenchent en cas d'incendie, sortez immédiatement et appelez le 9-1-1 de l'extérieur en utilisant un téléphone mobile ou le téléphone d'un voisin. Ne rentrez jamais dans un bâtiment en feu.



# Dessinez votre plan ici

## Le saviez-vous?

La ville de Kingston a des d'informations supplémentaires concernant la prévention d'incendie. Visitez [CityofKingston.ca/FirePrevention](http://CityofKingston.ca/FirePrevention).



# Être informé pendant une situation d'urgence

La clé pour réagir efficacement en cas d'urgence est d'être préparé, de rester calme, de faire preuve de bon sens et de suivre les directives et les mises à jour émises par les autorités d'urgence.

En cas d'urgence, les médias, le site Web de la Ville [CityofKingston.ca](http://CityofKingston.ca) et le fil Twitter (suivez [@CityofKingston](https://twitter.com/CityofKingston)) vous fourniront des informations sur la nature de l'urgence, l'état de la situation et les directives à suivre.

Écoutez les émissions de radio et de télévision, ainsi que les canaux de médias sociaux des bureaux de presse locaux et de la Ville pour obtenir des informations et des notifications d'urgence. Vous pourriez également être alerté par des secouristes qui se rendent directement à votre domicile ou sur votre lieu de travail. Si vous êtes tenus de demeurer dans votre domicile pour éviter une catastrophe, utilisez les provisions dans votre trousse d'urgence pour 72 heures. Si vous pouvez le faire en toute sécurité, cuisinez à l'extérieur sur un barbecue ou un réchaud de camping si vous n'avez pas d'électricité. Ne cuisinez JAMAIS à l'intérieur sur un barbecue ou un réchaud de camping, car cela crée du monoxyde de carbone et peut s'avérer mortel. Par temps froid, vous pouvez utiliser une cheminée ou un poêle à bois pour chauffer votre maison.

# Se mettre à l'abri



## Si vous devez vous mettre à l'abri sur place

En fonction de la situation d'urgence et des conditions extérieures, il pourrait être plus sécuritaire pour vous de rester à l'intérieur de votre domicile ou de votre lieu de travail plutôt que d'en sortir. C'est ce qu'on appelle se mettre à l'abri sur place.

Une personne autorisée des services d'urgence ou de la ville de Kingston pourrait demander aux résidents de demeurer à l'abri sur place. Si vous et votre famille vous trouvez dans cette situation...

Cela veut dire que vous devez :

1. Vous rendre à l'intérieur immédiatement et y rester.
2. Fermer toutes les fenêtres et portes extérieures.
3. Éteindre la fournaise, les climatiseurs et les systèmes d'évacuation qui font circuler l'air dans votre maison.
4. Fermer le registre de la cheminée de votre foyer.
5. Écouter la radio, la télévision ou le fil Twitter de la Ville (@CityofKingston) ou [CityofKingston.ca](http://CityofKingston.ca) pour obtenir des directives supplémentaires.
6. Utiliser votre trousse d'urgence pour 72 heures d'autosuffisance.



## Si vous devez évacuer votre domicile

Les autorités vous demanderont d'évacuer votre domicile seulement si elles ont des raisons de croire que vous courez un danger important en restant sur place.

1. Suivez les directives obtenues concernant le moment de partir, les endroits où vous rendre et les règles de transport à suivre.
2. N'entrez pas ou ne retournez pas dans une zone évacuée, à moins que les responsables des services d'urgence ne vous aient donné des directives particulières et la permission de le faire.
3. Si vous recevez l'ordre d'évacuer, n'oubliez pas d'emporter les éléments suivants :
  - Vos trousse d'urgence
  - Votre sac prêt-à-emporter
  - Votre plan d'urgence et votre liste de personnes-ressources
  - Un téléphone mobile et un chargeur
  - Vos animaux domestiques et leurs fournitures

# Résidents ruraux ou en hauteur



## Êtes-vous un résident rural?

Vous pourriez faire face à des situations particulières lors d'une urgence majeure. Voici quelques éléments à garder en tête.

### Contamination de l'eau de puits

Si votre eau de puits est contaminée par des bactéries ou des parasites, portez l'eau à forte ébullition et laissez-la bouillir pendant au moins une minute avant de l'utiliser pour boire, apprêter des préparations pour nourrissons et des jus, cuisiner, faire de la glace, laver les fruits et les légumes et se brosser les dents. Vous pouvez également utiliser l'eau embouteillée.

L'eau de puits contaminée ne doit pas être consommée tant qu'elle n'a pas été jugée potable par une analyse de laboratoire.

Des échantillons d'eau doivent être prélevés au moins trois fois par an, après de fortes pluies, ou après des travaux sur le puits ou le système de plomberie afin de s'assurer que l'eau est potable.

### Savoir comment et quand évacuer votre domicile si vous vivez dans un immeuble en hauteur

- Mémorisez le plan d'évacuation de votre immeuble et sachez quoi faire en cas d'alarme.
- Mémorisez l'endroit de chaque escalier d'issue sur votre étage, et classez-les en ordre de proximité.
- Maintenez les couloirs et les halls menant à ces sorties libres et dégagés de toute obstruction. N'utilisez jamais l'ascenseur pour évacuer un immeuble en hauteur pendant une alarme.
- En cas de panne de courant, stockez de l'eau potable supplémentaire, surtout si vous habitez dans les étages supérieurs.

# Planification en cas d'urgence pour les personnes ayant un handicap

Les personnes ayant un handicap pourraient avoir besoin d'un plan particulier pour se préparer en cas d'urgence : un plan qui considère leurs capacités et leurs besoins particuliers.

Si vous avez un handicap ou que vous êtes un aidant, veuillez tenir compte des éléments suivants lors de la création de votre plan d'urgence à domicile ou local.

## Avoir un réseau de soutien personnel

Un réseau de soutien personnel est un groupe d'au moins trois personnes que vous connaissez, en qui vous avez confiance et qui peuvent vous aider (ou la personne dont vous vous occupez) en cas d'urgence.

La personne-ressource à l'extérieur en cas d'urgence que vous avez inscrite au début de ce guide sera l'un des membres de votre réseau de soutien, mais il est également recommandé d'ajouter quelques personnes à proximité qui sont disposées à vous aider.

### Voici comment développer votre réseau de soutien :

- Demandez à des personnes en qui vous avez confiance si elles désirent vous aider (ou la personne dont vous vous occupez) en cas d'urgence. Vous pouvez leur offrir votre aide en retour dans le cas où le besoin surviendrait.
- Énumérez des personnes-ressources pour chaque emplacement important comme votre domicile, votre travail ou l'école et assurez-vous d'avoir leur numéro de téléphone et leur courriel dans votre téléphone mobile, votre ordinateur personnel et votre sac prêt-à-emporter.
- Les voisins sont souvent les personnes-ressources les plus près de vous et les plus disposées à vous aider en cas d'urgence.
- Assurez-vous que ces personnes savent où vous entreposez votre trousse d'urgence à domicile et que vous leur avez montré où trouver certains objets utiles pour vos besoins particuliers. Donnez une clé de votre domicile à au moins une personne-ressource.
- Ajoutez une personne-ressource, idéalement votre personne-ressource à l'extérieur, qui sera assez éloignée pour ne pas être affectée par la même situation d'urgence que vous.
- Travaillez avec votre réseau de soutien pour élaborer un plan d'urgence qui correspond à vos besoins particuliers.
- Pratiquez votre plan d'urgence avec votre réseau de soutien. Assurez-vous de lui expliquer comment les appareils essentiels fonctionnent!

## Liste de contrôle d'urgence pour les personnes ayant des besoins particuliers :

En plus des éléments énumérés dans les sections « Assembler votre trousse d'urgence à domicile » et « Assembler votre sac prêt-à-emporter », vous devez penser à tout objet, équipement ou directive qui pourraient être nécessaires pour vous ou pour la personne dont vous vous occupez.

- Assurez-vous que tous les objets de votre sac prêt-à-emporter se situent dans un seul endroit et soient faciles à trouver et à transporter.
- Étiquetez tout votre équipement adapté, tout en inscrivant les directives sur son fonctionnement ou sur comment le déplacer pendant une situation d'urgence.
- Élaborez une liste de contrôle des éléments essentiels à vos besoins particuliers et fournissez un exemplaire à votre réseau de soutien. Conservez un exemplaire de cette liste dans votre sac prêt-à-emporter et votre trousse d'urgence à domicile.
- Avez-vous des allergies à la nourriture ou aux médicaments? Portez un bracelet MedicAlertMD.
- Énumérez toutes vos allergies à la nourriture et aux médicaments ainsi que vos médicaments actuels. Dans cette liste, inscrivez les posologies, les directives particulières, le problème de santé traité, le nom générique des médicaments, le nom du médecin et ses coordonnées. Fournissez cette liste à votre réseau de soutien et conservez un exemplaire dans votre sac prêt-à-emporter et votre trousse d'urgence à domicile.
- Les personnes qui dépendent des appareils de survie ou des services d'auxiliaires sur une base régulière devraient demander à leur réseau de soutien de les contacter immédiatement en cas d'urgence et avoir un plan d'urgence de rechange en cas de panne d'électricité.



## Soyez prêt à vous débrouiller sans réseau de soutien

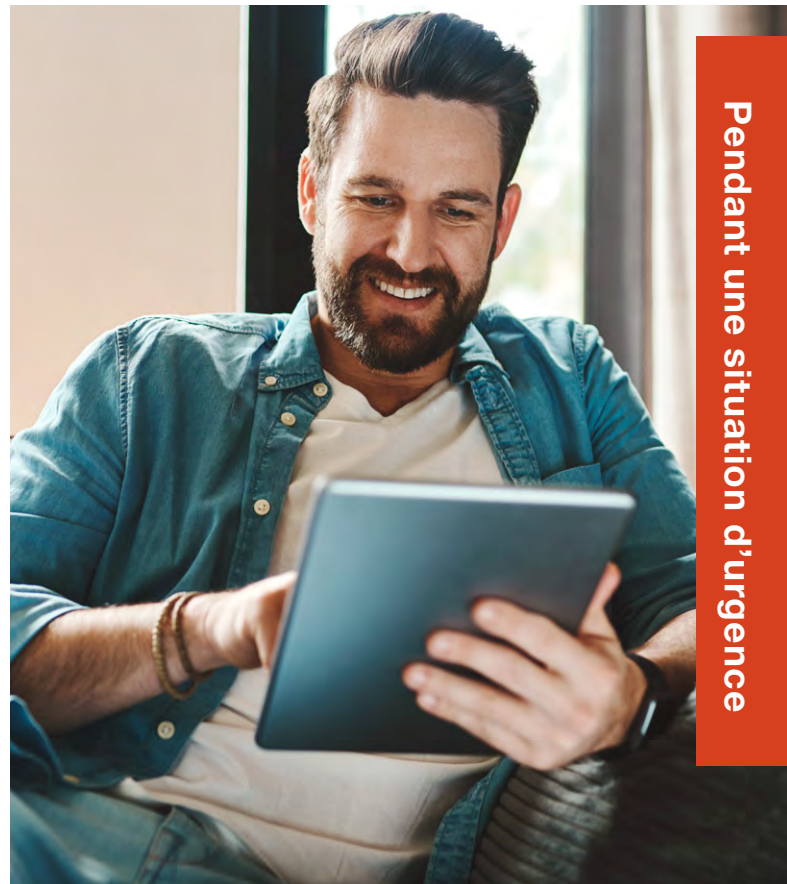
Idéalement, votre réseau de soutien sera disposé à vous aider en cas d'urgence. Toutefois, qu'arrivera-t-il s'il n'est pas disponible immédiatement quand une urgence surviendra?

- Si votre réseau de soutien ne peut pas vous aider, planifiez de demander à d'autres personnes de vous aider et de les informer sur vos besoins particuliers et la façon dont ils peuvent vous porter assistance.
- Si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence, appelez le 9-1-1.
- Si votre situation n'est pas urgente, mais que vous nécessitez tout de même une aide rapide, appelez le 2-1-1 (en Ontario) pour obtenir de l'aide auprès des services sociaux.
- Portez une alarme personnelle bruyante pour attirer l'attention.
- En cas de besoin, appelez fortement « à l'aide » pour signaler aux gens que vous avez besoin d'aide. Cela alertera les gens à proximité et les aidera à vous localiser pour qu'ils puissent vous aider (ou communiquer avec les intervenants d'urgence, qui eux vous aideront).
- Les situations d'urgence peuvent être stressantes et aggraver certains problèmes de santé. Si vous avez un problème de santé, informez la personne qui vous aide.

## Aider des personnes ayant des besoins particuliers.

Veillez passer en revue les points ci-dessous au cas où vous devriez aider une personne ayant un handicap.

- Demandez à la personne si elle désire votre aide et comment vous pourriez l'aider du mieux que vous le pouvez.
- Si la personne refuse votre aide, attendez les intervenants d'urgence, sauf s'il s'agit d'une situation de vie ou de mort.
- Si ce n'est pas le cas, ne touchez pas la personne, son animal d'assistance ou son équipement adapté sans sa permission.
- Cherchez et suivez les directives indiquées sur l'équipement adapté.
- Demandez à la personne si elle a des médicaments particuliers ou des appareils pouvant être récupérés facilement.



Pendant une situation d'urgence

- N'essayez pas de déplacer une personne blessée, sauf si vous êtes adéquatement formé en matière de techniques de premiers soins.
- Si une personne est inconsciente ou ne répond plus, ne la faites pas boire ni manger.
- Si la personne a un animal d'assistance, il s'agit de sa responsabilité d'évaluer si l'animal est apte à travailler selon cette situation d'urgence. Le propriétaire de l'animal devra être informé des dangers auxquels lui et l'animal pourraient faire face et de tout changement dans l'environnement physique.
- Si l'animal fournit une assistance pour malvoyant, le premier répondant ou l'aidant devra confirmer si l'animal est en mesure de travailler ou s'il doit s'abstenir.



# Jeux pour votre famille

**Dressez une liste des moyens de distraire votre famille pendant la durée de la perturbation. Voici quelques idées :**

## **Fredonner une chanson**

Fredonnez une chanson populaire et demandez aux autres de deviner de quelle chanson il s'agit.

## **Charades**

Écrivez des titres de livres et de films, des noms de personnes célèbres, etc. sur des morceaux de papier. Pliez les papiers et placez-les dans un récipient. Formez des équipes, puis demandez à un membre de l'équipe de choisir un morceau de papier et de mimer ce qu'il a lu!

## **Casse-têtes**

Les casse-têtes et les livres de casse-têtes sont un excellent moyen d'occuper votre famille pendant une situation d'urgence.

## **Cards**

Ayez des cartes à jouer à portée de main pour jouer au Huit. Pour jouer à ce jeu, chaque

joueur reçoit premièrement huit cartes. Pour gagner, vous devez vous débarrasser de ces huit cartes. Pour y parvenir, vous devez trouver des chiffres ou des couleurs qui correspondent à vos cartes. Pour empêcher les autres joueurs de se débarrasser de leurs cartes, vous pouvez jouer un 2 de n'importe quelle couleur (qui oblige le joueur suivant à piger deux cartes), une dame de pique (qui oblige le joueur suivant à piger cinq cartes), un valet (qui oblige le joueur suivant à sauter son tour), ou un 8 de n'importe quelle couleur (qui change la couleur en une couleur de votre choix).

Pour faire durer le plaisir, jouez au Huit avec compte à rebours. Dans cette version, une fois qu'un joueur s'est débarrassé de ses huit cartes, il reçoit sept nouvelles cartes dont il doit maintenant se débarrasser à nouveau (ensuite 6, 5, etc.). La carte pour changer la couleur correspond toujours au nombre initial de cartes du joueur (dans l'exemple précédent, au lieu d'être le 8, c'est maintenant le 7). Répétez ces étapes jusqu'à ce qu'un joueur ne reçoive qu'une seule carte et qu'il réussisse à la jouer pour terminer la partie.

## **Jeux de société**

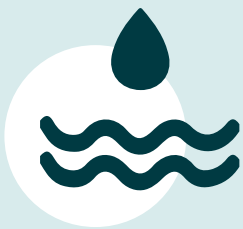
Lorsque possible, les jeux de société sont très utiles pour passer le temps. Vous pourriez même placer un petit jeu de société format voyage dans votre sac prêt-à-emporter.



# Urgences particulières

En cas de conditions météorologiques violentes, comme des orages, des inondations soudaines et des tornades, écoutez la radio, la télévision locale et Environnement Canada pour obtenir de plus amples renseignements ([meteo.gc.ca](http://meteo.gc.ca)). Environnement Canada fournit des prévisions météorologiques et des avertissements 24 heures par jour.

Dans les pages qui suivent, nous aborderons les mesures à prendre dans les situations d'urgence suivantes :



**Inondations**



**Tempêtes**



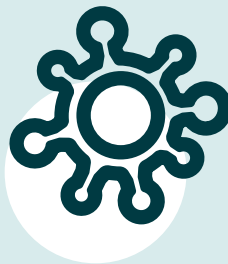
**Tornades**



**Incendies**



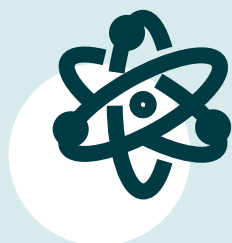
**Matières  
dangereuses**



**Pandémies**



**Attaques**



**Accident  
de centrale  
nucléaire**



**Chaleur extrême  
et température  
hivernale**



# Inondations

## Afin de réduire la probabilité de dommages causés par l'eau

- Appliquez un produit d'étanchéité contre les intempéries autour des fenêtres du sous-sol et à la base des portes au niveau du sol.
  - Installez le système d'évacuation des eaux pluviales à une distance appropriée de votre résidence pour que l'eau puisse s'éloigner du bâtiment.
  - Envisagez d'installer une pompe de puisard et des clapets antiretour dans les drains du sous-sol.
  - Ne conservez pas vos documents importants au sous-sol. Conservez-les à un niveau plus élevé, à l'abri des dommages causés par les inondations.
  - Installez un système de plomberie préventif avec l'aide financière d'Utilities Kingston. Même si vous n'avez jamais eu de problèmes, vous pourriez bénéficier d'une aide allant jusqu'à 3 000 \$ pour installer un système de plomberie préventif afin de protéger votre propriété contre les inondations de sous-sol et les refoulements d'égouts. Consultez la page sur les inondations de sous-sol d'Utilities Kingston ([UtilitiesKingston.ca/FloodFacts](https://www.utilitieskingston.ca/FloodFacts)) pour en savoir plus ou pour faire une demande dès aujourd'hui.
  - Conservez des sacs de sable. Conservez une réserve de sable (si votre propriété est sujette aux inondations), ou informez-vous sur les endroits où en trouver.
- Fermez les appareils de chauffage du sous-sol et la soupape de gaz extérieure.
  - Prenez des précautions particulières pour protéger les équipements de chauffage électrique, au gaz naturel ou au propane.
  - Si vous disposez de suffisamment de temps, consultez votre fournisseur d'électricité ou de carburant pour savoir comment procéder.

## Inondations soudaines

- Déplacez les animaux domestiques, les meubles, les appareils électroménagers et autres biens sur un niveau plus élevé.
- Assurez-vous que les fenêtres du sous-sol sont fermées.
- Cherchez un endroit plus élevé si le niveau de l'eau grimpe rapidement.
- Ne conduisez jamais votre véhicule dans l'eau stagnante. Ne traversez pas les cours d'eau mouvante.
- Plus de renseignements sur les inondations de sous-sol se trouvent sur [UtilitiesKingston.ca/FloodFacts](https://www.utilitieskingston.ca/FloodFacts).
- Utilisez des sacs de sable, lorsque possible.
- Éloignez toujours les enfants et les animaux domestiques de l'eau d'inondation.

# Tempêtes

**Lors de conditions météorologiques extrêmes telles que les orages ou les fortes pluies**

- Fermez toutes les fenêtres et portes extérieures. Attachez les objets libres à l'extérieur pour éviter qu'ils ne soient emportés par le vent.
- Débranchez les appareils électriques, tels que les radios, les téléviseurs, les ordinateurs, etc., car ils sont des conducteurs d'électricité.
- Rendez-vous au sous-sol ou au niveau principal de votre domicile en cas d'orage violent.
- Si vous êtes piégés à l'extérieur, ne vous allongez pas, mais accroupissez-vous au sol et cherchez un abri sécuritaire si possible.
- Mettez-vous à l'abri dans un bâtiment ou dans un endroit tel qu'un fossé ou un tuyau de ponceau sec. Ne cherchez pas à vous couvrir sous un arbre.
- Évitez de manipuler du métal, des équipements électriques ou des téléphones.
- N'utilisez pas les robinets d'eau ou toute eau connectée à un système de plomberie. La foudre pourrait suivre les fils et les tuyaux et vous électrocuter.
- Si vous nagez ou si vous êtes dans un bateau, regagnez immédiatement la rive.
- Si vous êtes dans une voiture, restez-y. N'essayez pas de conduire pendant des orages violents et extrêmes.



Pendant une situation d'urgence





# Tornades

## Si vous êtes dans une maison

- Allez au sous-sol ou réfugiez-vous dans une petite pièce intérieure au rez-de-chaussée, comme une salle de bain, un placard ou un couloir.
- Si vous n'avez pas de sous-sol, protégez-vous en vous abritant sous une table ou un bureau lourds.
- Dans tous les cas, ne vous approchez pas des fenêtres, des murs extérieurs et des portes.

## Si vous êtes dans un bureau ou un immeuble d'appartements

- Mettez-vous à l'abri dans un couloir ou une pièce intérieure, idéalement au sous-sol ou au rez-de-chaussée.
- N'utilisez pas l'ascenseur.
- Éloignez-vous des fenêtres.

## Si vous êtes dans une salle d'entraînement, une église ou un auditorium

- Les grands bâtiments dotés de toits à grande portée peuvent s'effondrer lorsqu'une tornade les frappe.
- Si possible, trouvez un abri dans un autre bâtiment.
- Si vous vous trouvez dans l'un de ces bâtiments et que vous ne pouvez pas en sortir, abritez-vous sous une structure solide comme une table ou un bureau.

## Évitez les voitures et les maisons mobiles

- Plus de la moitié des décès causés par les tornades surviennent dans des maisons mobiles.
- Cherchez un autre abri, de préférence dans un bâtiment aux fondations solides.
- Si aucun abri n'est à votre portée, allongez-vous dans un fossé loin de la voiture ou de la

maison mobile. Prenez garde aux inondations causées par les averses et soyez prêt à vous déplacer.

## Si vous conduisez

- Si vous apercevez une tornade, rendez-vous dans l'abri solide le plus proche.
- Si la tornade est proche de vous, sortez de votre voiture et mettez-vous à l'abri dans une zone basse, comme un fossé.

## Dans tous les cas

- Rapprochez-vous le plus possible du sol, protégez votre tête et faites attention aux débris volants.
- Ne poursuivez pas les tornades, car elles sont imprévisibles et peuvent changer brusquement de trajectoire.
- Les tornades sont trompeuses. Même lorsqu'elles semblent immobiles, il est probable qu'elles soient en train de se déplacer vers vous.

# Incendies



## Les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone peuvent sauver des vies

L'un des principaux moyens de prévenir les incendies est d'être préparé. La loi exige que des détecteurs de fumée soient installés entre chaque chambre à coucher et le reste de l'unité d'habitation. Lorsque les chambres à coucher sont desservies par des couloirs, des détecteurs de fumée doivent être installés dans ceux-ci.

De plus, au moins un détecteur de fumée doit être installé à chaque étage qui ne contient pas de chambres à coucher.

Vous devez installer des détecteurs de fumée, car c'est la loi. Préparez un plan d'évacuation du domicile afin de pouvoir en sortir rapidement et en toute sécurité.

## Les alarmes de monoxyde de carbone peuvent être obligatoires dans une maison.

- Si la maison contient un appareil à combustion, une cheminée ou un garage adjacent, un détecteur de monoxyde de carbone doit être installé à côté de chaque chambre à coucher de la maison.
- Il est recommandé d'installer des détecteurs de monoxyde de carbone supplémentaires sur

d'autres étages ou zones de la résidence qui sont à proximité d'une source de monoxyde de carbone (selon les limites de distance indiquées dans le manuel d'instructions du produit).

## Les alarmes de monoxyde de carbone peuvent être obligatoires dans un immeuble d'appartements

- Si l'appartement contient un appareil à combustion ou une cheminée, un détecteur de monoxyde de carbone doit être installé à côté de chaque chambre à coucher de l'appartement.
- Si un appartement partage un mur/plancher/plafond commun avec un garage, un détecteur de monoxyde de carbone doit être installé à côté de chaque chambre à coucher de l'appartement.
- Si un appartement partage un mur/plancher/plafond commun avec un local technique contenant un appareil à combustion, un détecteur de monoxyde de carbone doit être installé à côté de chaque chambre à coucher de l'appartement.
- Si le local technique de l'immeuble contient un appareil à combustible servant au bâtiment, un détecteur de monoxyde de carbone doit être installé dans ce local technique.

## En cas d'incendie ou de déclenchement du détecteur de fumée

- Tout le monde devrait connaître deux issues pour chaque pièce (le cas échéant). Lorsque le détecteur de fumée se déclenche, chacun doit savoir ce qu'il doit faire et où il doit aller. Élaborez et pratiquez un plan d'évacuation en cas d'incendie avec toute la famille. Consultez la [page 17](#) pour plus de détails sur le plan d'évacuation.
- Assurez-vous que toutes les issues sont dégagées et simples à utiliser.
- Rendez-vous à votre lieu de rencontre sans essayer de sauver vos biens personnels.
- Si vous êtes piégé dans la fumée, baissez-vous et passez sous la fumée, et rendez-vous vers la sortie sécuritaire la plus proche.
- Appelez les pompiers depuis l'extérieur de la maison, un téléphone mobile ou le téléphone d'un voisin.
- Sortez, et restez dehors. Ne rentrez jamais dans un bâtiment en feu.



# Matières dangereuses

En cas de déversement de matières dangereuses, il pourrait être nécessaire pour vous d'évacuer ou de vous mettre à l'abri sur place. Vous pourriez recevoir une alerte sur votre téléphone intelligent grâce au système d'alerte publique sans fil du gouvernement du Canada. Écoutez les directives des responsables locaux des interventions d'urgence à la radio ou suivez le fil Twitter de la Ville sur ([@CityofKingston](https://twitter.com/CityofKingston)) et [CityofKingston.ca](http://CityofKingston.ca).

## Mesures de sécurité

- Quittez la zone et déplacez-vous dans le sens inverse d'où le vent souffle les matières dangereuses. Si vous devez traverser la zone contaminée, couvrez-vous la bouche et le nez avec un tissu ou un vêtement sec.
- Si l'événement se produit à l'extérieur, éloignez-vous le plus possible et mettez-vous à l'abri. Éteignez la ventilation.
- Si vous étiez à proximité de l'événement, quittez la zone et retirez votre couche de vêtements extérieure. Lavez-vous avec de l'eau et du savon.
- Dans certaines circonstances, il pourrait être nécessaire d'être décontaminé par un professionnel d'urgence formé.
- Si l'événement se produit à l'intérieur, sortez du bâtiment sans passer par la zone contaminée.
- Si vous vous sentez malade, ayez recours à des soins médicaux dès que possible.

# Pandémies



Les pandémies sont des éclosions de maladies qui touchent un grand nombre de personnes. Une nouvelle pandémie (comme la COVID-19) peut surgir de n'importe où et se propager rapidement :

- d'une personne à l'autre. Elle peut même être transmise par des personnes asymptomatiques.
- en touchant des objets qui ont été infectés par une personne atteinte.

## Préparation à une pandémie éventuelle :

- Demeurez alerte. Suivez l'actualité pour vous tenir informé des maladies émergentes et pour savoir comment et où elles se propagent.
- Assurez-vous d'être disposé à travailler/étudier/visiter à distance.

- Rassemblez des fournitures pour vous préparer à demeurer à la maison pendant une période prolongée, notamment des denrées alimentaires non périssables, de l'eau embouteillée, des produits de nettoyage et des ordonnances. Achetez-les petit à petit pour que les autres n'en manquent pas.
- Restez en bonne santé! Maintenez une bonne hygiène et de saines habitudes de vie.

## En cas de pandémie :

- Suivez et partagez les conseils de la santé publique de KFLA. Suivez-la sur Twitter [@KFLAPH](#), aimez-la sur Facebook ou visitez [KFLAPH.ca](#)
- Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains afin de les garder propres.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.
- Maintenez une distance

d'au moins deux mètres (six pieds) avec les autres personnes qui ne vivent pas dans votre domicile.

- Portez un masque qui couvre votre nez, votre bouche et votre menton.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces fortement sollicitées.
- Limitez les contacts en face à face avec les autres et évitez les rassemblements et les lieux bondés. Restez à la maison autant que possible.
- Prenez soin de votre santé mentale et émotionnelle. Demeurez en contact avec votre famille, vos amis ou vos collègues en ligne ou par téléphone. Prenez des nouvelles des personnes qui pourraient avoir besoin de soutien.
- Lorsque vous trouvez de nouvelles informations sur la pandémie, assurez-vous qu'elles proviennent d'une source fiable. Ne partagez que les informations dont vous avez vérifié l'exactitude





# Attaques

Les attaques massives, comme les fusillades, les attentats à la bombe et les attaques avec un véhicule ou une autre arme sont relativement rares au Canada, mais elles peuvent tout de même se produire.

## Préparation à une attaque éventuelle :

- Demeurez alerte. Suivez l'actualité et soyez conscient de votre environnement et des dangers possibles.
  - Si vous remarquez des colis suspects, des personnes au comportement étrange ou qui utilisent une forme de communication suspecte, signalez-le à une autorité sur place (comme un gestionnaire ou un représentant du gouvernement) ou appelez les services de police de Kingston au numéro non urgent 613 549-4660.
  - Surveillez les signes précurseurs, notamment les comportements violents ou les communications colériques.
  - Planifiez votre évacuation. Sachez comment vous quitterez votre travail ou votre domicile en cas d'urgence ou d'attaque. Repérez des endroits pour vous cacher.
  - Suivez une formation de secourisme afin d'être en mesure d'aider les autres avant l'arrivée des secours.
- Si vous ne pouvez pas partir, cachez-vous et mettez une barrière entre vous et l'agresseur/la menace. Verrouillez et bloquez les portes. Fermez les stores et éteignez les lumières. Demeurez silencieux et configurez votre téléphone en mode silencieux. Ne quittez pas votre cachette avant d'être certain que vous pouvez le faire en toute sécurité.
  - Cherchez à trouver des directives des responsables locaux des interventions d'urgence, notamment les services de police de Kingston. Suivez-la sur Twitter @ **KingstonPolice**.
  - Au besoin, défendez-vous, cherchez à perturber l'agresseur et battez-vous, mais seulement en dernier recours si vous ne pouvez pas vous échapper ou neutraliser l'agresseur. Si c'est le cas, demandez l'aide d'autres personnes, si possible, pour tendre une embuscade à l'agresseur. Soyez agressif et respectez votre plan. Utilisez des armes d'occasion (et toute force nécessaire) pour contenir l'agresseur.

## En cas d'une attaque :

- Cherchez à vous mettre en sécurité. Votre priorité absolue est de vous enfuir aussi vite que possible. Laissez vos biens personnels derrière vous.
  - Une fois que vous êtes en sécurité, appelez le 9-1-1.
- Aidez-vous et aidez les blessés lorsque vous pouvez le faire en toute sécurité et après avoir appelé le 9-1-1.
  - Suivez les directives du service de police de Kingston lorsqu'elle arrive sur les lieux.
  - Les survivants d'une attaque devraient consulter un professionnel de la santé mentale pour les aider à surmonter le traumatisme lié à l'événement.



# Accident de centrale nucléaire



Bien que les centrales nucléaires soient étroitement surveillées et réglementées, des accidents produisant des niveaux dangereux de radiation peuvent se produire. L'Ontario compte trois centrales nucléaires (Darlington, Pickering et Bruce).



## Préparation à un éventuel accident dans une centrale nucléaire :

- Demeurez alerte. Suivez l'actualité.
- Disposez d'une trousse d'urgence et d'un abri sur place (décrit à la [page 10](#)).
- Disposez d'un plan d'urgence à domicile (décrit à la [page 9](#)).

## En cas d'accident dans une centrale nucléaire :

- Restez en dehors de la zone à proximité de l'incident. La plupart des radiations perdent rapidement leur force.
- Cherchez à trouver des directives des responsables provinciaux et locaux des interventions d'urgence, notamment les services de police de Kingston. Suivez-la sur Twitter [@KingstonPolice](#) ou suivez le fil Twitter de la Ville [@CityofKingston](#).
- Si vous recevez l'ordre d'évacuer l'endroit, minimisez votre exposition en gardant

les fenêtres et la ventilation de votre voiture fermées.

- Si l'on vous conseille de vous mettre à l'abri/de rester à l'intérieur, minimisez votre exposition en éteignant la climatisation, la ventilation, la fournaise et les autres prises d'air.
- Vous pouvez utiliser des gaines de plastique et du ruban à conduits (duct tape) pour sceller votre abri davantage.
- Rendez-vous dans un sous-sol ou dans un autre endroit souterrain, si possible.
- Si vous êtes entré en contact avec des radiations dangereuses ou avez été exposé à celles-ci, agissez rapidement et suivez les directives de décontamination des autorités locales.
- Ayez recours à des soins médicaux en cas de symptômes inhabituels, tels que des nausées.



# Chaleur extrême et température hivernale

Kingston connaît parfois des conditions météorologiques extrêmes : le froid, la neige abondante, la glace, le grésil et la pluie verglaçante en hiver, la chaleur et la sécheresse en été. Ces éléments peuvent représenter de réels dangers.

## Préparation aux conditions météorologiques extrêmes :

- Demeurez alerte. Suivez le service de santé publique de KFLA sur Twitter [@KFLAPH](#) KFLAPH pour être informé des alertes ou des avertissements concernant la chaleur ou le froid. Portez attention aux prévisions météorologiques.

## En cas de chaleur extrême :

Le service de santé publique de KFLA émet des alertes et des avertissements de chaleur extrême. Lorsque ces alertes sont en vigueur :

- Maintenez la maison tempérée.
- Demeurez à l'abri de la chaleur.
- Maintenez votre corps frais et hydraté.
- Aidez les autres.
- Reconnaissez les signes de maladies liées à la chaleur et sachez quoi faire.

N'oubliez pas de garder vos animaux de compagnie au frais et de les hydrater!

## En cas de froid extrême :

Le service de santé publique de KFLA émet des avertissements de froid extrême. Lorsque ces alertes sont en vigueur :

- Portez plusieurs couches de vêtements et veillez à ce que la couche extérieure vous protège du vent et de l'humidité.
- Couvrez votre peau exposée avec un chapeau, des mitaines ou un masque pour vous protéger des gelures et ralentir la perte de chaleur corporelle.

- Demeurez hydraté. Buvez des boissons chaudes qui ne contiennent ni caféine ni alcool pour éviter la déshydratation.
- Maintenez l'environnement intérieur chauffé au-dessus de 20 °C. Remarque : l'hypothermie peut même se produire à l'intérieur lorsque la température est de 16 °C ou moins.
- Évitez les exercices physiques intenses à l'extérieur par temps froid.
- Assurez-vous que les personnes âgées et vulnérables se trouvent dans un environnement sécuritaire et chaud.
- Reconnaissez les signes de gelures et d'hypothermie et sachez quoi faire.
- Les animaux domestiques peuvent aussi prendre froid. Lorsque possible, faites entrer les animaux domestiques à l'intérieur. S'ils ne sont pas en mesure de le faire, assurez-vous qu'ils disposent d'un abri adéquat pour se réchauffer et d'un accès à l'eau potable.
- Pour éviter que vos tuyaux ne gèlent, protégez-les en faisant couler l'eau. Même un petit débit suffira.
- Si vous utilisez une chaufferette, il est important qu'elle soit placée sur une surface solide et qu'elle soit éloignée de tout objet inflammable comme les vêtements, la literie, les tapis, le papier, etc. Veillez à l'éteindre avant de quitter la pièce ou la maison, ou avant d'aller vous coucher.



# En savoir plus

Pour plus d'informations sur la préparation aux situations d'urgence, n'hésitez pas à consulter les sites Web suivants :

Ville de Kingston – Gestion des urgences  
[CityofKingston.ca/GetReady](http://CityofKingston.ca/GetReady)

Bureau du commissaire aux incendies et de la gestion des urgences  
(OFMEM)  
[EmergencyManagementOntario.ca](http://EmergencyManagementOntario.ca)

Santé publique du Canada  
[GetPrepared.ca](http://GetPrepared.ca)

Ambulance St-Jean Canada  
[SJA.ca](http://SJA.ca)

Croix-Rouge canadienne  
[RedCross.ca](http://RedCross.ca)

Centraide KFLA  
[UnitedWayKFLA.ca](http://UnitedWayKFLA.ca)

Armée du salut  
[SalvationArmy.ca](http://SalvationArmy.ca)

Unité de santé de Kingston Frontenac Lennox et Addington  
[KFLAPH.ca](http://KFLAPH.ca)

