

## Préparez votre communauté

Vous souhaitez vous assurer que votre famille, votre école, vos collègues et votre communauté sont prêts ? La Croix-Rouge américaine de la région de la Baie offre tous les jours une variété de programmes et de cours à la communauté afin de permettre à tout le monde de se préparer avant qu'un sinistre ne frappe.

- Cours en ligne du programme Be Red Cross Ready (Préparez-vous avec la Croix-Rouge) : apprenez-en plus sur la manière de préparer votre famille depuis le confort de votre maison. Suivez le cours en ligne à l'adresse [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org).
- Formation du programme présentiel Be Red Cross Ready (Préparez-vous avec la Croix-Rouge) : offrez une formation gratuite sur votre lieu de travail ou au sein de votre organisme communautaire. Le cours est proposé en anglais, en espagnol, en cantonais, en mandarin, en tagalog, en japonais et en vietnamien. Le programme de formation des formateurs et les cours de préparation aux sinistres « faites-le vous même » sont également disponibles.
- Formation aux premiers secours et à la réanimation cardio-pulmonaire : assistez aux cours proposés à la communauté ou demandez à la Croix-Rouge d'assurer une formation aux premiers secours et à la RCP sur votre lieu de travail. Inscrivez-vous aux cours en ligne sur [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org).

## Engagez-vous encore plus

La Croix-Rouge compte sur le soutien des personnes de la communauté de la région de la Baie pour mener à bien cette mission. Vous pouvez nous aider en devenant bénévole ou partenaire, en donnant votre sang ou en faisant des dons à la Croix-Rouge. Pour en savoir plus, rendez-nous visite en ligne sur [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org) ou appelez le 1 888 4 HELP-BAY.



1 (888) 4 HELP-BAY  
1 (888) 443 5722

[www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)

[www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)



# Be Red Cross Ready

MESURES DE PRÉPARATION PERSONNELLE





## Êtes-vous prêt ?

Que ferez-vous si vous ne pouvez pas rentrer chez vous après un incendie ou une inondation ? Comment ferez-vous pour recontacter votre famille et vos amis si vous êtes séparés d'eux suite à un sinistre majeur ? Disposez-vous des articles appropriés dans votre trousse de préparation aux sinistres ? Savez-vous comment vous protéger lors d'un séisme ?

Chaque habitant de la région de la Baie doit s'assurer qu'il est personnellement prêt à faire face aux sinistres majeurs ou mineurs. C'est le seul moyen, pour nous qui faisons partie de la communauté, d'assurer la sécurité de nos proches et de prêter main-forte à nos voisins.

Faites ce qu'il faut dès maintenant pour vous préparer.

## Planifiez

Une bonne planification est la première étape pour vous assurer que votre famille est prête à affronter un sinistre.

- Développez un plan de communication : il est souvent plus facile de passer un appel longue distance après un sinistre. Identifiez donc un contact ne résidant pas dans la zone affectée pour agir comme agent de liaison central. Demandez à tous de communiquer leur état à ce contact qui transmettra les informations à d'autres. Communiquez votre plan de communication au contact ne résidant pas dans la zone affectée. En cas de sinistre mineur, tel qu'un incendie domestique, conservez les numéros des services d'urgence locaux à portée de main.
- Décidez du lieu où vous rassembler après un sinistre : Choisissez un lieu situé près de chez vous en cas d'urgence soudaine, telle qu'un incendie domestique. Choisissez un second lieu situé hors de votre quartier au cas où vous ne pourriez pas rentrer chez vous. Prenez également note des sites d'évacuation au travail, à l'école ou à la garderie.
- Déterminez les voies d'évacuation d'urgence : trouvez deux moyens de sortie de chaque pièce de votre domicile et prenez connaissance des voies d'évacuation d'urgence de votre quartier.
- Élaborez un plan pour vos animaux de compagnie : préparez une liste de membres de la famille, d'amis, de pensions, de vétérinaires et d'hôtels où les animaux sont les bienvenus pour abriter les vôtres en cas d'urgence.
- Personnalisez votre plan : si vous avez des besoins spéciaux, assurez-vous d'organiser un réseau de voisins, d'amis ou de parents susceptibles de jeter un œil sur vous en cas d'urgence.
- Étudiez à nouveau votre plan et mettez-le en pratique

## Procurez-vous une trousse

Stockez suffisamment de fournitures pour chaque membre de votre famille pour au moins trois jours. Ajoutez-y tout article nécessaire pour vos animaux de compagnie, vos enfants, les adultes et les personnes handicapées de votre entourage. Préparez des trousse pour votre maison, votre lieu de travail et votre voiture.

- Aliments non périssables : empaquetez des articles tels que des barres énergétiques, de la soupe en conserve ou du beurre de cacahuètes.
- Quatre litres d'eau par personne et par jour
- Trousse de premiers secours et médicaments

- Lampe de poche, radio manivelle ou à piles, outils essentiels et cartes : incluez des piles, une clé pour fermer le gaz en cas de fuite, un ouvre-boîte, un tournevis, un marteau, une pince, un couteau, du ruban adhésif en toile et des sacs poubelles.
- Vêtements et chaussures robustes
- Articles personnels et produits d'hygiène : empaquetez des documents importants, des produits d'hygiène et des accessoires de bien-être, tels que des livres et des jouets.
- Argent liquide en petites coupures
- Coordonnées du contact d'urgence

## Informez-vous

Apprenez comment vous protéger et formez-vous pour savoir aider les autres avant, pendant et après le sinistre.

- Apprenez comment vous protéger :  
*Tremblement de terre* : si vous vous trouvez à l'intérieur, laissez-vous TOMBER au sol et cherchez à vous COUVRIR sous un meuble lourd ou appuyez-vous contre un mur intérieur et protégez votre tête. **CONSERVEZ** cette position jusqu'à ce que les secousses s'arrêtent. Si vous vous trouvez à l'extérieur, ne restez pas près des bâtiments et des arbres, laissez-vous TOMBER au sol et cherchez à vous COUVRIR. **CONSERVEZ** cette position.

*Incendie* : sortez. Avant d'ouvrir les portes, vérifiez qu'elles ne sont pas chaudes. Dans la fumée, laissez-vous tomber au sol et rampez. Si vous êtes piégé, demandez de l'aide depuis une fenêtre. Une fois que vous êtes hors du bâtiment, restez-y.

*Inondation* : évacuez immédiatement. Déplacez-vous vers des terrains élevés loin des rivières, des ruisseaux, des criques et des collecteurs d'eaux pluviales. Ne conduisez pas autour des barrages. Si votre voiture cale dans l'eau, abandonnez-la et grimpez sur un terrain plus élevé.

*Déversement de produits chimiques et dangers aériens* : recherchez un abri là où vous vous situez. Fermez et verrouillez les portes, les fenêtres et les grilles d'aération et de chauffage. Placez des serviettes humides ou du ruban adhésif en toile partout où l'air peut circuler. Restez au niveau du sol ou à un niveau supérieur.

- Formez-vous aux premiers secours et à la réanimation cardio-pulmonaire (RCP) : inscrivez-vous aux cours sur [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org).
- Obtenez des informations exactes : réglez votre radio sur les stations 740 AM, 810 AM et 88.5 FM dans la région de la Baie. Suivez les instructions des représentants locaux.