



SE METTRE À L'ABRI



Pour éviter d'être exposée à une matière dangereuse, une personne peut se mettre à l'abri dans un lieu couvert.

L'endroit choisi doit être une pièce de petite taille, de préférence non fenestrée. Des contaminants chimiques, biologiques ou radiologiques peuvent être libérés par accident ou intentionnellement. Si jamais cela se produit, les autorités responsables de la sécurité civile diffuseront des renseignements à ce sujet par l'entremise des médias (radio, télévision ou médias sociaux), de même que des consignes importantes sur la marche à suivre.

Voici quelques consignes qui pourraient accompagner un ordre de se mettre à l'abri :

Mesures à prendre

- Réfugiez-vous à l'intérieur et restez-y. Ne sortez pas avant d'en avoir reçu la consigne par les autorités locales responsables de la sécurité civile.
- Fermez toutes les fenêtres, les portes menant à l'extérieur et celles séparant les pièces.
- Bouchez tous les conduits d'aération, y compris toute hotte de cuisinière.
- Éteignez tous les systèmes de ventilation, de chauffage et de climatisation.
- S'il y a un foyer, ne l'allumez pas et refermez la trappe de fumée.
- S'il y a une sècheuse, ne la mettez pas en marche.
- Installez-vous dans une pièce à l'écart des fenêtres et des portes, idéalement à l'étage puisque certains produits chimiques sont plus lourds que l'air.
- Écoutez les stations de télévision ou de radio de la région afin d'obtenir de l'information à jour.

Précautions supplémentaires

- Scellez les fissures autour des fenêtres, des bouches d'aération et des cadres de porte avec du ruban adhésif et des bandes de plastique. Pour renforcer l'effet isolant, roulez une serviette humide au bas des portes.
- Collez une toile en plastique sur chaque fenêtre.
- Pour gagner du temps, vous pouvez dès maintenant couper des morceaux de la taille de vos fenêtres et les entreposer avec du ruban adhésif dans la pièce où vous comptez vous mettre à l'abri.



Réduction des risques liés aux catastrophes

Matières dangereuses sur la route

Voici les étapes à suivre si vous êtes au volant lorsqu'un ordre de se mettre à l'abri est diffusé à la radio :

- Éloignez-vous de la zone de danger et évitez les particules en suspension dans l'air, en gardant à l'esprit que certaines substances chimiques sont incolores ou inodores.
- Allumez la radio et suivez les consignes du personnel des services d'urgence. Si la matière dangereuse est inflammable, vous devrez éteindre votre véhicule.
- Fermez toutes les fenêtres et les bouches d'aération du véhicule. Éteignez le système de chauffage ou de climatisation pour qu'il ne souffle plus d'air.
- En général, il vaut mieux quitter la zone touchée à bord de son véhicule que de rester sur place.
- Si vous ne pouvez pas quitter la zone de danger, éteignez votre véhicule en attendant que de nouvelles consignes soient données à la radio. Allumez les feux de détresse et utilisez le klaxon et les phares pour attirer l'attention.

CONFINEMENT



Pour se protéger d'un danger imminent, les personnes qui occupent un bâtiment peuvent s'y confiner. Dans une telle situation, elles recevront l'ordre de s'enfermer là où elles se trouvent et d'y demeurer jusqu'à nouvel ordre. L'équipe d'intervention d'urgence pourra ainsi neutraliser la menace et faire évacuer les personnes qui courent un danger immédiat.

Marche à suivre

1. Entrez sans tarder dans la pièce la plus près et invitez-y tous les gens autour de vous.
2. Verrouillez et barricadez la porte.
3. Éteignez les lumières ou réduisez l'éclairage au minimum.
4. Refermez tous les rideaux, les stores, etc.
5. Tenez-vous loin des portes et des fenêtres.
6. Couchez-vous par terre ou cachez-vous.
7. Éteignez votre téléphone cellulaire; servez-vous-en uniquement pour signaler que des personnes sont blessées.
8. Gardez votre sang-froid et ne faites pas de bruit.
9. Restez dans la pièce jusqu'à l'arrivée des secours, en sachant qu'il faut parfois plusieurs heures pour évacuer les gens en toute sécurité.

Et si une alarme d'incendie se déclenche?

- NE SUIVEZ PAS la procédure habituelle, car l'alarme pourrait avoir été déclenchée pour vous inciter à quitter la pièce.
- Gardez votre calme et restez dans la pièce, s'il est sécuritaire de le faire.
- S'il y a bel et bien un incendie, ouvrez l'oreille et suivez les consignes des responsables de la sécurité civile.



HÉBERGEMENT DE SECOURS



Les températures extrêmes représentent un véritable danger! Elles changent rapidement tout au long de l'année et atteignent parfois des sommets ou des creux qui posent un risque pour la santé et le bien-être.

Groupes les plus durement touchés par les températures extrêmes :

- Personnes âgées
- Femmes enceintes
- Enfants
- Personnes à mobilité réduite
- Personnes malades

Froid extrême

Le froid extrême se manifeste généralement par des températures sous la moyenne, mais la définition exacte peut varier d'une région à l'autre. Des avertissements sont lancés lorsque la chute de température pose un risque pour la santé de la collectivité touchée.

Conseils pour se protéger

- Hydratez-vous bien; la déshydratation empêche votre corps de réguler sa température.
- Consommez des boissons chaudes au cours de la journée pour aider votre corps à combattre le froid, mais évitez la caféine et l'alcool.
- N'allumez pas de BBQ, de four ou de poêle pour vous chauffer – vous risquez de provoquer un incendie ou de vous intoxiquer au monoxyde de carbone.
- Couvrez-vous de la tête aux pieds.
- Enfilez des couches de vêtements amples et un manteau imperméable doté de manches bien serrées au niveau des poignets.
- Chaussez des bottes imperméables, doublées et à votre taille, munies de semelles antidérapantes.
- Restez à l'intérieur près d'une bonne source de chaleur.
- Prévoyez une source de chaleur de rechange en cas de panne d'électricité.
- Si vous n'avez pas de quoi vous chauffer convenablement à la maison, parlez-en à quelqu'un. Allez chez des proches.
- Surveillez la météo. Écoutez la radio ou la télévision pour connaître les derniers bulletins météo. Vérifiez les alertes d'Environnement Canada.
- Dotez-vous d'une trousse d'urgence qui contient des articles utiles comme de l'eau potable, de la nourriture, de l'argent ainsi qu'une radio portative. Elle devrait également inclure des articles adaptés aux besoins personnels des membres de votre famille, comme des articles pour bébé, des ordonnances médicales, de la nourriture pour vos animaux de compagnie, etc.



Réduction des risques liés aux catastrophes

Centres de réchauffement

Un centre de réchauffement est un endroit où les membres de votre communauté peuvent se rendre pour se réchauffer. Ce peut être le gymnase d'une école, un centre de loisirs ou tout autre grand espace doté de l'équipement nécessaire pour générer de la chaleur et de l'électricité durant une panne de courant.

Caractéristiques et équipement

- Grande capacité d'accueil
- Lits ou chaises
- Nourriture
- Cuisines
- Génératrice
- Sources de chaleur (p. ex. chaufferettes)

À défaut d'avoir un seul grand centre de réchauffement, une communauté peut aménager plusieurs petits centres dans des bâtiments dotés de poêles à bois. Renseignez-vous sur l'emplacement de ces centres et la possibilité de vous y rendre au besoin.

Chaleur extrême

La chaleur extrême se manifeste généralement par des températures supérieures à la moyenne et pose donc un risque pour la santé. Les symptômes associés aux malaises dus à la chaleur peuvent varier d'une personne à l'autre. En voici quelques-uns :

- Étourdissement/évanouissement
- Nausées/vomissements
- Maux de tête
- Respiration/rythme cardiaque rapide

Si vous ressentez ces symptômes par temps chaud, installez-vous au frais et buvez des boissons froides, préférablement de l'eau.

Conseils pour se protéger

- Buvez beaucoup de boissons froides, préférablement de l'eau, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez la caféine et l'alcool : ces boissons ont un effet déshydratant.
- Adaptez votre tenue : portez des vêtements amples, de couleur pâle, fabriqués en tissus qui laissent passer l'air.
- Restez au frais autant que possible :
 - + Pendant le jour, bloquez la lumière du soleil en fermant les rideaux ou les stores.
 - + Si vous n'avez pas de système de climatisation, ouvrez les fenêtres pendant la nuit pour que l'air frais pénètre dans la résidence et faites circuler l'air à l'aide de ventilateurs.
 - + Évitez de vous exposer au soleil.
- Planifiez ou repoussez les activités extérieures à des moments de la journée où la température est plus tolérable, comme tôt le matin ou en début de soirée.
- Protégez-vous du soleil au moyen d'un parasol ou d'un chapeau à larges rebords qui laisse circuler l'air.
- Stationnez votre véhicule à l'ombre autant que possible.
- Appliquez de la crème solaire avec un facteur de protection d'au moins 15.



Réduction des risques liés aux catastrophes

Centres climatisés

Un centre climatisé est un endroit où les membres de votre communauté peuvent se rendre pour passer du temps au frais. Ce peut être le gymnase d'une école, un centre de loisirs ou tout autre grand espace doté de l'équipement nécessaire pour générer de l'air frais et de l'électricité durant une panne de courant.

Caractéristiques et équipement

- Grande capacité d'accueil
- Lits ou chaises
- Nourriture
- Cuisines
- Génératrice
- Système de climatisation ou ventilateurs et glace

À défaut d'avoir un seul grand centre climatisé, une communauté peut aménager plusieurs petits centres dans des bâtiments dotés de systèmes de climatisation ou d'appareils portatifs. Renseignez-vous sur l'emplacement de ces centres et la possibilité de vous y rendre au besoin.