

Trousse d'urgence familiale de 72 heures

ÊTRE PRÊT EN TOUTES CIRCONSTANCES

Document préparé par Luc Mathieu
Pour l'Association des Propriétaires du Lac Côme

29 JANVIER 2021

TABLE DES MATIERES

Préparer sa trousse	2
Trousse d'urgence familiale	3
Liste de réserve de nourriture.....	4
Sources.....	5
Liste de contacts d'intérêt (local)	5
Plan d'urgence familial.....	6
Notes supplémentaires	12

PRÉPARER SA TROUSSE

La quantité d'information disponible sur le web est telle qu'on pourrait écrire un livre, mais ça ne serait pas vraiment intéressant pour vous, lecteurs.

J'ai décidé de proposer 3 listes : La [trousse d'urgence familiale](#), une [liste de réserve de nourriture](#) qui pourront être contenus dans une trousse bien préparée. La troisième liste est le [plan d'urgence familial](#). Cette dernière liste, une fois remplie et connue de tous les occupants, aidera ceux-ci à agir en fonction des événements qui pourraient se présenter.

La trousse d'urgence familiale est une trousse qui devrait être connue de tous les membres de la famille. Elle devrait être facilement accessible et transportable en cas d'évacuation.

Elle peut être contenue dans un vieux sac de sport.

Dans la liste, j'y ai mis les contenus recommandés à partir des documents « Votre guide de préparation aux urgences » de la sécurité publique du Canada (2012) ainsi que la liste de « la trousse d'urgence pour la maison » du gouvernement du Québec (24 novembre 2020).

Il est recommandé de faire une vérification du contenu de la trousse annuellement et de changer les éléments périmés : éléments de la trousse de premiers soins, piles, eau et la nourriture.



Figure 1 : Photo à titre indicatif

TROUSSE D'URGENCE FAMILIALE

Eau

2 litres / personnes / jr pour 72h (3 jrs). C'est 4 bouteilles de 500 ml / personne / jour. Les petites bouteilles sont plus faciles à transporter et faire dégeler en cas de gel.

Aliments non périssables

(Boîtes de conserves, sachets déshydratés (recommandés pour périodes froides), barres énergétiques).

Nourriture spécifique pour besoins particuliers

Allergies, animaux domestiques, bébés.

Ouvre-boîte manuel

Ustensiles

Lampe de poche

(Avec manivelle serait un atout) ou lampe frontale qui vous laisse les mains libres.

Radio

(AM/FM/NOAA*) (avec manivelle serait un atout).

Piles de recharges

Vérifier le format des piles que vos appareils pourraient avoir besoin.

Téléphone mobile et son chargeur

Trousse de premiers soins

- ◊ Masques antipoussières
- ◊ Bandages, adhésifs, compresses de gaze stériles
- ◊ Solution antiseptique
- ◊ Analgésiques
- ◊ Ciseaux
- ◊ Couverture d'urgence en aluminium

Médicaments nécessaires

Avec instructions claires (pour 2 semaines) (en vente libre comme ceux sous ordonnances).

Équipement nécessaire pour personnes ayant des besoins spécifiques

(Lunettes, pompes pour asthme, etc.). Prévoir une réserve de 2 semaines.

\$ en petites coupures et monnaie

Documents importants

Cartes d'assurance maladie, permis de conduire, certificats de naissance, passeport, testament, contrats d'assurances.

Plan d'urgence

Copie des coordonnées de personnes à contacter en cas d'urgence (proches, amis, etc.).

Chandelles

Prévoir chandelier ou bougeoir.

Allumettes et/ou briquet

Ruban électrique et/ou Duct tape.

Couteau de poche

Avec lame qui bloque, c'est plus sécuritaire.

Articles de toilette et articles d'hygiène personnelle

Clés supplémentaires pour la voiture et la maison

La trousse pourrait aussi contenir:

Deux litres d'eau supplémentaires / jour / personne pour la préparation des aliments et l'hygiène

Vêtements et chaussures de rechange pour tous les membres de la famille

Sac de couchage ou couverture pour tous les membres de la famille

Désinfectant pour les mains, papier hygiénique et sacs à ordures

Activités pour les enfants, tels que des livres, des casse-têtes ou des jouets

Ustensiles, assiettes et tasses

Eau de javel ou comprimés pour purification de l'eau

Outils de base (marteau, pinces, clé, tournevis, gants de travail)

Petit réchaud à combustible et combustible

Sifflet (pour attirer l'attention)

GPS et/ou Boussole

Lunettes de soleil et écran solaire

Bottes de pluie et vêtements imperméables

LISTE DE RÉSERVE DE NOURRITURE

Les éléments suivants sont de bonnes idées, mais ils peuvent craindre le froid.

Certains items prennent plus de temps à chauffer et donc plus de carburant si vous disposez d'un équipement pour ça.

- Boîte de viandes diverses comme thon, poulet ou jambon (Kam, Corned beef, etc.)
- Fèves au lard
- Lait UHT
- Légumes et fruits en conserves
- Lentilles
- Pots de sauces pour des pâtes (style Classico)
- Riz en boîte (Dainty)
- Salades de fèves

Les éléments suivants ne craignent pas le froid. Souvent ces ils peuvent être prêts qu'en ajoutant de l'eau bouillante qui demande moins d'énergie pour la préparation.

- Barres de chocolat (Mars, Snickers)
- Barres de protéines
- Barres de type Cliff
- Barres granola
- Beurre d'arachide
- Café instantané
- Graines et germes dans un emballage hermétique
- Gruau instantané en sachet
- Huile
- Lait en poudre
- Le « jerky » de viande, petit saucisson
- Macaroni au fromage (KD)
- Nouilles instantanées (Ramens)
- Pâtes à cuisson rapide (Capelli d'angelo ou, en français, les « cheveux d'anges »)
- Piment de Cayenne (Il semble que c'est un coupe-faim naturel en plus de relever vos mets)
- Pop-Tarts
- Purée instantanée (Pommes de terre Shirriff)
- Raisins, canneberges secs et arachides dans un emballage hermétique
- Riz instantané (Minute rice)
- Sachets de soupe (Lipton)
- Sel et poivre
- Sucres (Blanc, cassonade, miel)

SOURCES

Gouvernement du Canada – Site préparez-vous

<https://www.preparez-vous.gc.ca/index-fr.aspx>

Gouvernement du Québec – Comment se préparer à la maison

<https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/se-preparer/maison/>

LISTE DE CONTACTS D'INTÉRÊT (LOCAL)

Urgences : 9-1-1

Sûreté du Québec : 310-4141 ou par cellulaire : *4141

Centre antipoison : 1 800 463-5060

Hydro-Québec (signaler une panne) : 1 800 790-2424 ([App Android](#) ou [App Apple](#))

Info-Santé : 8-1-1

Croix-Rouge : 1-800-363-7305

SOPFEU (pour signaler un incendie) : 1 800 463-FEUX (3389)

Météo de Saint-Côme : [Météomedia](#)

Municipalité de Saint-Côme

📍 : 1673, 55^e rue, Saint-Côme (Québec) J0K 2B0

📞 : 450.883.2726

📠 : 450.883.6431

✉ : info@stcomelanaudiere.ca

www : www.stcomelanaudiere.ca

PLAN D'URGENCE FAMILIAL

SORTIES D'URGENCE

Préparez un plan d'étage de votre maison montrant toutes les sorties possibles à partir de chaque pièce. Prévoyez une sortie principale ainsi qu'une autre sortie pour chaque pièce. Si vous habitez en appartement, prévoyez ne pas utiliser l'ascenseur. Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser les escaliers, informez le personnel d'urgence à l'avance. Aussi, prévoyez également au moins un itinéraire pour quitter votre quartier au cas où vous devriez partir rapidement (pensez à plus d'une option).

LIEUX DE RASSEMBLEMENT

Désignez des endroits sûrs où tous les membres de votre famille se rassembleront si vous ne pouvez pas aller à la maison ou si un ordre d'évacuation est donné.

LIEU DE RASSEMBLEMENT SÛR PRÈS DE LA MAISON :

« On se retrouve? » : _____

LIEU DE RASSEMBLEMENT SÛR À L'EXTÉRIEUR DU QUARTIER :

« On se retrouve? » : _____

ROUTES D'ÉVACUATION POUR SORTIR DU QUARTIER :

« Route(s) à emprunter » : _____

TRAVAIL

Informez-vous sur les plans d'évacuation d'urgence à votre travail et sur ce que vous devrez faire en situation d'urgence. Pensez à laisser des articles de base à votre bureau, comme de l'eau et des aliments non périssables, au cas où vous devriez y rester pendant quelque temps. Vérifiez auprès de votre employeur quels sont les plans d'urgence mis en place au milieu de travail, notamment les avertisseurs d'incendie, les points de rencontre, les membres du personnel responsables de la sécurité ainsi que les responsables d'étage.

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, gardiens et personnes désignées.

Personne désignée 1 : _____ } : _____

Personne désignée 2 : _____) : _____

Personne-ressource de l'école : _____) : _____

PLAN POUR LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

En situation d'évacuation, gardez à l'esprit qu'en raison de règlements de santé, 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 un hôtel où les animaux sont acceptés ou une pension pour animaux dans votre secteur et un peu plus loin de la maison.

Emplacement et coordonnées : _____

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 les détails concernant ce qui suit :

- | | |
|----------------------------------|--|
| ◇ Allergies | ◇ Médicaments |
| ◇ État de santé | ◇ Chirurgies |
| ◇ Antécédents médicaux Familiaux | ◇ Tests de dépistage |
| ◇ Information sur les assurances | ◇ Coordonnées des personnes-ressources |
| ◇ Besoins en logement | ◇ Vaccins récents |

Conservez un exemplaire de cette information dans votre trousse d'urgence et donnez-en un exemplaire aux personnes de votre réseau personnel de soutien.

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 aura été maîtrisée.

INFORMATION SUR L'ÉTAT DE SANTÉ :

MÉDICAMENTS ET FOURNITURES MÉDICALES :

EMPLACEMENT DU SAC PRÊT-À-EMPORTER :

PLANS RELATIFS À CERTAINS RISQUES PARTICULIERS

Sécurité publique Canada offre des renseignements sur des risques spécifiques, comme des tremblements de terre, des pannes d'électricité, des inondations ou des tempêtes violentes. Téléchargez votre exemplaire gratuit à partir de <http://www.preparez-vous.ca>.

PLAN DE SÉCURITÉ DU QUARTIER

Entendez-vous avec vos voisins afin que tous les habitants du quartier soient pris en charge. Faites des « jumelages » pour veiller à ce que personne ne soit laissé pour compte.

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.

NUMÉRO D'URGENCE

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

Autres : _____

NUMÉROS POUR DES SITUATIONS NON URGENTES

Police : (Sûreté du Québec : 310-4141 ou par cellulaire : *4141) _____

Pompiers : _____

Clinique médicale : _____

Centre antipoison : 1 800 463-5060 _____

Autres services : _____

PERSONNE-RESSOURCE DE L'EXTÉRIEUR

Nom : _____

Tél. (domicile) : _____

Tél. (travail) : _____

Tél. cell. : _____

Courriel : _____

Adresse (domicile) : _____

PERSONNE-RESSOURCE AU SEIN DE LA FAMILLE

Nom : _____

Tél. (domicile) : _____

Tél. (travail) : _____

Tél. cell. : _____

Courriel : _____

Adresse (domicile) : _____

AMI OU VOISIN

Nom : _____

Tél. (domicile) : _____

Tél. (travail) : _____

Tél. cell. : _____

Courriel : _____

Adresse (domicile) : _____

MÉDECINS DE FAMILLE

Nom des patients : _____

Noms des médecins : _____ } : _____

Noms des médecins : _____ } : _____

AGENT OU COMPAGNIE D'ASSURANCES

Nom de l'agent ou de la compagnie : _____

Tél. : _____

Numéros des polices d'assurance pour la maison et la voiture : _____

SYSTÈME DE SÉCURITÉ À DOMICILE

Nom de la compagnie : _____

Tél. : _____

CONSIGNES POUR ASSURER LA SÉCURITÉ À DOMICILE

Assurez-vous d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone, un détecteur de fumée et un extincteur qui fonctionnent, ainsi qu'une trousse de premiers soins complète. Si vous vivez en appartement ou si vous êtes à l'hôtel, assurez-vous de savoir où se trouvent les dispositifs d'alarme-incendie et au moins deux sorties de secours.

Assurez-vous d'avoir un extincteur de feu sur chaque étage de la maison, dont un dans la cuisine. Tous les membres de votre famille devraient savoir où se trouvent les extincteurs de feu. Les adultes et les enfants en mesure de s'en servir devraient savoir comment il fonctionne. Consultez les instructions sur la durée de vie utile de votre extincteur et informez-vous auprès de votre service d'incendie municipal pour obtenir plus de renseignements.

Les adultes et les enfants en mesure de le faire 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 9-1-1 et montrez-leur comment communiquer avec la personne-ressource de l'extérieur de votre région.

EMPLACEMENT DES EXTINCTEURS :

EMPLACEMENT DU ROBINET D'ARRIVÉE D'EAU :

Numéro de téléphone des services publics : _____

EMPLACEMENT DE LA BOÎTE DE DISJONCTEURS :

Numéro de téléphone des services publics : _____

EMPLACEMENT DU ROBINET DE GAZ :

Numéro de téléphone des services publics : _____

(Coupez l'alimentation seulement si les autorités vous disent de le faire.)

EMPLACEMENT DU DRAIN DE SOL :

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

CONSIGNES À SUIVRE EN CAS D'URGENCE

Composez le 9-1-1 (là où le service est offert) pour signaler un incendie, un crime ou pour sauver une vie. Pour les cas non urgents, composez le numéro à dix chiffres qui figure dans l'annuaire téléphonique local ou dans le présent plan d'urgence (**310-4141**) pour communiquer avec la police, les pompiers et les autres services de soins de santé.

Lorsque vous donnez des indications sur l'endroit où vous vous trouvez aux services d'urgence, donnez l'adresse exacte et l'intersection la plus proche.

EN CAS D'URGENCE

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, apportez avec vous votre trousse d'urgence, votre portefeuille, les papiers d'identité de chacun des membres de la famille, des copies des documents essentiels de la famille et un téléphone cellulaire, une pile de rechange et un chargeur, si vous en avez un. Utilisez les voies désignées par les autorités locales.

Si vous avez le temps, téléphonez à votre [personne-ressource](#) à 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, ce qui pourrait prendre plusieurs semaines en situation d'urgence importante.

Emmenez vos animaux de compagnie avec vous. Verrouillez les portes de votre domicile. Suivez les instructions des autorités.

Si vous devez vous rendre à un centre d'évacuation, inscrivez-vous au bureau d'accueil. Ne retournez pas à la maison avant que les autorités ne vous disent qu'il est sécuritaire de le faire.

NOTES SUPPLÉMENTAIRES

