

GUIDE DE PRÉPARATION AUX SITUATIONS D'URGENCES

Ce que les personnes aînées doivent savoir

RECONNAISSANCE TERRITORIALE

La portée du présent document s'étend à l'ensemble des territoires traditionnels des 203 Premières Nations qui vivent depuis des temps immémoriaux sur le territoire aujourd'hui connu sous le nom de Colombie-Britannique. Alors que nous continuons de vivre, de travailler et de nous rassembler sur ces terres, il est important de respecter et de célébrer les savoirs, la culture et les traditions de ces peuples, qui prennent soin de ces terres et de ces cours d'eau depuis des milliers d'années. Prenons tous un moment pour réfléchir aux liens profonds qui unissent ces peuples à ces territoires ainsi qu'à leur histoire, et engageons-nous à approfondir notre compréhension, à favoriser le respect mutuel et à honorer l'héritage des Premières Nations qui ont fait de ces territoires leur foyer.

INTRODUCTION

Les situations d'urgence peuvent survenir soudainement et sans avertissement. Il est important que les personnes et les familles, particulièrement celles qui ont besoin de soutien, soient prêtes à subvenir à leurs besoins pendant une période pouvant aller jusqu'à sept jours immédiatement après une catastrophe.

Vous êtes la personne la mieux placée pour planifier votre propre sécurité, puisque vous connaissez vos capacités et vos besoins éventuels. Planifiez à l'avance avec votre réseau de soutien. Les questions et les pistes proposées dans ce guide vous aideront à déterminer qui devrait faire partie de ce réseau. Il peut être utile de remplir ce cahier avec un ami, un membre de votre famille ou une personne-ressource de votre collectivité.

La diversité du climat, de la topographie, du relief et des activités économiques de la province de la Colombie-Britannique peut donner lieu à divers types de catastrophes. L'endroit où vous vous trouvez lorsqu'une catastrophe survient déterminera vos besoins. Chaque collectivité possède des caractéristiques qui lui sont propres. Lorsque vous vous préparez aux situations d'urgence, tenez compte des particularités de votre collectivité qui pourraient avoir une incidence sur votre planification. Par exemple, vivez-vous près d'un cours d'eau ou dans une région où les fortes chutes de neige pourraient poser problème ? Quels moyens de transport s'offrent à vous ?

Pour les millions de Canadiens ayant une incapacité physique ou cognitive, les situations d'urgence peuvent poser des difficultés supplémentaires. Une catastrophe peut survenir rapidement et sans avertissement, et entraîner l'évacuation de votre domicile ou de votre quartier. Pensez aux services et aux mesures de soutien auxquels vous avez recours dans votre vie quotidienne. Prévoyez des solutions de rechange et organisez toute aide dont vous pourriez avoir besoin. Discutez des solutions possibles avec votre famille, vos proches aidants, et votre réseau de soutien.



Communiquez-leur ce plan afin que tout le monde sache quoi faire. Prévoyez passer en revue, une fois par année, les renseignements consignés dans ce cahier

Si vous inscrivez des renseignements personnels dans ce document, vous devrez le conserver en lieu sûr. Décidez vous-même quels renseignements vous êtes à l'aise d'y inclure. Une fois le document rempli, rangez-le dans un endroit sûr. Vous pouvez, par exemple, le glisser dans votre trousse d'urgence et la ranger hors de vue.



Remerciements

Le Guide de préparation aux situations d'urgence : ce que les personnes aînées doivent savoir a été créé à l'origine par le Maple Ridge, Pitt Meadows, Katzie, Seniors Network avec l'appui financier du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

Nous remercions les membres du comité de projet qui ont mis à contribution leurs connaissances et leur expérience vécue afin de rendre ce guide aussi complet que possible.

Nous remercions tout particulièrement Barbara Morgan, professionnelle de la gestion des urgences, qui a dirigé l'élaboration du guide original et de cette version mise à jour, qui couvre l'ensemble de la province de la Colombie-Britannique. Sa passion pour la préparation aux situations d'urgence et sa volonté de veiller à ce que les besoins particuliers des personnes aînées et des personnes en situation de handicap soient pris en compte sont sans pareil. Nous lui sommes très reconnaissants de son rôle de premier plan.

Les renseignements et les suggestions contenus dans ce guide ont été rassemblés à partir de pratiques généralement reconnues dans le secteur. Tous les efforts ont été déployés pour en assurer l'exactitude. Les responsables de la production de ce guide ne peuvent toutefois être tenus responsables de son efficacité ou de sa pertinence, celles-ci dépendant de la situation propre à chaque personne.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉPAREZ-VOUS 6

Pourquoi se préparer ? 6

Ce que chacun doit savoir sur la préparation aux situations d'urgence 6

Autoévaluation 7

Apprenez à connaître votre collectivité 8

Ressources provinciales 9

Districts régionaux 9

Appartements, copropriétés et immeubles en copropriété 9

CRÉEZ UN RÉSEAU DE SOUTIEN PERSONNEL 10

PRÉPARATION 13

Conditions météorologiques extrêmes 14

Froid 14

Feux de forêt 15

Tremblement de terre 16

PRÉPAREZ UNE TROUSSE 18

Aides à la mobilité 20

Aides auditives 21

Aides visuelles 21

Liste pour la trousse d'urgence d'un animal d'assistance ou de compagnie 21

PLANIFIER LES MÉDICAMENTS ET LES APPAREILS MÉDICAUX DONT VOUS AVEZ BESOIN 22

Considérations pour les personnes en situation de handicap 23

FICHE DE TRAVAIL — TROUSSE D'URGENCE 25

PLAN D'URGENCE DU MÉNAGE 28

Ressources supplementaires 40

PRÉPAREZ-VOUS

Pourquoi se préparer ?

En situation d'urgence, les services téléphoniques, le gaz, l'électricité et l'eau peuvent être interrompus pendant une période prolongée. Les routes peuvent être bloquées, les magasins et les stations-service fermés, et les guichets automatiques hors service. L'eau, le chauffage, l'électricité ou le service téléphonique pourraient être interrompus pendant jusqu'à une semaine. La meilleure façon de réduire les difficultés liées à une telle situation consiste à bien se préparer.

Il est impossible de prévoir tous les scénarios qui pourraient se produire. Ce guide vise à vous aider à vous préparer le mieux possible afin que vous puissiez avoir l'esprit tranquille.

Ce que chacun doit savoir sur la préparation aux situations d'urgence



Assurez-vous d'avoir une radio à manivelle ou à piles afin d'obtenir les plus récentes nouvelles sur les plans d'évacuation de votre collectivité et sur les mesures prévues pour les personnes qui auront besoin d'aide pour se déplacer lors d'une évacuation.



Sachez quand couper le gaz, l'eau et les autres services publics, et gardez les outils nécessaires à proximité. NE coupez le gaz QUE si vous entendez ou sentez une fuite, ou si les autorités vous demandent de le faire. Un technicien devra rétablir l'alimentation en gaz.

Entre-temps, vous pourriez avoir besoin de cuisiner, de chauffer votre domicile ou d'avoir accès à de l'eau. Vous devriez donc prévoir comment répondre à vos besoins pendant toute la durée de l'interruption. Coupez les autres services publics si vous soupçonnez une fuite, si les conduites sont endommagées ou si votre domicile est inondé.



Assurez-vous d'avoir un extincteur et que chaque personne du ménage sait comment l'utiliser. Assurez-vous que des avertisseurs de fumée en bon état soient installés à chaque étage de votre domicile, particulièrement près des chambres. Les personnes sourdes ou malentendantes devraient installer des détecteurs de fumée à signal visuel.



L'assurance habitation pourrait ne pas couvrir les dommages causés par une inondation ou d'autres catastrophes naturelles. **Vérifiez votre police afin de vous assurer d'avoir la protection dont vous pensez avoir besoin**. Dans votre dossier de documents importants, joignez aux photocopies de vos documents d'assurance les coordonnées du titulaire de la police, et non celles du représentant des ventes.



Ayez à la maison un téléphone qui fonctionne sans électricité ou qui peut être alimenté par des piles. Votre téléphone cellulaire pourrait ne pas fonctionner dans toutes les situations d'urgence. Ne le considérez donc pas comme votre téléphone de secours. Envisagez de vous procurer un système d'alerte médicale si votre situation le justifie.

Autoévaluation

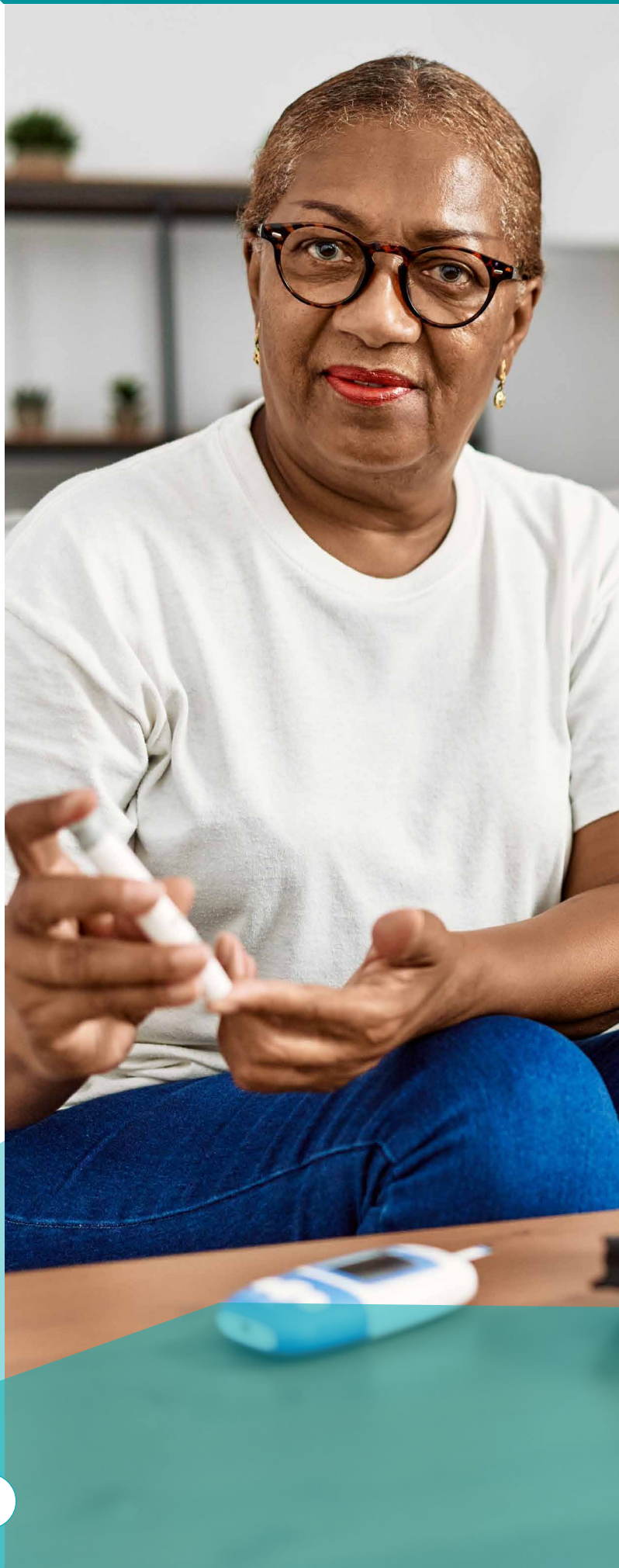
Déterminez ce que vous pouvez faire de façon autonome et les tâches pour lesquelles vous aurez besoin d'aide. Dans le cadre de vos activités quotidiennes, gardez un bloc-notes à portée de main et notez tout ce qui pourrait être difficile à accomplir sans aide. Réfléchissez ensuite à des solutions qui pourraient vous convenir. Dressez une liste des ressources auxquelles vous pourrez faire appel au besoin.



Recueillez les coordonnées de votre famille, de vos amis, de vos proches aidants, de vos voisins et d'autres personnes importantes, comme les cliniques médicales, les médecins ou les fournisseurs de services. Notez notamment leurs numéros de téléphone, leurs adresses courriel et leurs coordonnées dans les médias sociaux. Créez une chaîne téléphonique afin que vos amis et les membres de votre famille puissent prendre de vos nouvelles au besoin.



Les personnes diabétiques, ou celles qui prennent des médicaments devant être conservés au frais, devraient avoir des blocs réfrigérants prêts à être placés dans un sac isotherme en cas de panne de courant ou d'évacuation.



Apprenez à connaître votre collectivité

Les risques éventuels et les systèmes d'intervention en gestion des urgences diffèrent d'une collectivité à l'autre. Il est bon de vous familiariser avec les ressources offertes dans votre région. Remplissez les champs suivants à l'aide de vos personnes-ressources locales.

Nom de la collectivité : _____

Centre d'alerte : _____
Dans certaines collectivités, vous pouvez vous inscrire pour recevoir des alertes locales par courriel ou sur votre téléphone cellulaire.

Ligne d'information de la collectivité : _____

Site Web d'information de la collectivité : _____

Station de radio locale : _____

Emplacement du babillard communautaire : _____

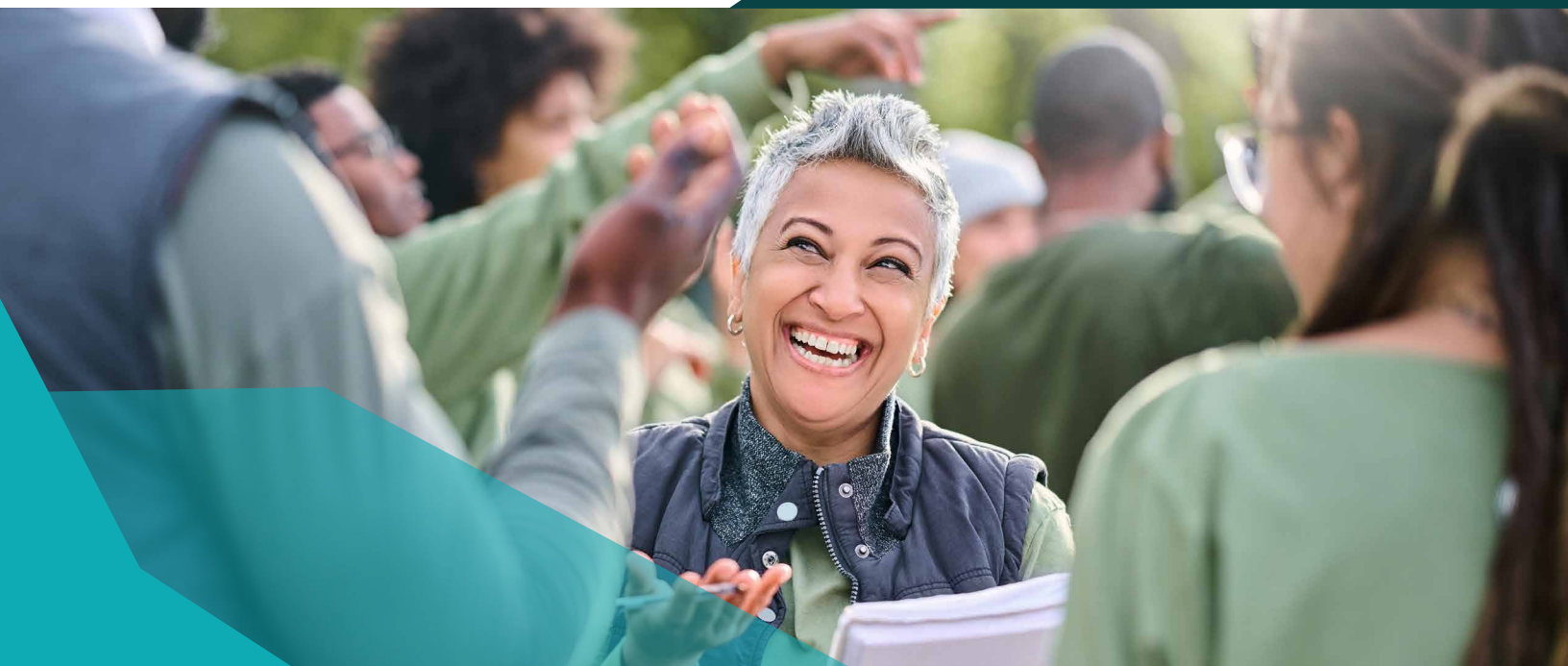
Renseignements sur les centres de rafraîchissement ou de réchauffement : _____

_____

Services communautaires pour les personnes aînées : _____

_____

Mon autorité sanitaire : _____





Ressources provinciales

En Colombie-Britannique, les alertes d'urgence sont diffusées à la télévision, à la radio et sur les téléphones cellulaires afin de transmettre au public des renseignements urgents sur la sécurité en cas de situations mettant des vies en danger.

Emergency Info BC: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

Emergency Info BC est actif lors de situations d'urgence provinciales partielles ou à grande échelle, tant sur son site Web que sur X. Ce service diffuse des renseignements vérifiés sur les événements en cours ainsi que des ressources officielles en matière d'intervention et de rétablissement.

Feux de forêt en Colombie-Britannique : 1 800 663-5555
ou*5555 à partir d'un téléphone cellulaire

Districts régionaux

Le système d'administration locale de la Colombie-Britannique est unique au Canada. En plus des municipalités, la province compte 27 districts régionaux. Les petites collectivités peuvent ainsi s'unir à d'autres pour réaliser divers projets, notamment dans le domaine des services d'urgence. Pour obtenir des renseignements sur votre district régional, consultez civicinfo.bc.ca/regionaldistricts ou composez le **1-800-663-7867**.

Appartements, copropriétés et immeubles en copropriété

Envisagez de nommer des responsables d'étage selon un système de jumelage. En cas d'évacuation, ces personnes feront le tour de l'étage pour s'assurer que tout le monde a pu sortir.

Familiarisez-vous avec les sorties et les voies d'évacuation de chaque étage. Discutez avec votre conseil de copropriété de la possibilité de conserver une chaise d'évacuation d'urgence près de l'escalier afin qu'elle soit facilement accessible en cas d'évacuation.

CRÉEZ UN RÉSEAU DE SOUTIEN PERSONNEL

Les membres de votre réseau peuvent être des amis, des membres de votre famille, des colocataires, des voisins ou des collègues. Ne comptez pas sur une seule personne, car elle pourrait ne pas être disponible si une catastrophe survenait.

Exercez-vous à mettre votre plan en œuvre avec votre réseau de soutien, comme vous l'effectueriez lors d'un exercice d'incendie.

Communiquez vos plans d'urgence aux personnes de confiance qui font partie de votre réseau de soutien. Indiquez-leur :

- ☐ Où se trouvent vos fournitures d'urgence :

- ☐ Ce dont vous avez besoin et comment vous joindre en cas de panne de courant :

- ☐ Les appareils médicaux ou les technologies d'assistance vous devrez emporter avoir avec vous en cas d'évacuation :

- ☐ Vos mesures pour préserver votre autonomie si vous avez besoin d'oxygène ou d'une ventilation mécanique :

Posez-vous les questions suivantes :

- ☐ Avez-vous besoin d'aide pour vos soins personnels de façon régulière ou quotidienne ?
- ☐ Utilisez-vous de l'équipement adapté pour vous aider à vous habiller ?
- ☐ Que ferez-vous si le service d'eau est interrompu pendant une période prolongée ?
- ☐ Utilisez-vous de l'équipement spécialisé, comme un banc de transfert pour la baignoire ou une chaise de douche ?
- ☐ Utilisez-vous de l'équipement électrique, comme un appareil de dialyse, un lève-personne ou un concentrateur d'oxygène ?
- ☐ Avez-vous une source d'alimentation de secours sécuritaire ? Pendant combien de temps fonctionnera-t-elle ?
- ☐ Avez-vous un autre plan si votre voie d'évacuation est encombrée de débris ?
- ☐ Avez-vous besoin d'un véhicule spécialement équipé ou d'un moyen de transport accessible ?
- ☐ Avez-vous besoin d'aide pour évacuer ?
- ☐ Avez-vous besoin d'aide pour vous procurer de la nourriture, des médicaments ou des fournitures médicales ?

- ☐ Que ferez-vous si votre proche aidant ne peut pas vous rejoindre parce que les routes sont bloquées ou qu'elle a elle-même été touchée par la catastrophe ?
- ☐ Pourrez-vous sortir sans utiliser l'ascenseur ?
- ☐ Comment demanderez-vous de l'aide ?
- ☐ Pourrez-vous évacuer de façon autonome sans devoir vous fier à des signaux sonores ni à des instructions personnelles ?
- ☐ Pourrez-vous prendre soin de vos animaux de compagnie en leur fournissant de la nourriture, un abri et des soins médicaux de base pendant sept jours ?
- ☐ Avez-vous les permis ou documents nécessaires pour votre animal d'assistance ?
- ☐ Votre immeuble possède-t-il un plan d'urgence et des fournitures d'urgence ?
- ☐ À quelle distance se trouve l'hôpital ? Y a-t-il un risque que quelque chose vous en bloque l'accès ?

PRÉPARATION

Inondation — Si vous vivez dans une plaine inondable :

- ☐ Surélevez votre appareil de chauffage, votre chauffe-eau et votre panneau électrique s'ils risquent d'être touchés par une inondation.
- ☐ Installez des clapets antiretours dans les conduites d'égout afin d'empêcher les eaux de crue de refouler dans les canalisations de votre domicile.
- ☐ Appliquez des produits imperméabilisants sur les murs du sous-sol afin de prévenir les infiltrations.
- ☐ Sachez qu'une crue soudaine peut survenir rapidement, particulièrement si vous vivez près d'un ruisseau, d'un canyon ou d'une autre zone sujette aux inondations.
- ☐ N'attendez pas de recevoir des consignes : rendez-vous rapidement sur un terrain plus élevé.
- ☐ Construisez des barrières, comme des digues ou des empilements de sacs de sable, afin d'empêcher l'eau d'entrer dans le bâtiment.
- ☐ Si vous avez le temps avant de quitter votre domicile, sécurisez-en le périmètre et déplacez les articles essentiels à l'étage supérieur.
- ☐ Coupez les services publics et débranchez les appareils électriques. Ne touchez à aucun appareil électrique si vous avez les pieds dans l'eau.
- ☐ Ne marchez pas dans de l'eau en mouvement. Si vous devez traverser une zone inondée, cherchez un endroit où l'eau est calme. Utilisez un bâton ou un autre objet pour vérifier l'état du sol et la profondeur de l'eau.
- ☐ Ne conduisez pas dans une zone inondée.
- ☐ Écoutez les bulletins d'information pour savoir si l'eau du robinet est potable.
- ☐ Tenez-vous loin des lignes électriques tombées au sol et signalez-les à BC Hydro.
- ☐ Ne retournez chez vous que lorsque les autorités indiquent qu'il est sécuritaire de le faire.
- ☐ Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous entrez dans un bâtiment, car des dangers peuvent y être dissimulés.
- ☐ Nettoyez et désinfectez tout ce qui a été mouillé. L'eau stagnante et la boue peuvent contenir des eaux usées et des produits chimiques.



FAIT IMPORTANT

15 cm (6 po) d'eau peuvent déplacer une voiture et vous en faire perdre la maîtrise ou provoquer une panne.

30 cm (1 pi) d'eau suffisent à faire flotter la plupart des véhicules.

60 cm (2 pi) d'eau peuvent emporter la plupart des véhicules, y compris les camions.

Conditions météorologiques extrêmes

Froid

- ☐ Préparez-vous aux conditions météorologiques extrêmes en vous assurant d'avoir suffisamment de combustible et une deuxième source de chauffage.
- ☐ Mangez et buvez régulièrement, mais évitez la caféine et l'alcool.
- ☐ Au besoin, économisez le combustible en coupant le chauffage dans certaines pièces.
- ☐ Lorsque vous utilisez un appareil de chauffage au kérosène, assurez-vous que l'air frais circule suffisamment dans la pièce afin d'éviter l'accumulation de vapeurs.
- ☐ Procurez-vous un détecteur de monoxyde de carbone par mesure de sécurité supplémentaire.

Chaleur

- ☐ Écoutez les prévisions météorologiques locales.
- ☐ Renseignez-vous auprès de votre collectivité pour connaître l'emplacement des centres de rafraîchissement.
- ☐ Maintenez la température de votre domicile entre 22 et 26 °C.
- ☐ Gardez les fenêtres et les portes fermées, ainsi que les stores ou les rideaux des fenêtres exposées au soleil. Ne les ouvrez que lorsque la température baisse. S'il fait plus frais à l'intérieur qu'à l'extérieur, gardez les fenêtres fermées.
- ☐ Buvez davantage d'eau, même si vous n'avez pas soif.

Premiers signes d'un stress thermique :

- ☐ Picotements et démangeaisons de la peau, parfois appelés « boutons de chaleur »
- ☐ Rougeurs ou éruption cutanée
- ☐ Spasmes musculaires

Signes d'épuisement par la chaleur :

- ☐ Transpiration abondante
- ☐ Peau fraîche
- ☐ Étourdissements ou sensation d'évanouissement
- ☐ Nausées ou vomissements
- ☐ Accélération du rythme cardiaque et de la respiration



Une température de 31 °C ou plus est très dangereuse. Rendez-vous dans un endroit plus frais.

Par example :

- ☐ Une bibliothèque, un centre commercial ou un centre communautaire
- ☐ Le domicile d'un ami ayant un sous-sol
- ☐ Le domicile d'un membre de votre famille ayant la climatisation
- ☐ Un parc ombragé
- ☐ Une piscine
- ☐ Un centre de rafraîchissement de votre collectivité
- ☐ Remarque : La plupart des centres de rafraîchissement communautaires acceptent les animaux de compagnie.

- ☐ Mal de tête
- ☐ Difficulté à se concentrer
- ☐ Crampes ou douleurs musculaires
- ☐ Soif intense
- ☐ Urine très foncée et besoin d'uriner moins souvent

Signes d'un coup de chaleur :

- ☐ Température corporelle élevée
- ☐ Peau très chaude, rouge et sèche
- ☐ Étourdissements importants ou évanouissement
- ☐ Confusion
- ☐ Perte de coordination

La chaleur extrême peut nuire à votre santé de plusieurs façons. Elle peut causer des problèmes comme l'épuisement par la chaleur et le coup de chaleur. Elle peut également aggraver vos problèmes de santé existants.

Feux de forêt

- ☐ Indiquez clairement l'adresse à l'entrée de votre propriété au moyen d'une affiche bien visible depuis la route.
- ☐ Empilez le bois de chauffage à au moins 9 m (30 pi) de votre résidence.
- ☐ Créez une zone de protection en retirant les déchets et les débris, et en éclaircissant les arbres et les broussailles dans un rayon de 9 m (30 pi) autour de votre résidence.
- ☐ Fermez les réservoirs de propane et coupez l'alimentation au gaz au compteur.
- ☐ Raccordez un tuyau d'arrosage aux robinets extérieurs. Si vous pouvez obtenir de l'aide, demandez à quelqu'un d'installer des arroseurs sur votre toit et près des réservoirs de combustibles au sol.



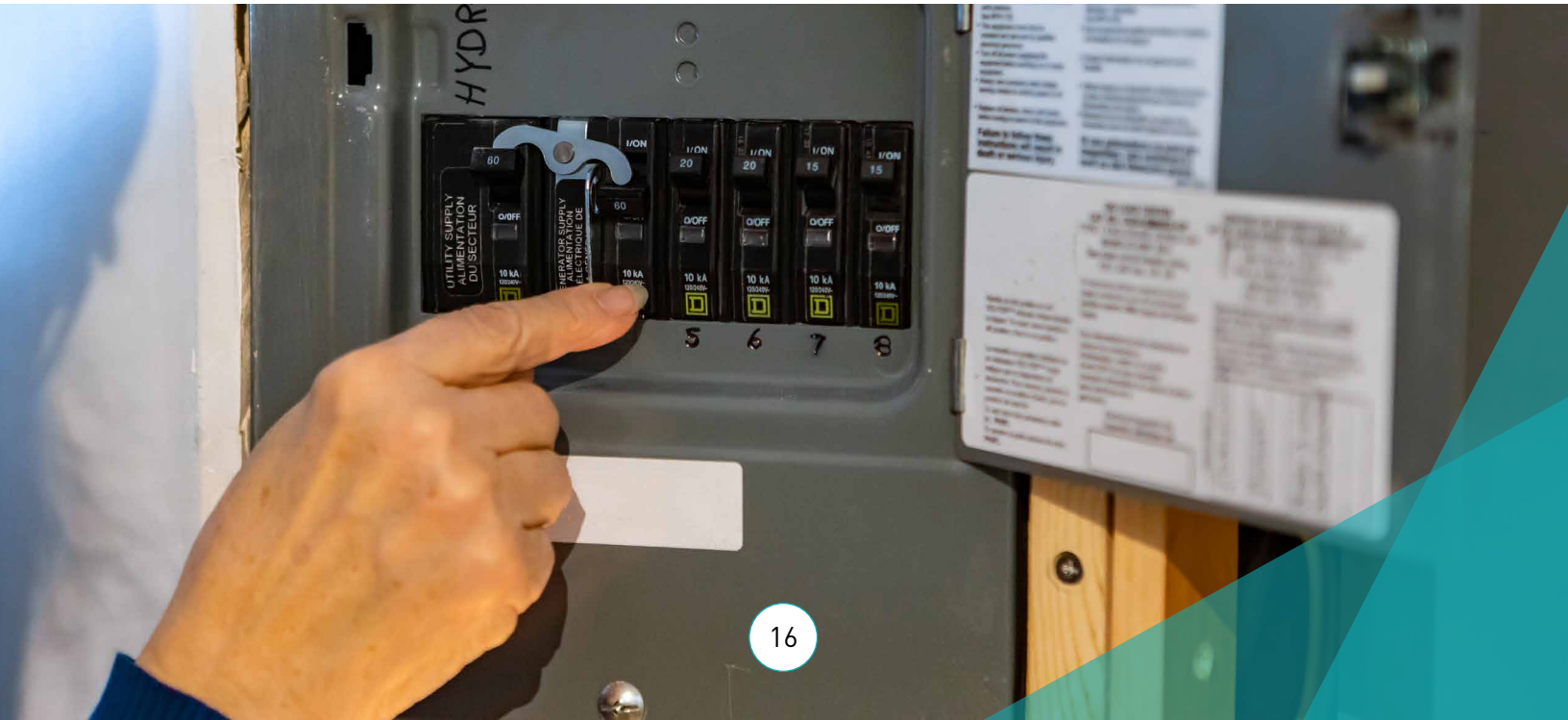
FireSmart BC

Le programme FireSmart renseigne les résidents de la Colombie-Britannique sur les risques de feu de forêt et donne aux propriétaires des conseils pour protéger leur propriété. Pour en savoir plus, communiquez avec votre service d'incendie local ou consultez le site firesmartbc.ca

- ☐ Préparez-vous à évacuer en reculant votre voiture dans le garage et en débranchant les mécanismes automatiques d'ouverture de la porte de garage. Laissez les clés dans le contact et les portières déverrouillées.
- ☐ Si l'on vous conseille d'évacuer, faites-le immédiatement.
- ☐ Écoutez la radio pour connaître les voies d'évacuation qui sont sécuritaires.
- ☐ Si vous devez évacuer, renseignez-vous sur l'emplacement du centre d'accueil et sur la façon dont vos proches pourront vous retrouver.

Tremblement de terre

- ☐ Effectuez régulièrement des exercices de préparation aux tremblements de terre avec les membres de votre voisinage ou de votre copropriété.
- ☐ Fixez le chauffe-eau aux montants du mur pour l'empêcher de basculer, puisqu'il constitue une source d'eau.
- ☐ Placez les objets volumineux et lourds sur les tablettes inférieures ou au niveau du sol.
- ☐ Fixez au mur les objets lourds, comme les étagères, pour les empêcher de tomber. Placez les objets volumineux et lourds sur les tablettes inférieures ou au niveau du sol.
- ☐ Assurez-vous que votre domicile est solidement fixé à ses fondations.
- ☐ Repérez des endroits sûrs dans votre domicile où vous pourrez vous BAISSER, VOUS ABRITER ET VOUS AGRIPPER.
- ☐ Si vous ne pouvez pas vous abriter sous un meuble, placez-vous contre un mur intérieur, à l'écart des objets susceptibles de tomber.
- ☐ Restez à l'intérieur jusqu'à ce que les secousses aient cessé depuis au moins une minute.
- ☐ Éloignez-vous des vitres, des fenêtres et des objets qui pourraient tomber, comme les luminaires ou les meubles.
- ☐ Si vous êtes au lit lorsque le tremblement de terre survient, protégez-vous avec votre literie.
- ☐ Si vous êtes à l'extérieur, éloignez-vous des bâtiments et des objets susceptibles d'être projetés.
- ☐ Si vous êtes en voiture, rangez-vous dès que vous pouvez le faire en toute sécurité et attendez que les secousses aient cessé depuis au moins une minute avant de vous rendre dans un endroit plus sûr.
- ☐ Coupez l'électricité au besoin, mais ne coupez pas le gaz à moins de l'entendre ou d'en sentir l'odeur. Un technicien devra rétablir l'alimentation en gaz, ce qui peut prendre beaucoup de temps après une catastrophe majeure



Si vous ressentez des secousses ou recevez une alerte :

Si possible	 BAISSEZ-VOUS!	 ABRITEZ-VOUS!	 AGRIPPEZ-VOUS!
Avec une canne	 BAISSEZ-VOUS!	 ABRITEZ-VOUS!	 AGRIPPEZ-VOUS!
Avec une marchette	 BLOQUEZ!	 ABRITEZ-VOUS!	 AGRIPPEZ-VOUS!
En fauteuil roulant	 BLOQUEZ!	 ABRITEZ-VOUS!	 AGRIPPEZ-VOUS!



PRÉPAREZ UNE TROUSSE



Préparez une trousse d'urgence de base. Rangez-la près d'une sortie donnant sur l'extérieur, par exemple dans un placard d'entrée ou près de la porte du garage ou du sous-sol.

Placez tous vos articles essentiels dans un contenant étanche, facilement accessible et facile à déplacer. Une petite valise à roulettes convient parfaitement !

Assurez-vous d'y placer les articles essentiels dont vous et les membres de votre famille aurez besoin pour survivre au moins sept jours, particulièrement si vous avez des besoins auxquels il n'est pas facile de répondre.

Les articles essentiels peuvent comprendre :

- ☐ Fournitures médicales
- ☐ Appareils fonctionnels
- ☐ Aliments adaptés à vos besoins alimentaires particuliers
- ☐ Médicaments sur ordonnance
- ☐ Fournitures pour le diabète
- ☐ Piles pour appareils auditifs
- ☐ Chargeur de téléphone et une batterie de secours
- ☐ Téléphone filaire, ainsi qu'un ATS si vous utilisez cette technologie
- ☐ Fauteuil roulant manuel
- ☐ Coussin de siège supplémentaire
- ☐ Coussin en mousse alvéolée
- ☐ Tout autre équipement médical ou toute aide à la mobilité dont vous pourriez avoir besoin pour préserver votre santé, votre sécurité et votre autonomie, ainsi que des fournitures pour votre animal d'assistance

Pour les enfants et les adultes ayant des difficultés sensorielles, prévoyez des jouets offrant une stimulation visuelle, des collations réconfortantes et des écouteurs afin de réduire les distractions sonores dans une salle achalandée si vous devez vous rendre dans un centre d'accueil.



Eau — Prévoyez au moins quatre litres d'eau par personne et par jour pour boire et assurer l'hygiène personnelle.



Nourriture — Prévoyez assez de nourriture pour au moins une semaine. Choisissez des aliments non périssables. De nombreux produits se conservent très longtemps, mais vous pouvez aussi simplement utiliser des aliments de votre garde-manger. Vérifiez votre trousse au moins une fois par année afin de remplacer les aliments périmés.



Radio — Elle vous permettra de recevoir les consignes d'évacuation et de connaître les routes ouvertes. La plupart des stations de radio diffuseront des bulletins à jour. Les radios peuvent fonctionner à piles, à l'énergie solaire ou à manivelle. Si vous choisissez une radio à piles, n'oubliez pas de prévoir des piles de rechange.



Lampe de poche — Elle peut fonctionner à manivelle, à l'énergie solaire ou à piles. Si vous choisissez un modèle à piles, prévoyez des piles de rechange. Choisissez une lampe de poche de bonne qualité qui fonctionnera lorsque vous en aurez besoin.



Trousse de premiers soins — Une trousse simple comprenant une centaine d'articles devrait suffire.



Bougies et allumettes — Prévoyez un contenant pour la bougie. Les bougies vendues dans une boîte métallique constituent un bon choix.



Couverture d'urgence — Pour vous garder au chaud.



Poncho d'urgence — Pour vous garder au sec.



Articles de toilette — Y compris du papier hygiénique.



Vêtements de rechange — Prévoyez des vêtements adaptés à deux saisons et pouvant être portés en plusieurs couches.



Documents importants — Placez les documents dans un grand sac de plastique refermable afin de les protéger.

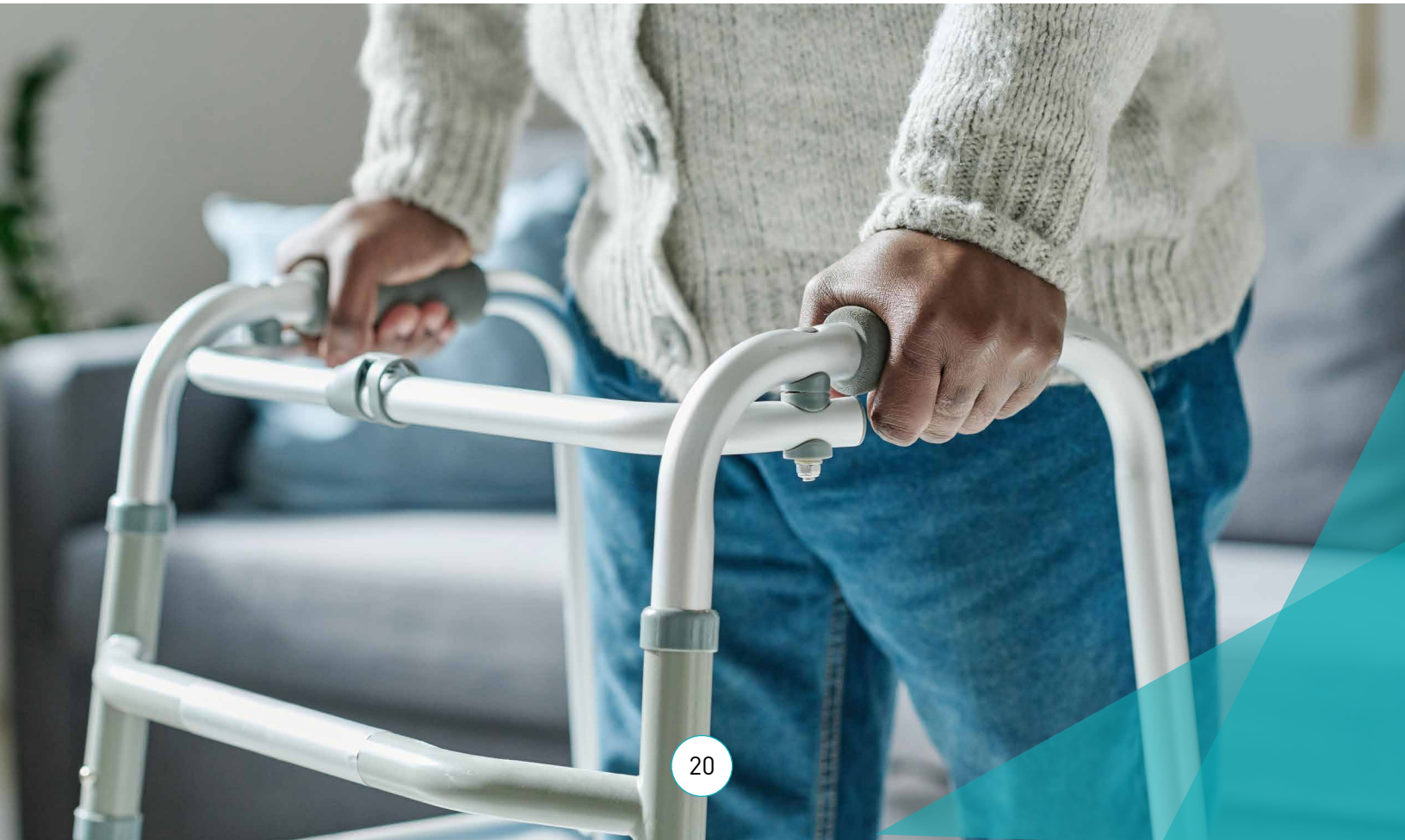
Une fois par année, vérifiez la date de péremption des aliments et remplacez ceux qui sont périmés.

Articles particuliers :

- ☐ Médicaments sur ordonnance
- ☐ Clés — Doubles des clés du domicile et du véhicule
- ☐ Argent comptant — Petites coupures, puisque les guichets automatiques pourraient ne pas fonctionner
- ☐ Ruban adhésif en toile — Pour sceller les fenêtres, les portes et les bouches d'aération
- ☐ Sacs à ordures noirs — Pour les déchets et comme installations sanitaires de fortune
- ☐ Lunettes d'ordonnance — Une paire supplémentaire
- ☐ Prothèses dentaires supplémentaires
- ☐ Chaussures robustes — Pour pouvoir marcher sur du verre et des débris
- ☐ Liste détaillée de vos articles et équipements adaptés, au cas où ils devraient être remplacés

Aides à la mobilité :

- ☐ Trousse de réparation de pneus — Avec des chambres à air de rechange si vous utilisez une aide à la mobilité
- ☐ Gants robustes — Pour protéger vos mains lorsque vous vous déplacez en fauteuil roulant sur du verre ou d'autres débris tranchants
- ☐ Batterie à décharge profonde — Une batterie supplémentaire pour votre fauteuil roulant motorisé ou votre quadriporteur
- ☐ Marchette



Aides auditives :

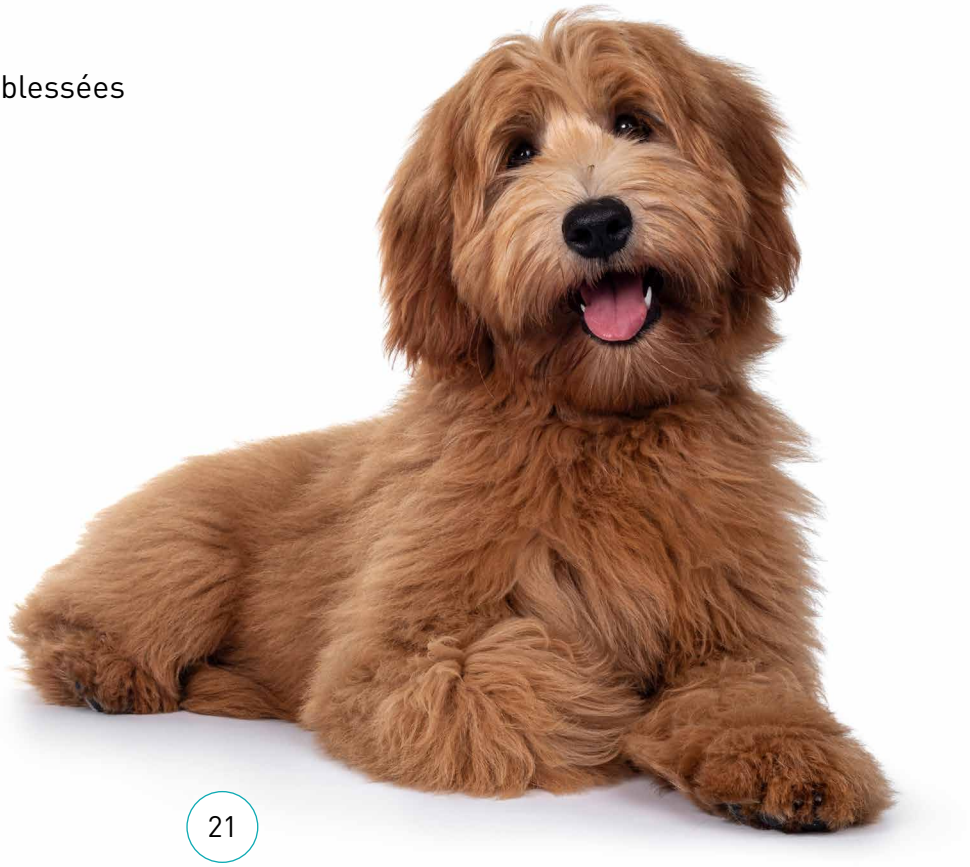
- ☐ Blocs-notes et crayons pour communiquer
- ☐ Lampe de poche, sifflet ou dispositif d'alarme personnelle
- ☐ Une carte CommuniCardMC, produite par la Société canadienne de l'ouïe, qui explique votre perte auditive et indique aux premiers intervenants comment communiquer avec vous
- ☐ Des phrases préimprimées à utiliser en situation d'urgence, comme « J'utilise la langue des signes » ou « Si vous faites des annonces, j'aurai besoin qu'elles me soient communiquées par écrit ou en langue des signes »

Aides visuelles :

- ☐ Canne blanche
- ☐ Fournitures d'urgence — Ruban fluorescent, documents en gros caractères ou en braille
- ☐ Aides visuelles supplémentaires, comme une aide électronique à la mobilité, un monoculaire, des jumelles ou une loupe
- ☐ Technologies d'assistance permettant d'accéder à l'information ou téléagrandisseur portatif

Liste pour la trousse d'urgence d'un animal d'assistance ou de compagnie

- ☐ Nourriture et eau —Une quantité suffisante pour au moins sept jours, y compris un bol
- ☐ Médicaments — Incluez une liste des problèmes de santé, des doses et de la fréquence d'administration.
- ☐ Pièce d'identité à jour, accompagnée d'une photo, au cas où vous seriez séparés
- ☐ Laisse et collier
- ☐ Ouvre-boîte manuel et essuie-tout
- ☐ Couverture et jouet
- ☐ Sacs de plastique
- ☐ Bandages — Pour les pattes blessées



PLANIFIER LES MÉDICAMENTS ET LES APPAREILS MÉDICAUX DONT VOUS AVEZ BESOIN

1. Demandez à votre pharmacien de vous fournir une liste de vos médicaments sur ordonnance et des appareils prescrits pour des raisons médicales. Placez cette liste dans votre dossier de documents importants. Conservez des copies papier et des versions électroniques, notamment sur une clé USB portative, comprenant :
   - ☐ Les ordonnances visant l'équipement médical, les fournitures médicales consommables et les appareils fonctionnels. Indiquez le modèle et le numéro de série des appareils de soutien, ainsi que l'endroit où vous les avez achetés.
   - ☐ Vos cartes d'assurance médicale, la liste de vos allergies et vos antécédents médicaux.
   - ☐ Si vous possédez un médaillon ou un bracelet d'alerte médicale, portez-le. Gardez à la portée de main votre médaillon, votre bracelet ou une description écrite de votre incapacité et de vos besoins de soutien, au cas où vous ne pourriez pas expliquer votre situation en cas d'urgence.
2. Les pharmaciens pourraient ne pas être en mesure de fournir des médicaments sans avoir accès à leurs dossiers électroniques. Dans la mesure du possible, prévoyez une réserve supplémentaire de médicaments en vente libre et sur ordonnance, d'oxygène, d'insuline, de cathéters, de sondes d'alimentation, de canules, de tubulures, de canules de trachéotomie, de lingettes, de protections, de sous-vêtements, de fournitures pour stomie, de sacs collecteurs de jambe, d'adhésif ou de toute autre fourniture médicale que vous utilisez.
3. Si vous avez des allergies ou des sensibilités chimiques ou environnementales, prévoyez les produits de nettoyage et de filtration ainsi que les articles personnels qui pourraient réduire votre exposition aux irritants.
4. Si vous recevez un traitement médical essentiel au maintien de la vie, comme la dialyse, l'oxygénothérapie ou un traitement contre le cancer, déterminez à l'avance avec votre fournisseur de soins d'autres endroits où vous pourriez poursuivre votre traitement si vous ne pouvez pas vous rendre à votre établissement habituel.
5. Si vous recevez de l'aide à domicile ou des services d'assistance personnelle, comme la livraison de repas, établissez à l'avance avec vos fournisseurs pour établir un plan de relève qui assurera la continuité de vos soins. Tenez compte des fournisseurs de services liés aux incapacités, à la santé mentale et comportementale, et aux services sociaux.
6. Établissez un plan de communication comprenant les coordonnées des membres de votre famille, de votre réseau de soutien et de vos proches aidants. Votre plan devrait également comprendre les coordonnées d'une personne-ressource à l'extérieur de la province.
7. Désignez une personne-ressource à l'extérieur de la province à l'aide des cartes qui se trouvent à la fin du guide. Lorsqu'une catastrophe survient, communiquez avec cette personne pour lui indiquer votre état, où vous êtes, votre destination et comment vous contacter. Transmettez son numéro aux membres de votre famille et demandez-leur de faire de même. Lorsque vous la contactez, cette personne pourra vous informer de la situation de chaque membre de la famille et de la façon dont vous pourrez vous retrouver.

8. En cas d'incendie, vous pourriez devoir évacuer l'immeuble sans préavis. Déterminez à l'avance les meilleurs itinéraires. Utilisez le modèle à la fin de ce guide pour dessiner les plans d'étage de votre domicile et y indiquer l'emplacement des portes, des fenêtres et des escaliers. Indiquez au moins deux voies d'évacuation et désignez un lieu sûr à l'extérieur du domicile où vous pourrez retrouver vos proches. Exercez-vous à emprunter ces voies plusieurs fois avec vos proches aidants.
9. Établissez un plan pour vos animaux de compagnie. Sachez que les animaux, à l'exception des animaux d'assistance, ne sont pas admis dans tous les centres d'accueil. Il pourrait être possible d'héberger votre animal dans un autre endroit jusqu'à ce qu'un lieu plus approprié soit disponible. Placez le carnet de vaccination de votre animal dans votre dossier de documents importants.

Considérations pour les personnes en situation de handicap :

Réfléchissez à ce que vous devrez faire en cas de panne de courant et sachez comment utiliser votre source d'alimentation de secours pour votre équipement médical essentiel.

Montrez à votre réseau de soutien comment faire fonctionner votre équipement. Plastifiez les instructions et fixez-les à l'appareil.

Si vous utilisez un fauteuil roulant électrique, prévoyez un fauteuil roulant manuel comme solution de rechange.



Demandez à plus d'une personne de votre réseau de soutien de prendre de vos nouvelles afin qu'au moins une personne puisse remplacer la personne principale si celle-ci ne peut pas se rendre chez vous.

Si vous avez une déficience visuelle ou êtes aveugle, sourd ou malentendant, prévoyez qu'une personne vous transmette les renseignements essentiels en situation d'urgence.

Vérifiez auprès de la personne qui vous prodigue des soins que les organismes qui vous offrent du soutien disposent d'un plan en cas de catastrophe, notamment pour fournir leurs services dans un autre endroit.

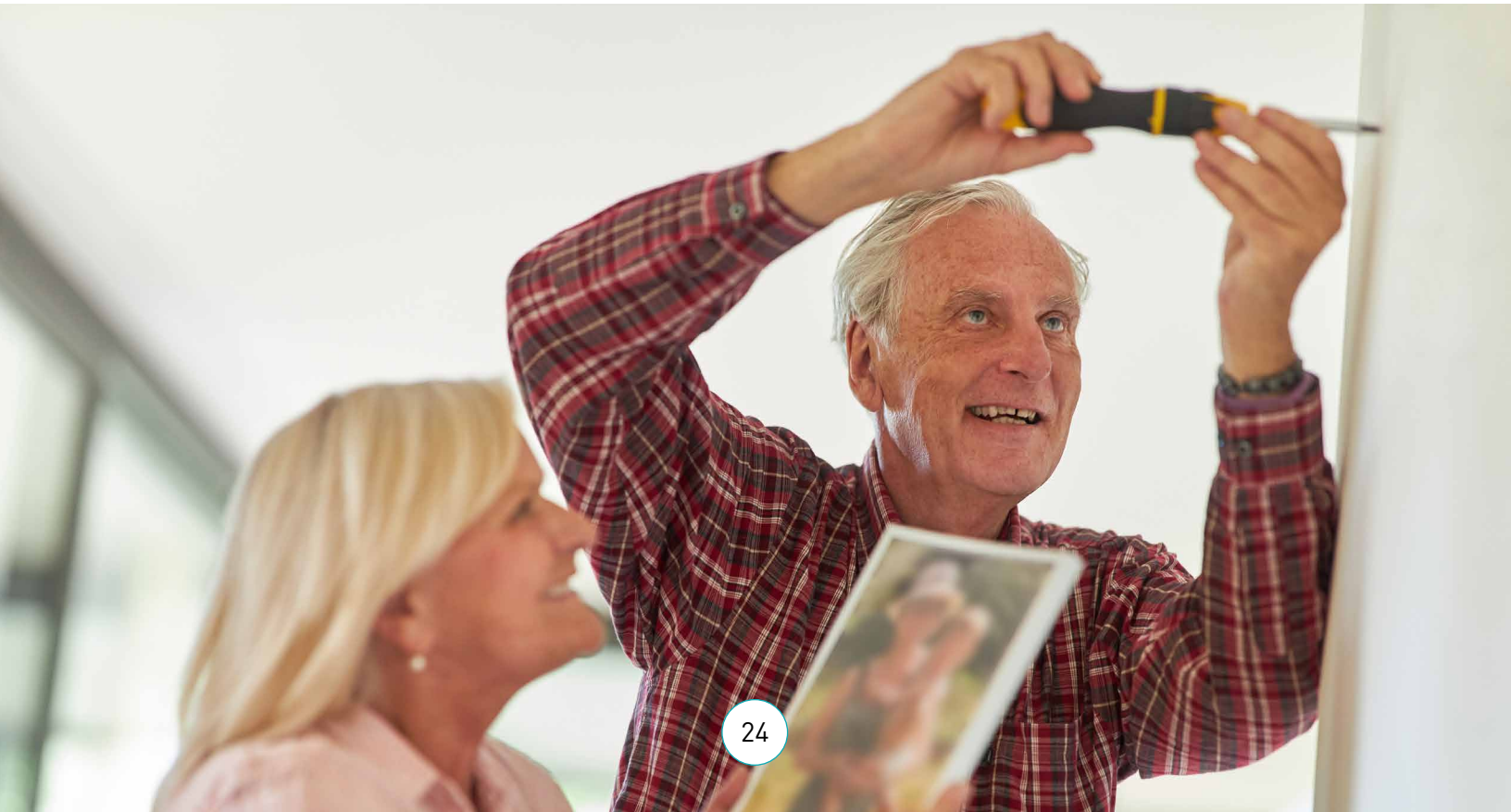
Ayez un téléphone cellulaire muni d'une batterie de secours. Veillez à y programmer à l'avance les numéros de téléphone essentiels. Rien ne garantit que votre téléphone fixe ou cellulaire fonctionnera pendant une catastrophe.

ÉVALUATION DES DANGERS À DOMICILE

Avant un tremblement de terre, vous pouvez contribuer à prévenir les blessures et les dommages en apportant certaines modifications à l'intérieur de votre domicile. De fortes secousses peuvent renverser les gros meubles et les appareils ménagers, projeter les objets lourds accrochés aux murs ou placés sur des tablettes et ouvrir les portes d'armoire. Avant d'effectuer ces améliorations, consultez un membre de votre famille ou une personne habile en travaux manuels qui pourra vous aider à réaliser ces réparations mineures. Pour éviter que ces incidents se produisent :

- ☐ Fixez les meubles hauts et autoportants, comme les bibliothèques, les armoires et les étagères, aux montants des murs à l'aide d'équerres, de supports d'angle ou de moulures en aluminium anodisé.
- ☐ Éloignez les cadres et les miroirs des lits, des canapés et des fauteuils.
- ☐ Fixez les portes d'armoire à l'aide de loquets à pression ou à traction.
- ☐ Utilisez des sangles robustes, des dispositifs à cliquet ou d'autres attaches pour immobiliser les réfrigérateurs, les congélateurs, les laveuses et les sécheuses.
- ☐ Fixez solidement le chauffe-eau au mur à l'aide de sangles. Au besoin, faites appel à un monteur d'installations au gaz agréé pour installer une conduite de gaz flexible.
- ☐ Sachez comment couper l'alimentation du panneau électrique, l'eau et le gaz en cas de fuite ou si les autorités vous demandent de le faire. Si vous soupçonnez une fuite de gaz, fermez le robinet de gaz et quittez immédiatement votre domicile. Une fois l'alimentation en gaz coupée au compteur, n'essayez pas de la rétablir. Seul un entrepreneur agréé peut le faire en toute sécurité.

Pour en savoir plus, consultez : https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/know-your-hazards/earthquakes-tsunamis/earthquakes



FICHE DE TRAVAIL — TROUSSE D'URGENCE

Date à laquelle la feuille a été remplie : _____

MÉDICAMENTS					
Médicament	**Quantité par jour**			**Total**	**Dans la trousse**
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		
		X 7	=		

MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE						
	Médicament	**Quantité par jour**			**Total**	**Dans la trousse**
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		

ARTICLES DE SOINS PERSONNELS				
	Article	**Dans la trousse**	**Article**	**Dans la trousse**
1	Savon pour les mains ou désinfectant		Chapeau ou foulard	
2	Lingettes humides ou baume à lèvres		Gants	
3	Brosse à dents et dentifrice		Pantalons ou shorts	
4	Crème adhésive pour prothèses dentaires		Chemises	
5	Peigne ou brosse		Chandail ou manteau	
6	Papier hygiénique ou mouchoirs		Sous-vêtements	
7	Pansements adhésifs ou onguent		Chaussettes	
8	Coussinets pour cors et points de pression		Lunettes ou lunettes de soleil	

NOURRITURE ET EAU						
	Article	**Quantité par jour**			**Total**	**Dans la trousse**
	Eau	4 litres	X 7	=	28 litres	
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		

Ce n'est pas le moment de commencer un régime. Achetez des aliments que vous avez l'habitude de manger et vérifiez les dates « meilleur avant ».

Suggestion : Les bouteilles d'eau Aquafina sont résistantes. Rangez-les dans un grand sac de plastique refermable.
Protéines — Conserves de thon, de saumon, de poulet et de jambon, de préférence munies d'une languette d'ouverture, sinon prévoyez un ouvre-boîte. Achetez de petites quantités, car certains aliments peuvent devoir être réfrigérés. Prévoyez aussi de la viande séchée, des noix de Grenoble, des amandes et des boissons substituts de repas.
Fruits — Cuir de fruits et fruits séchés
Les aliments déshydratés nécessitent de l'eau. Tenez-en compte dans votre réserve d'eau.

ARTICLES DIVERSS						
	Article	**Quantité par jour**	**X ?**		**Total**	**Dans la trousse**
	Piles					
	Cordons élastiques			=		
	Ouvre-boîte			=		
	Monnaie ou argent comptant			=		
	Bâton lumineux jaune ou vert			=		
	Couteau, fourchette et cuillère			=		
	Stylo et bloc-notes			=		
	Assiette, bol, tasse et grande tasse			=		
	Radio et lampe de poche			=		
	Comprimés de purification de l'eau			=		
Rangez le tout dans un contenant muni roulettes, par exemple une valise.						

DOCUMENTS IMPORTANTS	
Article	**Dans la trousse**
Numéros de comptes bancaires	
Certificats de naissance	
Coordonnées et numéros de cartes de crédit	
Coordonnées du médecin et du vétérinaire	
Permis de conduire	
Numéros d'assurance maladie et dossiers médicaux	
Inventaire des biens du ménage	
Carnets de vaccination	
Déclarations de revenus	
Polices d'assurance, avec le numéro de téléphone de l'assureur	
Documents relatifs au bail ou à l'hypothèque	
Certificat de mariage	
Passeports	
Enregistrement des animaux de compagnie	
Clé du coffret de sûreté	
Numéro d'assurance sociale	
Clé USB contenant des fichiers de photos	
Garanties	
Testaments et procurations	
Faites des photocopies des documents originaux et rangez-les dans un sac de plastique refermable.	

PLAN D'URGENCE DU MÉNAGE

NOM ET ADRESSE DU DOMICILE

_____

_____

COORDONNÉES DES MEMBRES DE LA FAMILLE ET DU RÉSEAU DE SOUTIEN

Nom complet :	**Téléphone :**	**Courriel :**
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Coordonnées du concierge ou du gestionnaire de l'immeuble

Nom : _____ Téléphone : _____

RENSEIGNEMENTS JURIDIQUES ET FINANCIERS

Noms et numéros d'assurance sociale de tous les membres de la famille

Nom : _____ NAS : _____

Nom : _____ NAS : _____

Nom : _____ NAS : _____

Nom : _____ NAS :: _____

COMPTES BANCAIRES

Banque _____

Type de compte : _____ Numéro de compte : _____

Type de compte : _____ Numéro de compte : _____

Type de compte : Numéro de compte :

POLICES D'ASSURANCE

Assurance habitation :

Type de police :

Autre assurance :

Type de police :

NUMÉROS D'IMMATRICULATION DES VÉHICULES

Marque du véhicule :

Numéro de permis : Numéro d'immatriculation :

Marque du véhicule :

Numéro de permis : Numéro d'immatriculation :

RENSEIGNEMENTS SUR LA FAMILLE

Nom : Domicile :

Adresse du lieu de travail : Cellulaire :

Conjoint ou conjointe : Domicile :

Adresse du lieu de travail : Cellulaire :

COORDONNÉES MÉDICALES

Médecin : Téléphone :

Adresse de la clinique :

Médecin : Téléphone :

Adresse de la clinique :

Vétérinaire : Téléphone :

Adresse de la clinique :

RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Nom :

Allergies :

Ordonnance de lunettes :

Besoins particuliers ou limitations :

Nom :

Allergies :

Ordonnance de lunettes :

AUTRES NUMÉROS IMPORTANTS

Ambulance :

Emergency Management BC: 1 800 663 3456

Service d'incendie :

Gestion des urgences sanitaires de la Colombie-Britannique : 1 800

Service de police :

Centre antipoison :

Centre antipoison :

FortisBC — gaz :

Urgences de BC Hydro :

Propriétaire :

Avocat ou avocate :

Gestionnaire de l'immeuble :

RENSEIGNEMENTS SUR L'ANIMAL D'ASSISTANCE OU DE COMPAGNIE

Nom : _____ Type ou race : _____ Couleur : _____ Enregistrement : _____

Coordonnées du vétérinaire

Nom : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

PLAN D'ACTION

Les voies d'évacuation de notre domicile sont :

_____

_____

_____

_____

Le lieu de rassemblement de notre famille en cas de catastrophe est :

_____

_____

_____

Le lieu de rassemblement de notre quartier en cas de catastrophe est :

_____

_____

Le lieu de rassemblement à l'extérieur de notre quartier en cas de catastrophe est :

_____

_____

La pièce que nous pouvons utiliser pour nous mettre à l'abri sur place est :

_____

_____

LES VOISINS

NUMÉRO DE MAISON :

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Compétences : _____

Ressources :

Notes

_____

_____

NUMÉRO DE MAISON :

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Compétences : _____

Ressources :

Notes

_____

_____

NUMÉRO DE MAISON :

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Compétences : _____

Ressources :

Notes

_____

_____

NUMÉRO DE MAISON :

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Compétences : _____

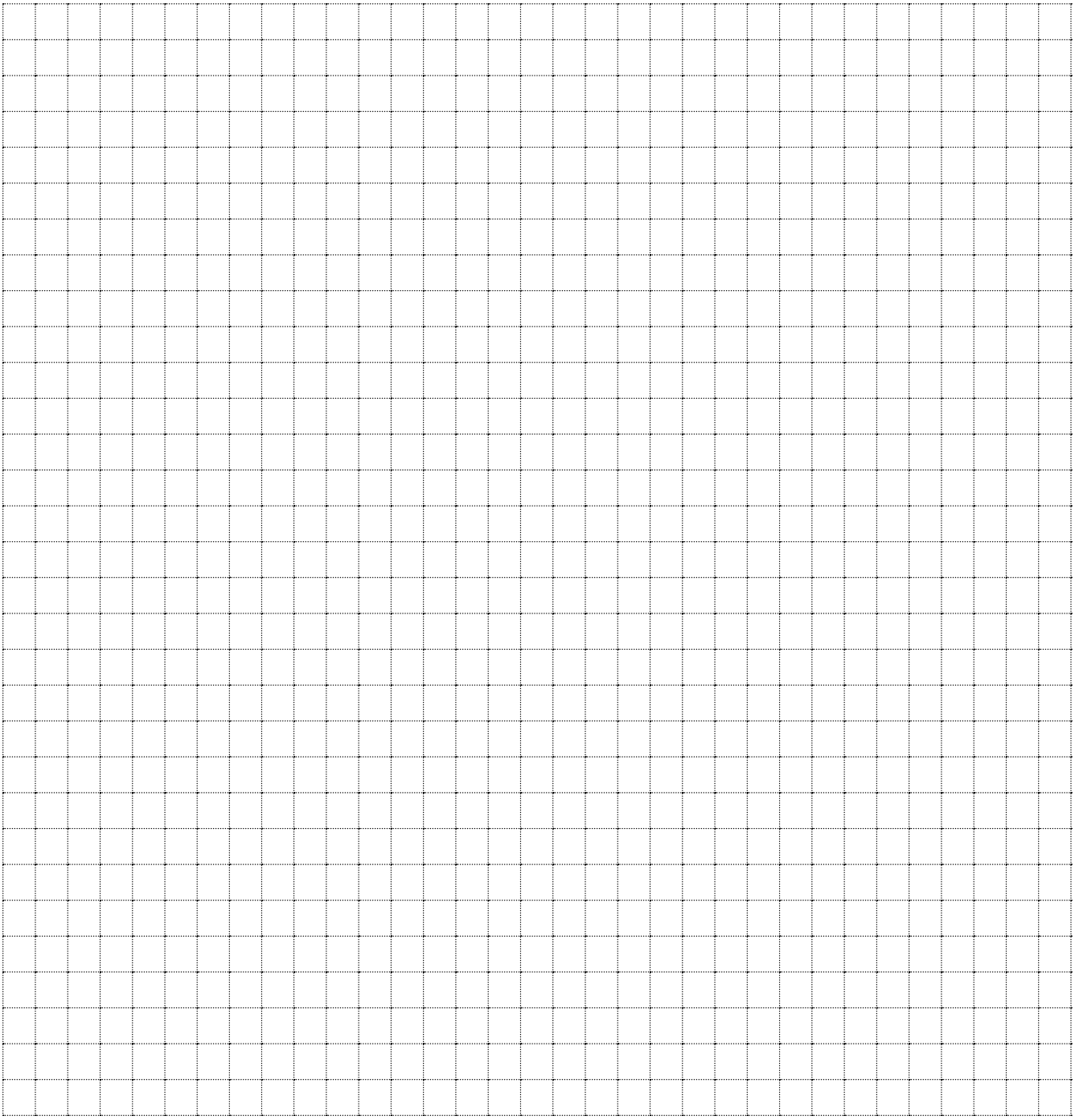
Ressources :

Notes

_____

_____

DESSINEZ LE PLAN DE VOTRE MAISON OU DE VOTRE APPARTEMENT, Y COMPRIS LES VOIES D'ÉVACUATION



LÉGENDE — Quelques symboles suggérés :

Voies d'évacuation	Extincteur	Escaliers — La flèche indique le chemin le plus rapide vers un lieu sûr
Trousse de premiers soins	Alarme	Trousse d'urgence

CARTES DE COORDONNÉES D'URGENCE

Vous, les membres de votre famille et les membres de votre réseau de soutien devriez avoir cette carte sur vous en tout temps.

COORDONNÉES D'URGENCE CARTE D'INFORMATION	COORDONNÉES D'URGENCE CARTE D'INFORMATION
• Après une catastrophe majeure, les lignes téléphoniques locales pourraient être surchargées ou devoir être réservées au personnel d'urgence. • Écoutez la radio pour connaître les consignes d'utilisation du téléphone, puis appelez votre personne-ressource pour lui indiquer comment vous allez, où vous êtes et où vous vous rendez. • Soyez bref et, si possible, convenez d'une heure précise à laquelle vous rappellerez pour donner de vos nouvelles.	• Après une catastrophe majeure, les lignes téléphoniques locales pourraient être surchargées ou devoir être réservées au personnel d'urgence. • Écoutez la radio pour connaître les consignes d'utilisation du téléphone, puis appelez votre personne-ressource pour lui indiquer comment vous allez, où vous êtes et où vous vous rendez. • Soyez bref et, si possible, convenez d'une heure précise à laquelle vous rappellerez pour donner de vos nouvelles.
COORDONNÉES D'URGENCE CARTE D'INFORMATION	**COORDONNÉES D'URGENCE CARTE D'INFORMATION**
• Après une catastrophe majeure, les lignes téléphoniques locales pourraient être surchargées ou devoir être réservées au personnel d'urgence. • Écoutez la radio pour connaître les consignes d'utilisation du téléphone, puis appelez votre personne-ressource pour lui indiquer comment vous allez, où vous êtes et où vous vous rendez. • Soyez bref et, si possible, convenez d'une heure précise à laquelle vous rappellerez pour donner de vos nouvelles.	• Après une catastrophe majeure, les lignes téléphoniques locales pourraient être surchargées ou devoir être réservées au personnel d'urgence. • Écoutez la radio pour connaître les consignes d'utilisation du téléphone, puis appelez votre personne-ressource pour lui indiquer comment vous allez, où vous êtes et où vous vous rendez. • Soyez bref et, si possible, convenez d'une heure précise à laquelle vous rappellerez pour donner de vos nouvelles.
COORDONNÉES D'URGENCE CARTE D'INFORMATION	**COORDONNÉES D'URGENCE CARTE D'INFORMATION**
• Après une catastrophe majeure, les lignes téléphoniques locales pourraient être surchargées ou devoir être réservées au personnel d'urgence. • Écoutez la radio pour connaître les consignes d'utilisation du téléphone, puis appelez votre personne-ressource pour lui indiquer comment vous allez, où vous êtes et où vous vous rendez. • Soyez bref et, si possible, convenez d'une heure précise à laquelle vous rappellerez pour donner de vos nouvelles.	• Après une catastrophe majeure, les lignes téléphoniques locales pourraient être surchargées ou devoir être réservées au personnel d'urgence. • Écoutez la radio pour connaître les consignes d'utilisation du téléphone, puis appelez votre personne-ressource pour lui indiquer comment vous allez, où vous êtes et où vous vous rendez. • Soyez bref et, si possible, convenez d'une heure précise à laquelle vous rappellerez pour donner de vos nouvelles.

CARTES DE COORDONNÉES D'URGENCE

Vous, les membres de votre famille et les membres de votre réseau de soutien devriez avoir cette carte sur vous en tout temps.

Personne-ressource hors province		**Personne-ressource hors province**	
Nom :		Nom :	
Téléphone :		Téléphone :	
Courriel :		Courriel :	
Ville et province :		Ville et province :	
Lieux de rassemblement de la famille ou du réseau de soutien		Lieux de rassemblement de la famille ou du réseau de soutien	
Le jour :		Le jour :	
La nuit :		La nuit :	

Personne-ressource hors province		**Personne-ressource hors province**	
Nom :		Nom :	
Téléphone :		Téléphone :	
Courriel :		Courriel :	
Ville et province :		Ville et province :	
Lieux de rassemblement de la famille ou du réseau de soutien		Lieux de rassemblement de la famille ou du réseau de soutien	
Le jour :		Le jour :	
La nuit :		La nuit :	

Personne-ressource hors province		**Personne-ressource hors province**	
Nom :		Nom :	
Téléphone :		Téléphone :	
Courriel :		Courriel :	
Ville et province :		Ville et province :	
Lieux de rassemblement de la famille ou du réseau de soutien		Lieux de rassemblement de la famille ou du réseau de soutien	
Le jour :		Le jour :	
La nuit :		La nuit :	

En cas de catastrophe, placez cette affiche dans la fenêtre de votre maison ou de votre véhicule si vous N'AVEZ PAS besoin d'aide.



À utiliser lors d'un séisme, d'un incendie, d'une inondation ou d'une tempête.

En cas de catastrophe, placez cette affiche dans la fenêtre de votre maison ou de votre véhicule si vous AVEZ besoin d'aide.

À L'AIDE

À utiliser lors d'un séisme, d'un incendie, d'une inondation ou d'une tempête.

Ressources supplementaires

Pour en savoir plus sur la preparation aux urgences : **GetPrepared.ca**

bc211
Consultez bc.211.ca ou composez ou textez le 2-1-1.

Croix-Rouge canadienne
www.redcross.ca/prepare
613-740-1900 ou votre section locale.

613-740-1900 ou votre section locale.
https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc Tel.: 250-952-4913 I Urgence: 1-800-663-3456

Service meteorologique d›Environnement Canada
www.weatheroffice.gc.ca
1-900-565-4455 (2,99 $/min). Consultez les pages bleues, sous « Meteo », pour les previsions par telephone.

First Nations Emergency Services Society of British Columbia
www.fness.bc.ca or call (604) 669-7305.

Maple Ridge • Pitt Meadows • Katzie SENIORS NETWORK

Ce guide a ete cree a l'origine par le Maple Ridge, Pitt Meadows, Katzie, Seniors Network et revise en 2023 avec:

DIVERSEcity community resources society

GOLDEN COMMUNITY RESOURCES SOCIETY

Maple Ridge

United Way British Columbia