



Protégez votre santé et votre sécurité après un ouragan

French translation of "Key Facts About Hurricane and Flood Recovery"

<http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/recovery.asp>

Prévenir les maladies dues à la NOURRITURE

Identifiez et jetez les aliments qui ne vous semblent pas propres à la consommation.

Jetez les aliments qui ont été en contact avec l'eau des inondations ou l'eau des orages. Jetez les aliments en conserve dont les boîtes sont bombées, ouvertes ou endommagées. Jetez les aliments dont l'odeur, la couleur ou la texture sont inhabituelles. Jetez les aliments périssables (y compris la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les restes) exposés à plus de 5 °C pendant 2 heures ou davantage. Les aliments décongelés qui contiennent des cristaux de glace ou qui sont à 5 °C ou au-dessous peuvent être recongelés ou cuits. Si des boîtes de conserve ont été en contact avec de l'eau des inondations ou de l'eau d'orage, retirez-en l'étiquette, lavez les boîtes et plongez-les dans une solution d'1 tasse (240 millilitres) d'eau de javel pour 20 litres d'eau. Procédez à un nouvel étiquetage des boîtes avec un marqueur.

Rangez les aliments en sécurité. Pendant que l'électricité est coupée, gardez fermées, dans la mesure du possible, les portes du réfrigérateur et du congélateur. Si la coupure d'électricité risque de durer plus de 4 heures, ajoutez des blocs de glace ou de la glace sèche à votre réfrigérateur. Portez des gants épais pour manipuler la glace.

Prévenir les maladies dues à l'EAU

Écoutez et respectez les instructions des annonces publiques. Les autorités locales vous diront si l'eau du robinet est bonne à boire ou à utiliser pour la cuisine ou la toilette. Si l'utilisation de l'eau présente des dangers, suivez les instructions locales d'utilisation de l'eau en bouteilles ou pour faire bouillir ou désinfecter l'eau pour la cuisine, le ménage ou la toilette.

Faites bouillir l'eau ou désinfectez-la correctement. Maintenez l'eau à ébullition pendant 1 minute pour tuer les bactéries. Si vous ne pouvez pas faire bouillir l'eau, ajoutez 1 ml d'eau de javel ménagère récemment achetée, liquide, sans odeur pour 5 litres d'eau. Bien agiter l'eau et la laisser reposer pendant 30 minutes avant de l'utiliser. Vous pouvez utiliser des comprimés de stérilisation au lieu de faire bouillir l'eau ou d'utiliser de l'eau de javel. Pour les nourrissons, n'utilisez **que** des aliments en conserve spécialement préparés pour les bébés. N'utilisez pas de formule en poudre à préparer avec de l'eau traitée. Nettoyez les jouets des enfants qui ont été en contact avec de l'eau. Utilisez une solution d'1 tasse d'eau de javel pour 20 litres d'eau pour nettoyer les jouets. Faites sécher les jouets à l'air après les avoir nettoyés.

Prévenez et traitez les AUTRES MALADIES et BLESSURES

Prévenez les intoxications au monoxyde de carbone. Le monoxyde de carbone est un gaz sans odeur et sans couleur qui est généré par de nombreux appareils, il est dangereux de le respirer. N'utilisez pas de générateurs, de poêle à charbon, de poêles de camping ou tout autre dispositif à base de combustion de pétrole ou de charbon dans votre maison, votre cave, votre garage ou à proximité d'une fenêtre, d'une porte ou d'une conduite d'aération. Ne faites pas démarrer une voiture ou un camion à l'intérieur d'un garage attenant à votre maison, même si vous laissez la porte ouverte. Ne chauffez pas votre maison avec un four à gaz. Si votre détecteur de monoxyde de carbone sonne, sortez

Protégez votre santé et votre sécurité après un ouragan

(suite de la page précédente)

immédiatement de chez vous et appelez le 911. Demandez immédiatement des soins médicaux si vous soupçonnez une intoxication au monoxyde de carbone, si vous ressentez un étourdissement, un malaise ou si vous avez la nausée.

Évitez l'eau des inondations et les moustiques. Respectez tous les avertissements qui vous préviennent de la présence d'eau sur la chaussée. Ne conduisez pas de véhicules ou d'équipement lourds dans l'eau. Si vous devez travailler dans l'eau des inondations ou à proximité, portez un gilet de sauvetage. Si vous êtes bloqué dans un endroit où le niveau de l'eau monte, portez un gilet de sauvetage, portez ou conservez un autre type de dispositif flottant à portée de main. Prévenez les piqûres de moustique en portant des pantalons longs, des chaussettes et des chemises à manches longues et en utilisant des répulsifs anti-insectes qui contiennent du DTT ou du Picaridin.

Évitez les bâtiments et les structure instables. Restez loin des structures ou des bâtiments endommagés tant que ceux-ci n'ont pas fait l'objet d'un examen et que l'absence de dangers n'est pas certifiée par un expert en bâtiments ou toute autre administration gouvernementale. Partez immédiatement si vous entendez des glissements ou des bruits inhabituels qui vous signalent que la structure est en train de s'effondrer.

Méfiez-vous des animaux errants ou des animaux sauvages. Évitez les animaux errants ou les animaux sauvages. Appelez les autorités locales pour maîtriser les animaux. Débarrassez-vous des animaux morts conformément aux dispositions des règlements locaux.

Méfiez-vous des risques électriques et des risques d'incendie. Ne touchez JAMAIS un câble électrique au sol. Appelez la compagnie d'électricité pour signaler la présence de câbles électriques à terre. Évitez tout contact avec les câbles électriques suspendus lors des activités de nettoyage ou de toute autre activité. Si les circuits électriques et les appareils électriques ont été mouillés ou se trouvent à proximité d'eau, coupez l'électricité au disjoncteur principal ou au fusible principal du tableau électrique. Ne rallumez pas le courant tant que les installations électriques n'ont pas été examinées par un électricien qualifié. N'allumez pas de bougies à proximité d'objets inflammables et ne laissez pas les bougies sans surveillance. Si possible, utilisez des lampes de poche ou toute autre lampe avec batterie à la place de bougies.

Méfiez-vous des matériaux dangereux. Portez des vêtements et des outils de protection (par exemple un masque de respiration si nécessaire) lorsque vous manipulez des matériaux dangereux. Lavez la peau susceptible d'avoir été en contact avec des produits chimiques dangereux. Contactez les autorités locales si vous n'êtes pas certain de la façon de manipuler ou de vous débarrasser de matériaux dangereux.

Nettoyez et prévenez la prolifération de la moisissure. Nettoyez et séchez rapidement les bâtiments (en 24 ou 48 heures). Ouvrez les portes et les fenêtres. Utilisez des ventilateurs pour assécher le bâtiment. Pour *éviter* la prolifération de la moisissure, nettoyez les objets et les surfaces humides avec du détergent et de l'eau. Pour *nettoyer* la moisissure, portez des gants imperméables, ouvrez les fenêtres et les portes et nettoyez avec une solution à l'eau de javel composée d'une tasse d'eau de javel pour 4 litres. Jetez les éléments poreux (par exemple les tapis et le mobilier tapissé) qui ne peuvent pas sécher rapidement. Réparez les fuites dans les toits, les murs ou la plomberie.

Restez calme et demandez de l'aide. Soyez vigilant en cas de fatigue ou de stress physique et émotionnel. Fixez des priorités pour les tâches de nettoyage et travaillez à un rythme mesuré. Essayez de ne pas travailler seul. Ne vous épuisez pas. Demandez aux membres de votre famille, à vos amis ou à des professionnels de vous aider. Si nécessaire, demandez l'aide de professionnels.

Protégez votre santé et votre sécurité après un ouragan

(suite de la page précédente)

Évitez les traumatismes des muscles et des os. Utilisez des équipes de deux personnes ou plus pour déplacer les gros objets. Évitez de soulever tout matériel dont le poids excède 20 kg (par personne).

Restez au frais. Quand il fait chaud, restez dans des bâtiments avec de l'air conditionné, reposez-vous dans des endroits ombragés ou dans des pièces fraîches, buvez de l'eau et des boissons non alcoolisées très souvent, portez des vêtements légers, de couleur claire et souples et exécutez des travaux extérieurs pendant les heures plus fraîches.

Soignez les plaies. Nettoyez toutes les plaies ouvertes et les coupures avec du savon et de l'eau claire. Appliquez une pommade antibiotique. Contactez un médecin pour savoir si des soins supplémentaires sont nécessaires (comme un sérum antitétanique). Si une plaie devient rouge, enfle ou suinte, réclamez immédiatement des soins médicaux.

Lavez-vous les mains. Utilisez du savon et de l'eau pour vous laver les mains. Si vous n'avez pas d'eau à votre disposition, vous pouvez utiliser des produits à base d'alcool prévus pour se laver les mains.

Portez des vêtements de protection pour les travaux de nettoyage. Portez des casques, des lunettes de protection, des gants de travail épais, et des bottes étanches avec des embouts et des semelles d'acier (pas seulement des tiges d'acier). Portez des bouchons d'oreille ou des oreillettes de protection pour réduire le risque de nuisance sonore du matériel.

For more information, visit emergency.cdc.gov/disasters/fr
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).

2 septembre 2008

Page 3 sur 3