

## Réerves d'urgence conseillées pour un kit de base :

- Eau** quatre litres d'eau par personne et par jour, pour boire et se laver
- Nourriture** des réserves d'au moins trois jours de nourriture non périssable
- Une radio à piles et des piles de rechange**
- Lampe de poche et piles de rechange**
- Trousse de premiers soins**
- Sifflet** pour appeler les secours
- Masque avec filtre** ou t-shirt en coton pour aider à filtrer l'air
- Lingettes** pour l'hygiène
- Clé à molette ou tenailles** pour couper l'eau, le gaz et l'électricité
- Ouvre-boîte** (si le kit contient des boîtes de conserve)
- Grandes feuilles de plastique et scotch industriel** pour s'abriter sur place
- Sacs poubelle et liens en plastique** pour l'hygiène personnelle
- Besoins particuliers des familles**, comme des médicaments sur ordonnance, du lait en poudre, des couches et des documents familiaux importants

Ce modèle de bon sens est conçu pour permettre aux citoyens d'apprendre à se préparer aux urgences. Pour obtenir les dernières informations et recommandations, visitez le site [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

Distributed in partnership with:



  
Ready  
Prepare. Plan. Stay Informed.®



**Se préparer  
est logique.  
Préparez-vous  
maintenant.**

  
Ready  
Prepare. Plan. Stay Informed.®



**FEMA**



**FEMA**

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)

# Se préparer est logique.

La probabilité que vous et votre famille surviviez à un incendie domestique dépend autant de la possession d'un détecteur de fumée en état de marche et d'une stratégie de sortie, que de la présence de pompiers bien entraînés à proximité. Il en est de même lorsqu'il s'agit de survivre à une attaque terroriste ou à toute autre urgence. Nous devons avoir les moyens et les plans nécessaires pour survivre seuls pendant un certain temps, où que nous soyons lorsqu'une urgence se produit. Avoir un détecteur de fumée en état de marche est logique, et se préparer aux urgences aussi.

## Préparez-vous maintenant.

# 1 Préparez un kit de réserves d'urgence.

Soyez prêt à improviser et à vous servir de ce que vous avez sous la main pour survivre sans assistance **au moins trois jours**, peut-être plus longtemps. Même si certaines choses peuvent améliorer votre confort, pensez d'abord à de l'eau potable, de la nourriture et de l'air respirable.

**Prévoyez deux kits.** Dans l'un, mettez tout ce dont vous aurez besoin si vous décidez de rester où vous êtes et de vous débrouiller tout seul. L'autre kit doit être plus petit et plus léger, pour pouvoir l'emporter si vous devez partir.

Vous aurez **besoin** de quatre litres **d'eau** par personne et par jour, pour boire et vous laver. Mettez dans ces kits des réserves de **nourriture** non périssable de trois jours, faciles à stocker et à préparer, comme des barres protéinées, des fruits secs ou des boîtes de conserve. Si vous vivez dans un climat froid, prévoyez des **habits chauds** et un sac de couchage pour chaque membre de la famille.

Lors d'attaques terroristes potentielles, de minuscules débris pourraient se répandre dans l'air. La plupart de ces agents ne peuvent vous atteindre que s'ils pénètrent à l'intérieur de votre corps. Pensez donc à établir une barrière entre vous et les agents contaminants. Chacun des membres de votre famille devrait avoir de quoi se couvrir **la bouche et le nez**, un t-shirt en coton plié en deux ou trois épaisseurs, par exemple, un mouchoir ou une serviette, ou des **masques munis de filtres**, que l'on trouve facilement en quincaillerie. Il est très important que le masque ou le tissu soit placé bien hermétiquement sur votre visage, pour que vous respiriez l'air surtout à travers le masque et non à côté. Faites le nécessaire pour ajuster la protection le mieux possible sur le visage des enfants.

Prévoyez aussi **du scotch industriel, des sacs poubelles en plastique résistants ou de grandes feuilles de plastique** pour sceller les fenêtres et les portes si vous devez créer une barrière entre vous et tout contamination extérieure possible.

# 2 Préparez un plan de ce que vous ferez en cas d'urgence.

Prévoyez à l'avance ce que vous ferez en cas d'urgence. Soyez prêt à évaluer la situation. Servez-vous de votre bon sens et de ce que vous avez sous la main pour prendre soin de vous et de vos proches.

## Préparez un plan de communication famille.

Votre famille ne sera pas forcément ensemble en cas de désastre ; prévoyez donc comment vous pourrez vous contacter les uns les autres et passez en revue ce que vous ferez dans différentes situations. **Prévoyez un plan où chaque membre de votre famille appelle ou envoie un email à la même personne, parent ou ami, en cas d'urgence.** Il sera peut-être plus facile de passer des appels longue distance plutôt que d'appeler dans la même localité, et un **contact habitant une autre localité** pourra sans doute communiquer plus facilement avec les membres séparés d'une même famille. Assurez-vous que chaque membre de la famille connaît le numéro de téléphone de ce contact d'urgence et a des pièces de monnaie ou une carte de téléphone pour pouvoir l'appeler. Vous aurez peut-être du mal à joindre ce contact, et le réseau téléphonique risque de ne pas fonctionner, alors soyez patient.

En fonction des conditions et de la nature de l'attaque, la première décision importante est de savoir si vous devez rester ou partir. Vous devez comprendre les deux possibilités et planifier en fonction. Servez-vous de votre bon sens et des informations apprises ici pour déterminer s'il existe un danger immédiat. **Regardez la télévision et écoutez la radio pour obtenir les instructions officielles, si celles-ci sont disponibles.**

**Préparez un plan d'abri sur place.** Dans certaines circonstances, rester sur place et créer une barrière entre vous et l'air du dehors potentiellement contaminé, un procédé connu le nom d'« abri sur place », et sceller la pièce peut être une question de survie. **Si vous remarquez de nombreux débris dans l'air, ou si les autorités locales vous alertent que l'air extérieur dangereusement contaminé, il vaut mieux s'abriter sur place et sceller la pièce.** Prévoyez de couper à l'avance les morceaux de plastique qui serviront à sceller les fenêtres, les portes et les conduits d'aération. Chaque morceau de plastique doit faire quelques centimètres de plus que la taille de la zone à recouvrir, pour adhérer correctement lorsqu'il est scotché au mur. Étiquetez chaque morceau en fonction de l'endroit qu'il doit recouvrir.

Servez-vous de toutes les informations dont vous disposez pour évaluer la situation. Si vous remarquez de nombreux débris dans l'air, ou si les autorités locales vous alertent que l'air extérieur est dangereusement contaminé, il vaut mieux s'abriter sur place. Faites rentrer votre famille et vos animaux domestiques à l'intérieur, verrouillez les portes et fermez les fenêtres et les conduits d'aération et mettez en place les volets de cheminée. Éteignez immédiatement les systèmes de climatisation et de chauffage par air pulsé, les ventilateurs et les séchoirs à linge. Prenez vos réserves d'urgence et allez dans la pièce prévue pour les urgences. Scellez toutes les fenêtres, portes et conduits de ventilation. Sachez que sceller la pièce n'est qu'une mesure temporaire pour créer une barrière entre vous et l'air contaminé. Regardez la télévision, écoutez la radio ou consultez Internet pour obtenir des instructions officielles.

**Préparez un plan d'évacuation.** Prévoyez comment retrouver votre famille et l'endroit où vous irez. **Choisissez plusieurs destinations**

**dans des directions différentes** pour avoir plusieurs options en cas d'urgence. Si vous avez une voiture, gardez toujours au moins un demi-réservoir d'essence. **Familiarisez-vous avec d'autres itinéraires et d'autres modes de transport** pour quitter votre région. Si vous n'avez pas de voiture, prévoyez d'autres moyens de transport en cas d'évacuation. **Prenez votre kit de réserves d'urgence**, sauf si vous avez des raisons de croire qu'il a été contaminé et verrouillez la porte derrière vous. Prenez vos animaux domestiques avec vous si on vous demande d'évacuer, mais n'oubliez pas qu'ils risquent de ne pas être admis dans un abri public. Si vous croyez que l'air extérieur risque d'être contaminé, conduisez avec les fenêtres et le système d'aération fermés, et n'allumez pas la climatisation et le chauffage. Écoutez les instructions à la radio.

**Renseignez-vous sur les plans d'urgence à l'école et au travail.** Pensez aux lieux que fréquente votre famille : école, travail et autres lieux fréquentés. **Parlez des plans d'urgence avec les écoles de vos enfants et avec votre employeur.** Renseignez-vous pour savoir comment ils prévoient de communiquer avec les familles en cas d'urgence. Si vous êtes un employeur, assurez-vous d'avoir un plan de préparation aux urgences. Passez-le en revue et exercez-vous à suivre ce plan avec vos employés. Une communauté qui collabore pendant une urgence, c'est logique. **Parlez avec vos voisins pour savoir comment vous pouvez collaborer ensemble.**

# 3 Tenez-vous informé de ce qui pourrait se produire.

Certaines des mesures à prendre pour vous préparer à une situation inattendue, comme préparer un kit de réserves d'urgence et préparer un plan de communication familial sont les mêmes, qu'il s'agisse d'une catastrophe naturelle ou humaine. Pourtant, il existe des différences importantes parmi les menaces terroristes possibles, telles que biologique, explosive, nucléaire et radiologique, qui auront un impact sur vos décisions et sur vos actions. En vous informant sur les particularités de ces menaces, vous **vous préparez** à réagir en cas d'urgence. Visitez le site [www.ready.gov](http://www.ready.gov) pour en savoir plus sur les menaces potentielles d'attaques terroristes ou autres urgences, ou appelez le 1-800-BE-READY (1-800-237-3239) pour obtenir une brochure gratuite.

**Soyez prêt** à adapter ces informations en fonction de vos circonstances personnelles et efforcez-vous de suivre au mieux les instructions reçues des autorités sur place. A l'aide de ces simples mesures, vous serez prêts pour l'imprévu.

**Préparez-vous maintenant.**

# 4 Participez à la préparation de votre communauté.

Une fois que vous et votre famille êtes préparés aux urgences possibles, passez à l'étape suivante et impliquez-vous dans la préparation de votre communauté. Inscrivez-vous au programme **Citizen Corps**, qui implique activement les citoyens pour rendre nos communautés et notre pays plus sûrs, plus forts et mieux préparés. Nous avons tous un rôle à jouer pour assurer la sécurité de nos localités lors des urgences de tous types. Citizen Corps offre aux citoyens la possibilité de se préparer, de s'entraîner et d'être bénévole dans leurs communautés. Visitez le site [www.citizencorps.gov](http://www.citizencorps.gov) pour obtenir plus d'informations et savoir comment participer au programme.