

**Êtes-**

**vous**

**prêt(e) ?**

**Guide de réponse aux  
situations d'urgence pour  
les comtés de Cass et Clay,**

offert par les associations anti-catastrophes  
des comtés de Cass et Clay.

**French**



En cas d'urgence, vous serez peut-être obligé(e) d'évacuer votre quartier ou de rester chez vous.

Si un orage destructeur provoque une coupure d'électricité, de téléphone ou d'autres services de base pendant plusieurs jours ou si un déversement accidentel de produits chimiques vous force à rester à la maison, que ferez-vous ?

Il est important que votre famille se prépare à l'éventualité de catastrophes **avant** qu'elles ne se produisent.



# Table des matières

Sources d'information	1
Mettez un plan au point et entraînez-vous	2
Créer un kit de secours	3
Personal contact information	4
Animaux de compagnie et catastrophes naturelles	5
Trouver refuge chez soi	6
Vigilance et alertes	7
Sirènes et CodeRED	7
Évacuation et abris communautaires	8
Types d'urgences :	
Protection contre les incendies à la maison	9
Inondations et crues subites	10
Éclairs et orages	11
Tornades	12
Lignes électriques tombées à terre	13
Vagues de chaleur	14
Tempêtes hivernales et grand froid	15
Incendies	16
Coupures de courant	17
Fuites de gaz naturel	18
Urgences dues à des produits chimiques	19
Urgences de santé publique	20

# Sources d'information

Si vous avez besoin d'aide, composez le 911. Les ressources ci-dessous peuvent vous aider à vous préparer aux situations d'urgence.

## **Croix-Rouge américaine, antenne de Minn-Kota** : 701-364-1800

[www.minnkotaredcross.org](http://www.minnkotaredcross.org)

- ✓ Ressources utiles pour la préparation de plans catastrophe
- ✓ Classes de secourisme (réanimation cardio-pulmonaire) et de premiers soins
- ✓ Présentations éducatives

## **Ville de Dilworth** : 218-287-2313

Pompiers de Dilworth : 218-287-2313

Police de Dilworth : 218-287-2666

## **Ville de Fargo** : 701-241-1310

[www.cityoffargo.com](http://www.cityoffargo.com)

Pompiers de Fargo : 701-241-1540

Police de Fargo : 701-241-1437

## **Ville de Moorhead** : 218-299-5166

[www.cityofmoorhead.com](http://www.cityofmoorhead.com)

Pompiers de Moorhead : 218-299-5434

Police de Moorhead : 218-299-5120

## **Ville de West Fargo** : 701-433-5300

[www.westfargo.org](http://www.westfargo.org)

Pompiers de West Fargo : 701-433-5380

Police de West Fargo : 701-433-5500

## **Service de gestion des urgences du comté de Clay** :

701-476-4068

[www.cassfargoemergency.com](http://www.cassfargoemergency.com)

[www.cityoffargo.com/emergencies](http://www.cityoffargo.com/emergencies)

## **Service de gestion des urgences de Cass Fargo** : 218-299-7357

## **Service de la santé publique de Fargo Cass** : 701-241-1360

[www.cityoffargo.com/health](http://www.cityoffargo.com/health)

## **Service de la santé publique du comté de Clay** : 218-299-5220

[www.co.clay.mn.us/Depts/Health/Health.htm](http://www.co.clay.mn.us/Depts/Health/Health.htm)

## **Informations et recommandations**

(Minnesota et Dakota du Nord) :

Composez le 211

## « Appelez avant de creuser »

Minnesota et Dakota du Nord :

Composez le 811

## **Service des urgences du**

**Dakota du Nord** : 701-328-8100

[www.nd.gov/des](http://www.nd.gov/des)

(gestion des urgences) et  
**Homeland Security (sécurité nationale) pour le Minnesota** :  
651-201-7400

## **Department of Homeland Security**

(service de la sécurité nationale) :

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

## **Centre antipoison** :

1-800-222-1222

# Mettez un plan au point et entraînez-vous

En se préparant à l'urgence, les particuliers, familles et entreprises, peuvent minimiser les dégâts matériels et corporels ainsi que faciliter la processus de retour à la vie normale. Lisez cette brochure et familiarisez-vous avec certains des risques communs aux comtés de Cass et de Clay. Élaborez ensuite un plan personnalisé couvrant :

**Les chemins d'évacuation** – Dessinez un plan de votre domicile ou entreprise et indiquez deux chemins d'évacuation possibles pour chaque pièce.

**Lieu de rassemblement** – Sélectionnez un lieu de rassemblement hors de votre domicile ou de votre entreprise ; n'oubliez pas les animaux de compagnie.

**Communications en cas d'urgence** – Il se peut que les membres de votre famille ou vos employés ne soient pas ensemble lorsqu'une catastrophe se produit. Il est donc impératif de prévoir comment vous communiquerez entre vous en cas d'urgence. Choisissez quelqu'un en dehors de la ville qui puisse servir de relais. Vérifiez que chacun a bien tous les noms, numéros de téléphone et adresses e-mail des personnes à contacter.

**Assurance et documents essentiels** – Obtenez ou mettez à jour vos contrats d'assurance (biens, maladie-accidents, assurance-vie). Relisez vos polices en vigueur pour vous assurer que vous disposez d'une couverture correspondant à vos besoins.

**Besoins particuliers** – Si vous-même ou l'un de vos proches avez un handicap ou un besoin particulier, créez un réseau de voisins, de proches, d'amis et de collègues qui peuvent intervenir en cas d'urgence.

**Vérification et mise à jour annuelles** – Effectuez, chaque année, la maintenance de votre chaudière, chauffe-eau, pompe de vidange et climatisation. Passez en revue votre plan d'urgence pour vous assurer que votre liste de contacts et vos chemins d'évacuation sont à jour. Vérifiez votre kit d'urgence pour vous assurez que ses éléments sont en bon état.



# Créer un kit de secours

Les catastrophes peuvent se produire brutalement et sans préavis. Préparez un kit pour être prêt à affronter plusieurs types de situations d'urgence.

## Éléments de votre kit :

- ✓ Trousse de premiers soins, médicaments de base et générateur d'électricité de secours pour les équipements médicaux indispensables, telles que les bonbonnes d'oxygène.
- ✓ Poste de radio à piles, lampe torche, piles de rechange.
- ✓ Boîtes de conserve, ouvre-boîte manuel
- ✓ Eau en bouteille (prévoir 4 litres d'eau par personne, par jour, pendant 3 jours)
- ✓ Vêtements extra chauds, comme bottes, moufles et chapeau
- ✓ Tissu rouge ou de couleur vive
- ✓ Poste de radio d'alerte météo NOAA



Rappel : votre kit de secours doit contenir une bouteille d'eau, des boîtes de conserve, une lampe torche et des piles de rechange.

Un poste de radio d'alerte météo NOAA avertit le public en cas d'intempéries, de catastrophes naturelles ou industrielles, en cas d'incendies de forêts ou de fuite de produits chimiques. Vous trouverez des postes de radio d'alerte NOAA dans les grands magasins, les magasins d'électronique et en ligne.

Pensez à préparer un kit pour votre voiture, bateau, véhicule de loisir ou camping-car. En plus des articles ci-dessus, **un kit de véhicule doit comporter :**

- ✓ un extincteur d'incendie.
- ✓ des câbles de démarrage et une corde de remorquage.
- ✓ une boussole et des cartes routières.
- ✓ une pelle.
- ✓ un kit de réparation de pneu et une pompe.
- ✓ des vêtements de rechange pour rester au sec.
- ✓ une fusée éclairante.
- ✓ une petite trousse à outils.
- ✓ de la litière pour chat ou du sable pour retrouver de la motricité.

Pour de plus amples informations concernant les kits de secours, contactez le chapitre Minn-kota de la Croix-Rouge Américaine au 701-364-1800.

# Coordonnées

En cas d'urgence, faites le 9-1-1.

## Renseignements personnels

Adresse : (domicile ou entreprise)

\_\_\_\_\_

Adresse Ville Département Code postal

Numéro de téléphone : (domicile ou entreprise) \_\_\_\_\_

Numéro de portable : \_\_\_\_\_

Docteur : (nom et numéro de téléphone) \_\_\_\_\_

Pharmacie : \_\_\_\_\_

Médicaments sur ordonnance : \_\_\_\_\_

Allergies : \_\_\_\_\_

## Personnes à contacter en cas d'urgence (noms et numéros de téléphone)

Membre de la famille : \_\_\_\_\_

Ami : \_\_\_\_\_

Voisin : \_\_\_\_\_

Ambulance : 9-1-1

Vétérinaire : \_\_\_\_\_

Centre antipoison (ou le 800-222-1222) : \_\_\_\_\_

Hôpital/Clinique : \_\_\_\_\_

Centre de santé publique local : \_\_\_\_\_

Électricité : \_\_\_\_\_

Gaz/fioul : \_\_\_\_\_

Compagnie de téléphone : \_\_\_\_\_

Eau/assainissement : \_\_\_\_\_

Ordures : \_\_\_\_\_

Pompiers et police : 9-1-1

# Animaux de compagnie et catastrophes naturelles

Si vous devez évacuer votre domicile, la meilleure façon de protéger vos animaux de compagnie est de les évacuer eux aussi. Si vous laissez vos animaux de compagnie tout seuls, même dans un endroit sûr, il y a de fortes chances qu'ils soient blessés, qu'ils s'égarerent ou pire.

## Trouvez un endroit sûr pour vos animaux de compagnie

Les refuges de la Croix-rouge n'acceptent pas les animaux de compagnie à moins qu'il ne s'agisse d'un animal d'assistance (un animal qui aide les handicapés). La SPA ne peut pas prendre en charge les animaux de compagnie lors de catastrophes naturelles.

- ✓ Conservez une liste et les numéros de téléphone des endroits où vous pourrez laisser vos animaux. Demandez aux hôtels et motels qui n'acceptent généralement pas les animaux de compagnie de faire une exception en cas d'urgence ou demandez à des amis de les garder.
- ✓ Demandez aux membres de votre famille, à vos amis ou à d'autres proches vivant en dehors de la zone affectée s'ils pourraient s'occuper de vos animaux de compagnie en cas d'urgence.
- ✓ Lorsque la catastrophe se produit, faites rentrer vos animaux à la maison pour ne pas avoir à les chercher si vous devez vous en aller rapidement.
- ✓ Vérifiez que tous les chiens et chats portent des colliers et des médailles d'identification bien fixées.

Les **oiseaux** doivent être transportés dans une cage de transport soigneusement fermée. Donnez leur des quartiers de fruits et légumes frais dotés d'une teneur en eau élevée. Faites une photo pour faciliter l'identification de l'oiseau et baguez-le. Emmenez une bonne quantité d'essuie-tout ou de papier journal pour recueillir les déjections dans la cage à oiseaux.

Les **serpents** peuvent être transportés dans une taie d'oreiller mais doivent être transférés dans un endroit plus sûr lorsqu'ils atteignent le site d'évacuation. Emportez avec vous un bol d'eau suffisamment grand pour qu'ils puissent s'y baigner, ainsi qu'un coussin chauffant.

Lorsque vous transportez des **lézards**, suivez les mêmes instructions que celles données pour les oiseaux.

Les **petits mammifères** (hamsters, gerbilles, etc.) doivent être transportés dans une cage bien fermée. Emportez avec vous les litières, gamelles et bouteilles d'eau.



# Trouver refuge chez soi

Une des consignes de sécurité pouvant vous être donnée lorsque des matériaux dangereux ont été éventuellement diffusés dans l'atmosphère est de vous « abriter chez vous ». Cette consigne vise à vous protéger en vous forçant à rester à l'intérieur. (Ce qui diffère de vous rendre dans un abri public situé dans une école ou ailleurs).

**S'abriter chez soi veut dire choisir une petite pièce de votre domicile sans fenêtre ou dont les fenêtres sont petites et vous y réfugier.** Cela ne veut pas dire colmater complètement votre domicile ou votre bureau.

Vous aurez éventuellement besoin de vous abriter chez vous au cas où des contaminants chimiques, biologiques ou radiologiques sont diffusés dans l'environnement. Dans ce cas, les autorités vous communiqueront des informations par le biais des stations de radio ou de télé pour vous aider à assurer votre protection et celle de votre famille. Laissez votre radio ou votre télé allumées à la maison ou au travail afin d'être averti(e) sans délai en cas de danger.

## Comment s'abriter chez soi

- ✓ Fermez et verrouillez toutes les fenêtres et portes extérieures.
- ✓ Si on vous dit qu'il y a danger d'explosion, fermez les stores et les rideaux.
- ✓ Éteignez tous les ventilateurs, ainsi que les systèmes de chauffage et de climatisation.
- ✓ Fermez le registre de la cheminée.
- ✓ Allez chercher votre kit de secours et votre radio.
- ✓ Rendez-vous dans une pièce intérieure **sans** fenêtre et située au-dessus du niveau du sol. Emmenez vos animaux de compagnie avec vous.
- ✓ Colmatez les fissures autour de la porte et de tous les événements de la pièce avec du ruban adhésif et des feuilles de plastique (plus épaisses que celles utilisées pour emballer de la nourriture).
- ✓ Continuez à écouter votre radio ou votre télé jusqu'à ce que l'on vous entendez que la sécurité a été rétablie.



Fermez les rideaux et verrouillez les fenêtres et les portes si les autorités vous conseillent de vous abriter chez vous.

# Vigilance et alertes

Un avis de **vigilance** aux orages veut dire qu'il y a un risque d'orage dans votre région. Lorsqu'un avis de vigilance est diffusé, écoutez la radio ou regardez les stations de télé locales afin d'obtenir des informations supplémentaires, ou rendez-vous sur **www.weather.gov**. Soyez attentif(ve) aux changements de temps et évitez de voyager sans nécessité.

Une **alerte** aux orages veut dire qu'un orage s'approche ou s'est déjà déclaré dans votre région. Lorsqu'une alerte aux orages est émise, les spécialistes vous recommandent de rester à l'intérieur ; c'est l'endroit le plus sûr. Ne vous méprenez pas : un ciel dégagé ne signifie pas qu'il n'y a pas urgence.



Rappel : Une alerte aux orages veut dire qu'un orage s'approche ou s'est déjà déclaré dans votre région.

# Sirènes et CodeRED

Les sirènes d'alerte extérieures nous avertissent en **cas de déversement accidentel de produits chimiques, de conditions météorologiques particulièrement mauvaises et d'autres situations d'urgence à l'extérieur**.

Lorsque les sirènes retentissent, rentrez à l'intérieur et branchez-vous sur votre station de radio et de télévision locales pour savoir ce qui se passe et comment vous protéger.

**Ne vous méprenez pas : un ciel dégagé ne signifie pas qu'il n'y a pas urgence.**

Le premier mercredi de chaque mois, à 13 heures, les sirènes de Fargo, Dilworth et Moorhead sont testées. La ville de West Fargo teste ses sirènes tous les jours à midi.

# Système d'alerte CodeRED

CodeRED est un système d'avertissement automatisé pouvant appeler des numéros de téléphone résidentiels, professionnels et cellulaires pour communiquer des messages d'urgence enregistrés par les autorités locales.

Le système CodeRED est à la disposition des habitants des comtés de Cass et de Clay. Rendez-vous sur le site Web de votre ville ou de votre comté afin de vous inscrire à ce programme ou composez le 476-4068 (comté de Cass) ou le 299-5151 (comté de Clay).

# Évacuation et abris communautaires

Les autorités locales émettent des ordres d'évacuation en cas de catastrophe imminente. Tenez-vous au courant de la situation en écoutant les communiqués diffusés à la radio et à la télévision locale. Si les autorités locales vous intimement l'ordre de partir, faites-le immédiatement !

## **Si vous n'avez que peu de temps pour évacuer, emportez les choses suivantes :**

- ✓ Pharmacie – médicaments sous ordonnance, languettes test pour le diabète, etc.
- ✓ Lunettes ou verres de contact et solution de nettoyage
- ✓ Kit de secours
- ✓ Vêtements, couvertures, sacs de couchage
- ✓ Clés de voiture

## **Si les autorités locales n'ont pas ordonné une évacuation immédiate, prenez les précautions suivantes afin de sécuriser votre domicile avant de partir :**

- ✓ Coupez l'électricité au niveau du disjoncteur et fermez l'arrivée d'eau principale.
- ✓ Ne fermez pas le gaz à moins d'indication contraire de la part des autorités locales.
- ✓ Si des vents violents ont été annoncés, bardez l'extérieur de toutes les fenêtres.
- ✓ Si une inondation a été annoncée, envisagez de mettre des sacs de sable pour que l'eau ne pénètre pas.
- ✓ Rassemblez vos papiers importants et prenez-les avec vous : permis de conduire, carte de sécurité sociale, polices d'assurance, actes de naissance ou de mariage, actions, testaments, etc.



Rappel : Si vous devez évacuer votre domicile, n'oubliez pas d'emporter vos lunettes, verres de contact et médicaments.

Des abris communautaires peuvent être ouverts à l'accueil de la population dans certains cas d'urgence ou de catastrophes. Les médias locaux annonceront leurs emplacements. Dans la plupart des cas, l'abri ne fournira que des choses de première nécessité telles que des repas, des lits de camp et des couvertures. N'oubliez pas que les animaux, (à l'exception des animaux qui aident les handicapés) ne sont pas admis dans les abris communautaires pour des raisons d'hygiène.

# Protection contre les incendies à la maison

Installez un **détecteur de fumée** à l'extérieur de chaque chambre et à chaque étage de votre domicile. Si les membres de votre foyer dorment les portes fermées, installez un détecteur de fumée dans chaque chambre.

**Testez** les détecteurs de fumée une fois par mois et **remplacez** les piles au moins une fois par an. Remplacez les détecteurs de fumée tous les 10 ans.

**Ayez un ou plusieurs extincteurs** dans votre foyer. Contactez les pompiers locaux pour obtenir des conseils sur l'extincteur qui vous conviendra le mieux.

## Planifiez vos chemins d'évacuation

- ✓ Planifiez au moins deux chemins d'évacuation possibles pour chaque pièce de votre domicile.
- ✓ Pensez à installer des échelles de secours pour les chambres se situant au deuxième ou troisième étage.
- ✓ Choisissez un lieu de rassemblement pour toute la famille après l'évacuation.
- ✓ Faites un exercice d'évacuation avec tous les membres de votre famille au moins deux fois par an.

## Conseils d'évacuation

Si votre premier itinéraire d'évacuation est envahi par le feu ou la fumée, utilisez le deuxième. Si vous devez traverser un rideau de fumée pour sortir, rampez sous la fumée.

Si vous devez franchir une porte fermée pour vous échapper, touchez-la avant de l'ouvrir. Si elle est chaude, utilisez le deuxième chemin d'évacuation. Si la fumée, la chaleur ou les flammes rendent vos chemins d'évacuation impraticables et que vous ne pouvez pas sortir par une fenêtre, restez dans la pièce en gardant la porte fermée. Appelez à l'aide en agitant un tissu de couleur vive à la fenêtre. S'il y a un téléphone dans la pièce, faites le 911 et indiquez où vous vous trouvez.

Une fois que vous êtes sorti(e), restez dehors ! Appelez le 911 de chez vos voisins.



Rappel : Testez les détecteurs de fumée une fois par mois et remplacez les piles au moins une fois par an.

# Inondations et crues subites

Il est important d'évaluer le risque d'inondations dans votre région. Si vous ne savez pas si vous vivez dans une plaine inondable, renseignez-vous auprès des autorités locales . Si vous vivez dans une plaine inondable, envisagez de prendre une assurance contre les inondations.

Lorsqu'une avis de **vigilance à l'inondation** est émise, transférez vos meubles et objets de valeur dans les étages supérieurs de votre domicile. Préparez-vous à une évacuation éventuelle.

Lorsqu'une **alerte à l'inondation** est émise, écoutez la radio ou regardez les infos des stations de télé locales pour vous tenir au courant et savoir quoi faire.

Lorsqu'une **alerte à la crue subite** est émise, trouvez refuge dans un endroit plus élevé, à bonne distance des rivières, ruisseaux, criques et collecteurs d'eaux pluviales.

**En voiture, n'essayez pas de franchir les barrières mises en place.** Si votre voiture cale alors que les eaux sont en train de monter rapidement, abandonnez-la immédiatement et trouvez refuge dans un endroit plus élevé.



En voiture, durant une alerte à la crue subite, n'essayez pas de franchir les barrières mises en place ni de circuler dans les rues inondées. Sous-estimer la profondeur de l'eau peut avoir des conséquences tragiques.

# Éclairs et orages

**Si vous entendez le tonnerre, vous êtes suffisamment près de l'orage pour risquer d'être foudroyé(e).** Mettez-vous immédiatement à l'abri et écoutez la radio ou regardez les stations de télé locales pour vous informer et savoir quoi faire. N'oubliez pas d'allumer votre radio d'alerte météo NOAA.

Lorsqu'un orage approche, débranchez tous les appareils électroménagers et arrêtez la climatisation. Évitez d'utiliser le téléphone ou tout autre appareil électroménager et ne prenez pas de bain ou de douche.

**Si vous vous trouvez dans les bois,** abritez-vous sous les arbres les plus bas. Si vous êtes sur un bateau ou que vous êtes en train de nager, regagnez la terre ferme et abritez-vous immédiatement !

**Si vous ne trouvez pas d'abri,** rendez-vous dans un endroit découvert et bas, loin de tout arbre, poteau ou objet en métal. Accroupissez-vous le plus possible et mettez-vous les mains sur les genoux, la tête entre les jambes. **Ne vous couchez pas à plat sur le sol !**

Une fois que l'orage est passé, tenez-vous à l'écart de toutes les zones dévastées par l'orage. Écoutez la radio ou regardez les stations de télé locales pour vous informer et savoir quoi faire.

**Si quelqu'un est foudroyé,** vous **ne** courez aucun risque d'électrocution en le touchant. Appelez le 911 et prodiguez lui les premiers soins.

Avoir une formation au secourisme peut s'avérer très utile en cas d'urgence. Nous vous conseillons de suivre une telle formation au plus vite. Consultez les pages jaunes de l'annuaire pour obtenir la liste des organisations qui forment au secourisme.



Rappel : Si vous entendez le tonnerre vous êtes suffisamment près de l'orage pour risquer d'être foudroyé(e). Abritez-vous immédiatement.

# Tornades

Choisissez un endroit où les membres de votre famille peuvent se rassembler si une tornade est imminente. Le mieux est de se réfugier au sous-sol ; si vous n'avez pas de sous-sol, rassemblez-vous dans un couloir central, une salle de bains ou dans une penderie située à l'étage le plus bas.

**Si vous êtes dehors**, dépêchez-vous de vous réfugier au sous-sol ou dans un bâtiment proche et solide ou couchez-vous à plat dans un fossé ou dans un endroit bas.

**Si vous êtes dans une voiture ou un mobile-home**, sortez immédiatement et mettez-vous à l'abri.

Après une tornade, faites bien attention aux lignes électriques tombées à terre et tenez-vous à l'écart de la zone dévastée. Écoutez la radio ou regardez les stations de télé locales pour vous informer et savoir quoi faire.



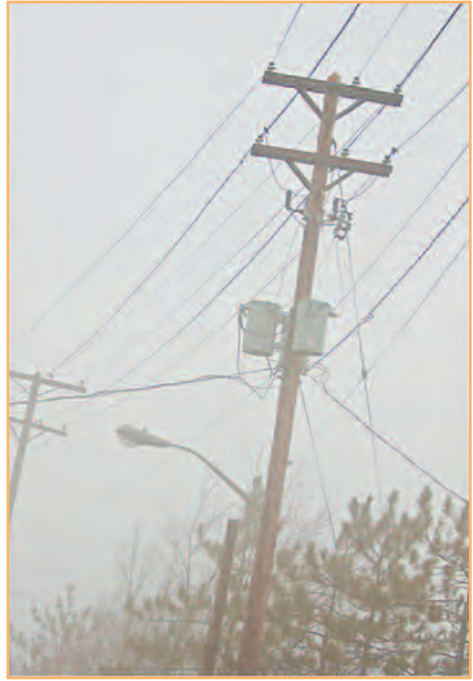
Rappel : Si vous n'avez pas de sous-sol, abritez-vous dans une salle de bains à l'étage inférieur de votre domicile. N'oubliez pas d'emporter votre poste d'alerte météo dans votre abri temporaire.

# Lignes électriques tombées à terre

Si vous voyez une ligne électrique tombée à terre, éloignez-vous en immédiatement et faites le 911.

**Si une ligne électrique est tombée sur un véhicule dans lequel vous vous trouvez**, restez dans le véhicule jusqu'à ce que les secours arrivent. Si vous devez quitter le véhicule à cause d'un incendie ou d'une blessure très grave :

- ✓ Sautez de votre véhicule et atterrissez sur vos deux pieds.
- ✓ Ne touchez pas la porte du véhicule lorsque vous sautez.
- ✓ Une fois par terre, éloignez-vous en sautillant, ne courez pas.





## Vagues de chaleur

Voici quelques uns des dangers liés aux périodes très chaudes :

**Crampes de chaleur :** Douleurs et spasmes musculaires causés par une grande fatigue. Ils indiquent que le corps a du mal à s'accommoder de la chaleur.

L'épuisement dû à la chaleur peut causer un léger état de choc et entraîner un coup de chaleur, qui peut avoir des conséquences fatales.

**Épuisement dû à la chaleur :** Cela se produit généralement lorsque les gens font beaucoup d'exercice ou travaillent dans un endroit chaud et humide, avec une forte transpiration provoquant une certaine déshydratation. Le débit sanguin augmente en direction de l'épiderme, et moins de sang est acheminé vers les organes vitaux. Cela entraîne un léger état de choc. Si elle n'est

pas traitée, la victime peut souffrir d'un coup de chaleur.

**Coup de chaleur (insolation) : Un coup de chaleur peut être mortel.** Le système de contrôle de la température de la victime, qui produit de la sueur pour refroidir le corps, cesse de fonctionner. La température du corps peut monter assez haut pour risquer d'endommager le cerveau et même causer la mort si le corps n'est pas refroidi assez vite.

### Si un épisode de canicule est prévu ou en cours...

- ✓ **Ralentissez.** Évitez toute activité astreignante.
- ✓ **Restez à l'intérieur** dans la mesure du possible.
- ✓ **Portez** des vêtements légers et de couleur claire.
- ✓ **Buvez** beaucoup d'eau, régulièrement et souvent.
- ✓ Faites des petits repas et **mangez** plus souvent.
- ✓ **Évitez** d'utiliser des pastilles de sel à moins que le médecin ne le recommande.



Rappel : buvez beaucoup d'eau durant une vague de chaleur et faites des repas plus petits et plus fréquents.

# Tempêtes hivernales et grand froid

Avant qu'une tempête déferle, préparez des couvertures supplémentaires et assurez-vous que tous les membres de votre foyer aient un manteau chaud, des gants ou des moufles, un chapeau chaud et des bottes chaudes et étanches.

**Durant la tempête, évitez de sortir. Si vous devez vraiment sortir,** portez plusieurs couches de vêtements légers – cela vous tiendra plus chaud qu'un seul manteau épais. Couvrez votre bouche pour protéger vos poumons de l'air froid et des débris.

**Évitez de vous déplacer en voiture** durant une tempête, **mais si vous devez vraiment le faire :**

- ✓ Emportez votre kit de secours avec vous, dans votre voiture.
- ✓ Gardez un réservoir plein.
- ✓ Informez quelqu'un de votre destination, de votre itinéraire et de votre heure d'arrivée prévue.

**Si vous vous enlisez et restez bloqué dans un véhicule...**

- ✓ Restez dans le véhicule. N'en sortez pas pour aller chercher refuge à pied.
- ✓ Attachez un tissu de couleur vive (de préférence rouge) à l'antenne du véhicule afin que les sauveteurs puissent le voir.
- ✓ Faites démarrer la voiture et mettez le chauffage pendant environ 10 minutes toutes les heures.
- ✓ Laissez une fenêtre (ne faisant pas face au vent) légèrement ouverte pour laisser rentrer un peu d'air.
- ✓ Laissez le plafonnier allumé lorsque le moteur tourne afin de pouvoir être aperçu.
- ✓ Assis pendant une longue période, veillez à remuer les bras et les jambes pour que le sang continue à circuler et pour ne pas avoir trop froid.

Si vous paillez la neige après une tempête, veillez à ne pas trop vous fatiguer. Les activités laborieuses pratiquées par temps froid peuvent mettre le cœur à l'épreuve.



Rappel : si vous devez sortir pendant une tempête, portez plusieurs couches de vêtements légers. Ils vous tiendront plus chaud qu'un seul manteau épais.

# Incendies

Les incendies démarrent souvent sans qu'on s'en aperçoive et se propagent rapidement, enflammant les broussailles, les arbres et les habitations. La plupart des incendies de forêt sont le fait des êtres humains. Pour réduire le risque d'incendie dans votre région :

- ✓ respectez strictement toutes les interdictions en vigueur de faire du feu.
- ✓ appelez le 911 pour signaler les feux de broussailles et autres types d'embrasement à l'extérieur.
- ✓ apprenez aux enfants à ne pas jouer avec le feu et gardez les allumettes et briquets hors de leur portée.

Il existe d'autres manières d'éviter les incendies d'autres façons. Concevez et aménagez votre domicile et votre jardin dans une optique de prévention des incendies. Choisissez des matériaux et des plantes pouvant vous aider à contenir l'incendie plutôt que l'alimenter. Utilisez des matériaux ignifuges ou non combustibles pour le toit et les structures extérieures. Plantez des arbustes et des arbres résistant au feu.

Créez une zone de sécurité de 9 à 15 mètres autour de votre domicile en ratisant les feuilles et les petites branches. Éliminez toute végétation inflammable. Retirez les branches qui se trouvent au dessus du toit. Demandez à votre fournisseur d'électricité de couper les branches en contact avec les lignes électriques. Retirez les plantes grimpantes qui poussent sur les murs de votre domicile et tondez la pelouse régulièrement.

Dégagez une zone de 3 mètres autour des réservoirs de propane et des grils. Empilez le bois de chauffage à au moins 3 mètres et en amont de votre domicile ou de votre entreprise.

Veillez à avoir accès à une source d'eau extérieure adéquate. Ayez un tuyau d'arrosage assez long pour atteindre n'importe quel point de votre propriété. Installez des prises d'eau extérieures sur au moins deux côtés de votre domicile.



En cas d'incendie de forêt : rentrez votre voiture dans le garage ou garez-la dans un espace découvert, en pointant l'avant dans la direction dans laquelle la voie est libre. Si on vous donne l'instruction de vous en aller, faites-le sans attendre !

# Coupures de courant

## Avant toute coupure de courant...

- ✓ Si vous avez un ouvre-porte de garage électrique, repérez le levier manuel et apprenez à vous en servir.
- ✓ Maintenez votre réservoir d'essence à moitié plein ; les pompes des stations service sont électriques.
- ✓ Gardez une batterie de rechange à votre disposition pour les fauteuils roulants électriques.

## Pendant une coupure de courant...

- ✓ N'utilisez qu'une lampe torche comme éclairage de secours - n'utilisez jamais de bougies car elles augmentent notablement le risque d'incendie.
- ✓ La plupart des téléphones sans fil ne fonctionnent pas s'il n'y a pas d'électricité, il vous faudra donc un téléphone ordinaire dans votre foyer. Les téléphones cellulaires ne fonctionneront peut-être pas non plus durant une coupure de courant car il se peut que les réseaux cellulaires ne soient plus capables de relayer les appels par le biais des antennes.
- ✓ Éteignez tout équipement électrique que vous étiez en train d'utiliser avant la coupure de courant. Laissez cependant une ampoule allumée pour savoir quand l'électricité revient.
- ✓ Évitez d'ouvrir le réfrigérateur et le congélateur. La plupart des médicaments nécessitant réfrigération peuvent être conservés dans un réfrigérateur clos pendant plusieurs heures.
- ✓ Ne faites pas fonctionner un générateur à l'intérieur d'une maison ou d'un garage et ne le branchez pas sur le système électrique de la maison. Si vous utilisez un générateur, branchez directement l'équipement à alimenter sur les prises du générateur.
- ✓ Écoutez la radio pour vous tenir au courant de l'évolution de la situation.



Rappel : N'oubliez pas d'installer un téléphone à fil ordinaire chez vous. Ce sera probablement le seul téléphone qui continuera à fonctionner pendant une coupure de courant.

# Fuites de gaz naturel

Vous pouvez réduire les risques de provoquer une fuite de gaz naturel en appelant un service de repérage du réseau (811 dans le Dakota du Nord et le Minnesota) avant d'entamer des travaux de terrassement dans votre propriété. Cela vous évitera de risquer d'endommager une conduite de gaz.

**Si vous sentez une odeur de gaz à l'extérieur,** éloignez-vous de l'endroit où vous la sentez jusqu'à ce que vous ne sentiez plus le gaz et appelez le 911. Ne retournez pas à cet endroit jusqu'à ce que les autorités vous disent que vous pouvez le faire en toute sécurité.

**Si vous sentez une odeur de gaz à l'intérieur,** sortez immédiatement et laissez les portes ouvertes afin de ventiler le bâtiment. N'actionnez pas les interrupteurs, les appareils électriques ou les téléphones (cellulaires ou fixes) dans la maison ou le bâtiment concerné. Éteignez les cigarettes et ne frottez pas d'allumettes.

Tenez-vous à une distance suffisante de votre maison et faites le 911. Ne retournez pas à cet endroit jusqu'à ce que les autorités vous disent que vous pouvez le faire en toute sécurité.



Appelez toujours un service de repérage des conduites de gaz avant d'installer des poteaux de clôture ou de creuser quoi que ce soit dans votre jardin. Cet appel peut vous éviter de vous retrouver en situation d'urgence.

# Urgences dues à des produits chimiques

Dans certaines conditions, les produits chimiques habituellement non dangereux peuvent s'avérer toxiques ou nocifs pour la santé. Une urgence due à des produits chimiques est un accident durant lequel une quantité dangereuse de produit chimique est disséminée dans l'environnement. Ce type d'accident peut se produire sous terre, sur des voies de chemin de fer ou des autoroutes ou dans des usines de production. Il peut s'agir d'un incendie, d'une explosion ou ce peut être invisible ou inodore.



## **Vous pouvez être exposé à un produit chimique :**

- ✓ en l'inhalant.
- ✓ en avalant des aliments, de l'eau ou des médicaments contaminés.
- ✓ en touchant le produit chimique ou en étant en contact avec des vêtements ou d'autres articles contaminés par le produit chimique.

**Si vous vous trouvez à l'extérieur durant un dégagement important de produits dangereux,** restez un amont du vent ou du dégagement et abritez-vous immédiatement.

Bien des personnes ne se représentent les produits chimiques que comme les substances utilisées durant les processus de fabrication. Mais on trouve des produits chimiques partout - dans nos cuisines, nos armoires à pharmacie, nos sous-sols et nos garages. **Les urgences de ce type les plus courantes concernent les enfants en bas âge ayant avalé des médicaments.** Rangez tous les médicaments, les produits cosmétiques, les produits de nettoyage et les autres produits chimiques ménagers pour la maison hors de la vue et de la portée des enfants. Si votre enfant mange ou boit une substance non alimentaire, trouvez immédiatement le conditionnement d'origine et mettez-le à proximité du téléphone. Appelez le centre antipoison ou le 911 et suivez les instructions données à la lettre.

## **Précautions à prendre lors de l'utilisation de produits ménagers**

- ✓ Évitez de mélanger des produits chimiques ménagers.
- ✓ Lisez toujours le mode d'emploi avant d'utiliser un nouveau produit.
- ✓ Ne fumez jamais lorsque vous utilisez des produits chimiques ménagers.
- ✓ Nettoyez immédiatement les déversements accidentels de produits chimiques, en vous protégeant les yeux et la peau.
- ✓ Mettez les produits au rebut en respectant les réglementations en vigueur pour la protection de l'environnement et de la vie sauvage.

# Urgences de santé publique

Par urgence de santé publique on entend les épidémies, les urgences de nature chimique ou biologique et les catastrophes naturelles. Les centres de traitement et de prévention des maladies vous invitent à vous doter d'un kit de secours pouvant être utilisé en cas de catastrophe. Consultez la page 3 pour obtenir des informations concernant la création d'un kit de secours.

**Une attaque bioterroriste** est une diffusion délibérée de virus, bactéries ou autre germes (appelés « agents ») dans l'intention de causer des maladies ou la mort de personnes, d'animaux ou de plantes. Les agents biologiques peuvent être disséminés dans l'air, dans l'eau ou dans la nourriture. Les terroristes peuvent avoir recours à des agents biologiques car il est très difficile de les détecter et qu'ils peuvent ne pas déclencher de maladies avant plusieurs heures, voire plusieurs jours. Certains agents du bioterrorisme, comme le virus de la variole, peut se propager de personne à personne alors que d'autres, comme l'anthrax, ne se propagent pas.

Les organismes de santé publique Fargo Cass Public Health et Clay County Public Health ont mis au point des plans de distribution de médicaments et d'administration de vaccins au public durant les urgences de santé publique. Les sites de vaccination de masse feront l'objet d'une annonce publique en cas d'urgence.

## Lutte contre la pandémie de grippe

Vous avez probablement entendu parler de l'éventualité d'une pandémie de « grippe aviaire » dans le monde. Une association de prévention de la grippe au sein des collectivités se réunit régulièrement pour développer des plans d'intervention en cas de pandémie de grippe telle que la grippe aviaire. Ce groupe est composé de représentants des comtés de Cass et de Clay, y compris des agences de santé publique, des hôpitaux, des maisons de soins, des agences universitaires de santé, des centres de santé publique et des cliniques.



En cas d'urgence de santé publique, des cliniques peuvent être ouvertes pour distribuer des vaccins ou des médicaments au public.

**Cette publication est l'œuvre du/de la :**

Gouvernement du comté de Cass

Ville de Dilworth

Ville de Fargo

Ville de Moorhead

Ville de West Fargo

Gouvernement du comté de Clay

Service de la santé publique de Fargo Cass

Croix-Rouge américaine, antenne de Minn-Kota

United Way de Cass-Clay

Cette publication est financée par une subvention/convention de coopération Numéro d'accord 5U90TP817000 du CDC. Son contenu est de la seule responsabilité de ses auteurs et ne représentent pas forcément les opinions officielles du CDC.