

CT Ready!

UN GUIDE À LA PRÉPARATION
INDIVIDUELLE

3 Étapes à suivre en cas d'urgence

faire un plan

rassembler le matériel

se tenir informer



faire un plan

Une urgence peut survenir à n'importe quel moment. Le Département de la santé publique du Connecticut veut vous aider à vous préparer afin que vous et vos proches puissiez être en sécurité.



Utilisez ce guide pour vous préparer afin d'être prêt en cas d'urgence.

1. Faire un plan

Remplissez ce guide **MAINTENANT** - n'attendez pas qu'une urgence se produise. Planifier à l'avance vous donnera les outils dont vous avez besoin en cas d'urgence. Avec votre propre **Guide CT Ready! à la préparation individuelle** en main, vous saurez comment prendre soin de vous, de vos proches et de ceux qui vous entourent en toute confiance. Cela vous aidera à vous sentir calme et maître de la situation.

2. Rassembler le matériel

Utilisez les listes de fournitures fournies dans ce guide pour créer vos kits d'urgence, afin d'avoir tout le matériel nécessaire prêt.

3. Se tenir informer

Dans ce guide, vous découvrirez les différents types d'urgences et ce qu'il faut faire pour chacune d'elle. Vous trouverez également les liens et numéros de téléphone importants des agences et organisations du Connecticut qui fournissent des informations et de l'aide en cas d'urgence.

Faites la liste de toutes les personnes vivant actuellement dans votre maison (y compris tous les adultes, enfants et invités) :

Sélectionnez vos partenaires d'urgence

Ne vivez pas une urgence, seul.

Pour vous préparer, demandez à au moins deux personnes d'être vos partenaires d'urgence, afin que vous puissiez vous aider et vous soutenir mutuellement pendant une urgence. Ceux-ci devraient être des gens en qui vous avez confiance.

Vos partenaires d'urgence devront :

- Rester en contact en cas d'urgence.
- Savoir où trouver vos kits d'urgence.
- Savoir comment faire fonctionner votre équipement médical ou vous aider à vous mettre en sécurité en cas d'urgence.

Noms et numéros de téléphone importants :

Remplissez ces informations et faites-en des copies pour tous les membres de votre famille.

Votre nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Numéro de téléphone portable : _____

Personne à proximité dans le Connecticut :

Nom : _____

Relation (comme un ami, un membre de votre famille, une sœur, un frère, etc.) : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Numéro de téléphone portable : _____

Personne dans un état différent :

Nom : _____

Relation (comme un ami, un membre de votre famille, une sœur, un frère, etc.) : _____

Adresse : _____

Ville : _____

État : _____

Numéro de téléphone portable : _____

Votre plus proche parent :

Nom : _____

Relation (comme un ami, un membre de votre famille, une sœur, un frère, etc.) : _____

Adresse : _____

Ville : _____

État : _____

Numéro de téléphone portable : _____

Numéros de l'école et de garderie de vos enfants :

Nom : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

faire un plan

Informations médicales et de santé

Renseignements vitaux importants de santé :

Votre nom complet (tel qu'il figure sur les formulaires médicaux) :

Date de naissance : _____

Mes médecins / spécialistes :

Nom du médecin : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom du médecin : _____

Numéro de téléphone : _____

Pharmacie :

Nom de la pharmacie : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Assurance santé

Nom de l'entreprise (comme Blue Cross, Aetna, Medicare, etc.) :

Numéro de plan individuel : _____

Numéro de plan de groupe : _____

Hôpital préféré : _____



Médicaments essentiels et doses :

Médicament | Dose | Quotidien | Hebdomadaire | Autre

Toute allergie connue (comme aux abeilles, à la pénicilline, au latex, aux arachides ou toute autre allergie alimentaire, etc.) :

Soins / traitements médicaux en cours (comme la chimiothérapie, la dialyse ou l'oxygène) :

Groupe sanguin : _____

Portez-vous des lunettes ? Oui Non

Prescription de lunettes : _____

Portez-vous des aides auditives ?

Oui Non

Portez-vous des prothèses dentaires ?

Oui Non

Autres conditions médicales : _____

Faites la liste de tout équipement spécialisé que vous utilisez (comme de l'oxygène, un fauteuil roulant, un déambulateur, une canne, etc.) :

Je suis le tuteur légal et je m'occupe de :

Nom : _____

Date de naissance : _____

Relation : _____

Ils vivent avec moi : Oui Non


Leur adresse est :

Leurs médicaments : _____

Leurs allergies : _____

Leurs conditions médicales : _____

Aide à la communication

- Je ne sais pas bien lire. 
- J'ai du mal à comprendre ce que vous me dites. Veuillez parler lentement et utiliser un langage ou des images simples.
- J'utilise un appareil pour communiquer.
- Je n'entends pas bien.
- Je ne vois pas bien.
- Je suis sourd et j'utilise le langage des signes américain.
- Veuillez écrire des instructions pour moi.

Quelles langues parlez-vous ?

- I speak English.
- Hablo español. (Spanish)
- Eu falo português. (Portuguese)
- Mówię po polsku. (Polish)
- Je parle français. (French)
- 我说中文. (Chinese)
- Parlo italiano. (Italian)
- Я говорю по русски. (Russian)
- Mwen pale Kreyòl. (Kreyol)
- Tôi nói tiếng Việt. (Vietnamese)



faire un plan

Numéros de téléphone des services publics

Compagnie d'électricité : _____

Compagnie de gaz ou de mazout :

Compagnie des eaux : _____

Compagnie de téléphone : _____

Compagnie de télévision par câble :

Assurance habitation / location :

Compagnie d'assurance : _____

Numéro de téléphone : _____

Numéro de police : _____

Le stress d'une urgence

**Les urgences peuvent être stressantes.
Essayez de rester calme. Restez connecté
à des sources d'informations fiables.
Surveillez les mises à jour et suivez les
instructions de vos autorités locales.**



Considérations particulières

Les enfants

Aidez-les à se sentir mieux pendant et après une urgence en :

- Demandant à vos enfants de parler de tout ce qui leur fait peur.
- Laisant-les poser des questions et vous dire ce qu'ils ressentent.
- Parlant ensemble en famille de l'urgence.
- Disant aux enfants ce qui se passe avec des mots simples pour qu'ils puissent comprendre.
- S'assurant qu'ils savent que l'urgence n'est pas de leur faute.

Après l'urgence :

- Dites-leur qu'ils peuvent maintenant retourner à l'école et faire d'autres choses normales, comme jouer avec des amis.
- Dites-leur qu'ils peuvent parler à leurs enseignants de l'urgence.
- Rendez-vous sur [ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids) pour plus de conseils importants.

Les personnes âgées

- Si vous avez des services de soins à domicile, assurez-vous qu'ils connaissent le plan d'urgence de votre famille et vos principaux contacts.
- Dites aux autres membres de la famille où trouver le matériel d'urgence et leur apprendre à utiliser tout équipement médical spécialisé.
- Mettez votre nom sur tout équipement spécialisé comme les fauteuils roulants, les cannes ou les déambulateurs.

Accessibilité ou besoins particuliers

Décrivez votre accessibilité ou vos besoins particuliers :

- Dites à d'autres personnes où vous entreposez votre matériel d'urgence.
- Donnez une clé de votre maison à une personne que vous connaissez et en qui vous avez confiance.
- Si vous avez du matériel médical fonctionnant au courant électrique et que vous êtes évacué vers un refuge, assurez-vous d'avoir une rallonge avec vous.
- Si vous recevez des fournitures médicales et que vous êtes évacué ou logez temporairement ailleurs que chez vous, informez votre fournisseur de fournitures médicales de votre lieu de séjour.
- Si vous avez besoin de dialyse, cherchez des installations de traitement de dialyse à proximité.
- Si vous devez loger à l'hôtel ou dans un motel, assurez-vous d'informer les gens de la réception que vous aurez besoin d'aide en cas d'urgence.

Les animaux domestiques

Faites un plan de ce que vous ferez pour assurer la sécurité de vos animaux en cas d'urgence.

- Appelez à l'avance des amis, des membres de votre famille, des vétérinaires ou des chenils à l'extérieur de votre quartier pour voir s'ils pourraient s'occuper de vos animaux de compagnie.
- En règle générale, seuls les animaux d'assistance qui aident les personnes handicapées sont autorisés dans les refuges.
- Pour plus d'informations sur la prise en charge de vos animaux domestiques avant, pendant et après une urgence, rendez-vous sur ready.gov/animals et sur la Connecticut State Animal Response Team (CTSART) ctsart.org, ou appelez la Croix-Rouge américaine : 877-RED-CROSS (877-733-2767).

Nom de l'animal domestique : _____

Type d'animal domestique (chien, chat, etc.) : _____

Numéro de vaccination contre la rage, date d'expiration : _____

Nom de l'animal domestique : _____

Type d'animal domestique (chien, chat, etc.) : _____

Numéro de vaccination contre la rage, date d'expiration : _____

Mon vétérinaire est :

Nom : _____

Téléphone : _____

faire un plan

Soyez prêt à la maison

L'endroit le plus sûr à l'intérieur de ma maison est :

Écrivez des instructions sur la façon de désactiver les services publics dans votre maison au cas où les autorités vous le demanderaient.

Comment désactiver :

Électricité : _____

Gaz : _____

Eau : _____



Comment se mettre à l'abri sur place

Dans certaines situations d'urgence, il se peut qu'on vous demande de vous mettre à l'abri sur place. Cela signifie que vous devez rester à l'intérieur où que vous soyez et ne pas sortir.

Vous devrez :

- Reste calme.
- Mettre immédiatement à l'abri les enfants et les animaux domestiques.
- Fermez et verrouillez toutes les fenêtres et portes extérieures.
- Récupérez votre kit d'urgence à domicile.
- Allez dans une pièce au milieu de votre maison ou dans une pièce sans fenêtres si vous en avez une.
- Restez où vous êtes jusqu'à ce que les autorités vous disent que vous êtes en sécurité.

Soyez prêt pour une évacuation

Choisissez un lieu de rencontre :

Pensez aux endroits où votre famille peut se retrouver si vous êtes séparés en cas d'urgence, comme une bibliothèque, un centre communautaire ou un lieu de culte.

Le lieu de rencontre de ma famille est :

Nom de lieu : _____

Adresse : _____

Choisissez un endroit où vous pouvez loger :

Pensez à un endroit où vous pouvez séjourner si vous devez quitter votre maison pendant quelques jours. Il peut s'agir de la maison d'un ami ou d'un membre de la famille, d'un motel, d'un hôtel ou d'un refuge.

Si je dois quitter ma maison pendant quelques jours, j'irai à :

Nom de lieu : _____

Adresse : _____

Le refuge désigné de ma ville est :

Nom de lieu : _____

Adresse : _____

Écoutez les annonces officielles d'évacuation :

Si on vous demande d'évacuer, partez tout de suite et emportez votre **Go Bag** d'urgence avec vous. (Voir page 10 pour savoir comment fabriquer un sac **Go Bag**.)



Que faire en cas d'urgence

- Restez dans un endroit sûr.
- Vérifiez que personne autour de vous ne soit blessé et obtenez de l'aide pour toute personne gravement blessée.
- Composez le 9-1-1 **UNIQUEMENT** en cas de danger de mort. Il est très important de garder ces lignes ouvertes pour ceux qui en ont besoin.
- Assurez-vous que vos animaux domestiques sont en sécurité.
- Contactez votre famille en envoyant un SMS depuis votre téléphone portable. Dans de nombreux cas, les SMS passeront par défaut. Si vous n'avez pas de téléphone portable, limitez votre utilisation des lignes fixes.
- Vérifiez que vos voisins sont en sécurité, en particulier ceux qui sont âgés, ont un handicap ou des besoins particuliers.
- N'allez **PAS** à l'hôpital sauf en cas d'urgence médicale.

Pendant une urgence publique, restez connecté à des sources d'informations fiables. Surveillez les mises à jour et suivez les instructions de vos autorités locales.



rassembler le matériel

Faites vos kits d'urgence

S'il y a une urgence dans votre région, vous pourriez ne pas être en mesure d'obtenir de la nourriture, de l'eau ou d'autres articles de première nécessité pour survivre.

Utilisez les listes suivantes pour créer vos kits d'urgence :

1. Go Bag
2. Kit d'urgence à domicile
3. Kit d'urgence de voiture

Vérifiez et remplissez vos kits lorsque vous changez vos horloges à l'automne et au printemps.



Go Bag

Préparez un sac **Go Bag** pour chaque personne de votre foyer. Il doit être solide et facile à transporter, comme un sac à dos ou une petite valise à roulettes.



Un **Go Bag** est une collection de choses nécessaires si vous deviez partir à la hâte.

Inclure :

- Eau en bouteille



- Aliments non périssables, tels que des barres de céréales



- Lampe de poche



- Copie de ce guide dument rempli



- Copies de vos documents importants dans un emballage étanche (comme vos cartes d'assurance, cartes Medicare / Medicaid, pièces d'identité avec photo, preuve d'adresse, certificats de mariage et de naissance, copies de cartes de crédit et ATM)



- Argent liquide, en petites coupures



- Radio à manivelle ou à piles et batteries supplémentaires



- Bloc-notes et stylo



- Chargeurs de téléphone portable



- Équipement médical de secours (tel que lunettes, lentilles de contact et solution pour lentilles, aides auditives), piles, chargeurs et rallonges



- Étiquette / bracelet d'alerte médicale si vous en portez un



- Fournitures pour votre animal d'assistance ou votre animal domestique (comme de la nourriture, de l'eau supplémentaire, un bol, une laisse, des sacs à déchets pour chiens, des carnets de vaccination et des médicaments)



- Photos des membres de votre famille et de vos animaux domestiques au cas où vous seriez séparés et auriez besoin d'aide pour les retrouver



- Jeu supplémentaire de clés de voiture



Si vous avez des jeunes enfants, vous devrez inclure :

- Lait en poudre



- Biberons



- Nourriture pour bébés



- Couches



- Lingettes



- Jouets qui ne nécessitent ni piles ni électricité, tels que :

- Livres



- Jouets apaisants



- Livre de coloriage et crayons de couleur



rassembler le matériel

Kit d'urgence à domicile

Votre kit d'urgence à domicile devrait contenir suffisamment de fournitures pour permettre à vous et à tous les résidents de votre foyer de survivre pendant au moins 3 jours.



Inclure :

- Eau en bouteille - au moins un gallon d'eau par personne pour au moins 3 jours. Emportez plus d'eau s'il y a des enfants, si quelqu'un allaite un bébé, ou si les températures sont chaudes.



- Ouvre-boîte manuel



- Aliments qui ne nécessitent ni réfrigération ni cuisson, comme des conserves ou des emballages scellés de thon, haricots et céréales



- Aliments pour nourrissons ou personnes âgées



- Assiettes et bols en papier et ustensiles en plastique



- Serviettes en papier, papier toilette, savon



- Javel et pipette (pour traiter l'eau)



- Radio à piles



- Lampes de poche avec piles supplémentaires



- Téléphone portable et cordon de charge



- Couverture / sac de couchage et oreiller pour tous les membres de votre foyer



- Vêtements supplémentaires pour chaque personne



- Trousse de premiers secours. N'oubliez pas d'inclure : des réducteurs de fièvre tels que Tylenol, Motrin, Advil ou aspirine pour adultes et enfants (sous forme liquide si nécessaire)



- Fournitures médicales (telles que fournitures pour colostomie, seringues à insuline)



- ❑ Sacs à ordures et produits d'entretien



- ❑ Fournitures pour votre animal d'assistance ou votre animal domestique (comme de la nourriture, de l'eau, un bol, une laisse, des produits de nettoyage)



- ❑ Une copie de ce guide dument rempli



Kit d'urgence de voiture

- ❑ Sac de sable ou litière pour chat pour gagner en traction sous les roues et une petite pelle



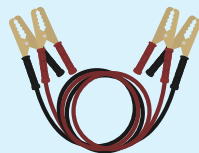
- ❑ Cric et clé en croix, pneu de secours



- ❑ Grattoir et brosse pour pare-brise



- ❑ Câbles d'appoint



- ❑ Corde de remorquage



- ❑ Tissu aux couleurs vives à utiliser comme drapeau, et fusées éclairantes ou triangles réfléchissants



- ❑ Lampe de poche avec piles supplémentaires



- ❑ Petits outils (pince, clé, tournevis, couteau utilitaire)



- ❑ Vêtements supplémentaires pour rester au sec



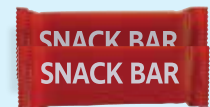
- ❑ Chargeur de téléphone portable pour voiture



- ❑ Trousse de premiers secours. N'oubliez pas d'inclure : des réducteurs de fièvre tels que Tylenol, Motrin, Advil ou aspirine pour adultes et enfants (sous forme liquide si nécessaire)



- ❑ Aliments non périssables tels que des barres protéinées, barres granola ou barres aux fruits



- ❑ Eau en bouteille



- ❑ Couvertures / sacs de couchage



Types d'urgences

Les catastrophes naturelles comprennent :

- Ouragans violents
- Inondations éclair
- Tempêtes de neige ou blizzards
- Tornades

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES DE TEMPÊTE :

• AVIS

Un avis de tempête vigoureuse signifie que des conditions météorologiques dangereuses peuvent se produire.

• ALERTE

Une alerte de conditions météo violentes signifie qu'une tempête se prépare.

Lors d'une catastrophe naturelle

- Consultez la télévision locale, les stations de radio ou Internet pour obtenir des instructions officielles, c'est-à-dire les emplacements des abris et les bulletins météorologiques.

Après une catastrophe naturelle

- Assurez-vous qu'aucun membre de votre famille ne soit blessé.
- Ne touchez pas et ne vous approchez pas des lignes électriques renversées. Notifiez votre compagnie d'électricité locale des emplacements des lignes électriques au sol.
- En cas de panne de courant, vous devez faire attention à la sécurité alimentaire et à l'empoisonnement au monoxyde de carbone. Voir « Coupure de courant » à la page suivante pour plus d'informations.

Pour en savoir plus sur ce qu'il faut faire en cas d'urgence, rendez-vous sur ready.gov

Ouragan violent

- S'il y a un violent ouragan ou une alerte, rentrez immédiatement.
- Emportez votre **kit d'urgence à domicile** et votre **Go Bag** et réfugiez-vous vers la partie la plus basse de votre habitation, comme votre sous-sol si vous en avez un.
- Si on vous demande d'évacuer, prenez votre **Go Bag** et partez immédiatement.

Inondation éclair

- Réfugiez-vous au plus haut niveau de votre habitation. Emportez votre **kit d'urgence à domicile**.
- En cas d'inondation, éloignez-vous des eaux de crue. L'eau de crue peut contenir des virus, des bactéries et des microbes qui pourraient vous rendre très malade.
- Tous les aliments, l'eau et les médicaments qui ont été en contact avec les eaux de crue doivent être considérés comme contaminés et jetés.

Tempête de neige ou blizzard

- Évitez les routes.
- Assurez-vous d'avoir de la nourriture, de l'eau et des fournitures pour rester au chaud et en sécurité pendant quelques jours.
- Assurez-vous que votre téléphone portable est chargé, car le courant électrique pourrait être coupé.
- Assurez-vous que les entrées et sorties des chauffages et autres appareils domestiques sont exempts de neige pour éviter les problèmes de ventilation et l'accumulation de monoxyde de carbone.

- Assurez-vous que le tuyau d'échappement de votre voiture est exempt de neige ou de glace avant de démarrer.

Tornade

- En cas d'alerte de tornade, rentrez immédiatement.
- Réfugiez-vous au sous-sol, dans un abri anti-tempête ou dans une pièce près du milieu de la habitation.
- Si vous êtes dans un grand bâtiment, réfugiez-vous au milieu du bâtiment, comme une cage d'escalier ou un couloir.

Refoulement des eaux usées

Si vous avez une valve d'égout dans votre habitation :

- Appelez votre ville ou le service de santé local pour signaler un refoulement des eaux usées.
- Un refoulement des eaux usées peut rendre votre maison inhabitable et dangereuse pour votre santé.
- Coupez l'alimentation électrique s'il y a de l'eau stagnante ou si des fils électriques risquent de toucher l'eau ou quoi que ce soit d'humide.
- Ne tirez pas la chasse d'eau des toilettes.
- Gardez tous les enfants et animaux loin des égouts.
- Portez des gants en caoutchouc lorsque vous touchez quoi que ce soit ayant été en contact avec des eaux usées. Lavez-vous les mains juste après.
- Ne touchez jamais les eaux usées brutes à mains nues.

Pendant une urgence publique, restez connecté à des sources d'informations fiables. Surveillez les mises à jour et suivez les instructions de vos autorités locales.

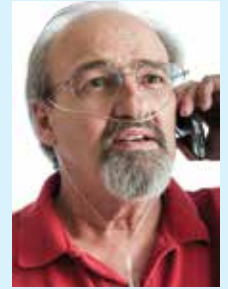
Panne de courant

Des conditions dangereuses telles que des tempêtes peuvent provoquer des pannes de courant.

Signalez une panne de courant à votre compagnie d'électricité.

Au Connecticut, les principales entreprises électriques sont :

- **Eversource: 1-800-286-2000**
- **United Illuminating: 800-722-5584**



Sureté des aliments pendant une panne de courant

- Les aliments dans votre réfrigérateur peuvent être dangereux à manger si le courant électrique est coupé pendant plus de 4 heures.
- Gardez le réfrigérateur et le congélateur fermés pour garder les aliments plus longtemps en sécurité.
- Un congélateur plein de produits surgelés peut rester en sécurité pendant 48 heures (24 heures s'il est à moitié plein).

Après une panne de courant

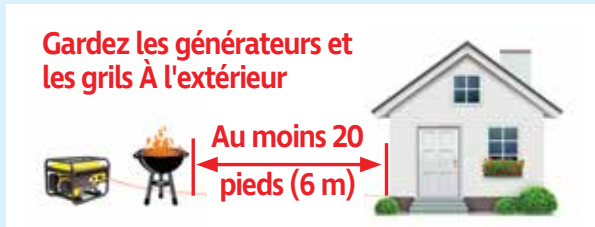
Nettoyez votre réfrigérateur et votre congélateur AVANT d'y mettre de nouveaux aliments :

- Lavez l'intérieur du réfrigérateur et du congélateur - d'abord avec du savon et de l'eau tiède, puis avec une solution d'eau de Javel douce ou des lingettes désinfectantes.
- Permettez à l'intérieur du congélateur et du réfrigérateur de refroidir complètement avant de le remplir de nourriture.
- Pour plus d'informations, rendez-vous sur [ready.gov/food](https://www.ready.gov/food)



Le danger du monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone est un gaz toxique inodore et incolore, qui peut provoquer une maladie soudaine et la mort.



Pour prévenir l'intoxication au monoxyde de carbone :

- N'utilisez pas de groupe électrogène portable à l'intérieur de votre habitation, garage, abri d'auto, sous-sol ou tout autre espace clos, comme une véranda couverte.
- Placez les groupes électrogènes portables à l'extérieur - à une distance d'au moins 20 pieds de votre habitation. Gardez votre groupe loin des portes, des fenêtres ou des bouches d'entrée d'air.
- N'utilisez pas de barbecues au charbon de bois, de barbecues à gaz ou de réchauds de camping à l'intérieur de votre habitation.
- N'utilisez pas d'appareils de chauffage au propane ou au kérosène à l'intérieur de votre habitation.

- N'utilisez pas votre four à gaz ou votre cuisinière pour chauffer votre habitation.
- Installez des détecteurs de monoxyde de carbone à chaque étage de votre habitation, à l'extérieur de toutes les zones de couchage. Changez les piles tous les six mois et remplacez vos détecteurs de monoxyde de carbone tous les cinq ans.
- Le fait d'ouvrir fenêtres et portes et l'utilisation de ventilateurs ne suffisent pas à arrêter une accumulation mortelle de monoxyde de carbone dans votre habitation.

Les signes d'intoxication au monoxyde de carbone sont similaires aux symptômes de la grippe :

- Mal de crâne
- Nausée
- Fatigue
- Vomissements
- Vertiges
- Perte de conscience

Si vous ou un membre de votre famille présentez des signes d'intoxication au monoxyde de carbone, sortez immédiatement et composez le 9-1-1 à partir d'un téléphone cellulaire ou du domicile d'un voisin.

- Pour plus d'informations, rendez-vous sur ready.gov/power-outages

Urgence en eau potable

La contamination de l'eau potable par des substances ou produits chimiques dangereux peut être causée par des défaillances du système d'eau, des accidents ou des attaques terroristes.

Les signes de contamination de l'eau potable comprennent :

- Un changement de couleur
- Une odeur ou un goût inhabituel
- Des débris flottants
- Les puits privés qui ont été inondés sont considérés comme contaminés et doivent être désinfectés avant toute utilisation.

- Pour plus d'informations sur la désinfection des puits, rendez-vous sur agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure

Si les autorités sanitaires vous demandent de traiter votre eau potable, utilisez de l'eau traitée ou en bouteille pour :

- Cuisiner
- Laver fruits et légumes
- Vous brosser les dents
- Préparer des préparations pour nourrissons
- Les adultes et les enfants plus âgés n'ont pas besoin d'utiliser de l'eau traitée pour se doucher ou se laver, mais devront essayer de ne pas avaler ou mettre de l'eau non traitée

- Les nourrissons, les tout-petits, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est gravement compromis devront être lavés avec de l'eau traitée ou en bouteille.

Façons de rendre votre eau potable

- Utilisez de l'eau en bouteille scellée.
- Faites bouillir votre eau potable à gros bouillon pendant une minute. Assurez-vous que l'eau est exempte de débris flottants avant de la faire bouillir.
- Ou ajoutez des comprimés de purification d'eau comme indiqué sur l'emballage et laissez l'eau reposer pendant au moins 30 minutes avant de l'utiliser.
- Pour plus d'informations sur les moyens de rendre l'eau potable, rendez-vous sur cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html

À propos du lait maternel

En cas d'urgence, l'allaitement peut protéger votre bébé contre les risques des préparations de lait maternel préparées avec de l'eau contaminée. Il protège également votre bébé contre les problèmes respiratoires et la diarrhée - des maladies qui peuvent être mortelles en cas de catastrophe. L'allaitement maternel est particulièrement important en cas de perte d'électricité, d'eau et d'autres services.



- Pour le lait maternel conservé dans votre congélateur, si vous pouvez voir des cristaux de glace, il peut être recongelé en toute sécurité.
- Si le lait maternel est décongelé (pas de cristaux de glace), utilisez-le sous 48 heures pour les bébés en bonne santé et sous 24 heures pour les bébés prématurés ou malades.
- Pour plus d'informations, rendez-vous sur cdc.gov/breastfeeding

Pandémie

Lorsqu'un nouveau type de virus ou de grippe rend les gens malades dans tout le pays ou dans le monde, on parle de pandémie. Cela peut durer plusieurs mois, affecter de nombreuses personnes et être très dangereux. Une pandémie est différente de la grippe ordinaire.

Pendant une pandémie

Vous pouvez être confronté à :

- De longues files d'attente et une surpopulation dans les centres de santé et les hôpitaux
- Une pénurie de médicaments
- Des écoles, entreprises, magasins, banques et bureaux gouvernementaux fermés

Vous devriez :

- Vous assurez d'être en aussi bonne santé que possible. Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année, adoptez une alimentation équilibrée, reposez-vous et faites de l'exercice quotidiennement.
- Éloignez-vous de toute personne malade.
- Restez à la maison, ne vous rendez pas au travail ou à l'école si vous vous sentez malade.
- Nettoyez les surfaces des objets partagés (téléphones, plans de travail, poignées de porte).
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Ce sont des zones où les microbes peuvent pénétrer dans votre corps.
- Pour plus d'informations sur la grippe pandémique, rendez-vous sur ready.gov/pandemic

Urgence biologique

Les urgences biologiques peuvent comprendre :

- Bactéries, comme l'anthrax
- Virus, comme Ebola ou la rougeole
- Toxines, comme le botulique

Ceux-ci peuvent être pulvérisés dans l'air, utilisés pour empoisonner les aliments et introduits dans l'eau potable.

Certains types peuvent également se propager par contact de personne à personne.

Les bactéries, comme l'anthrax, ne peuvent pas être transmises d'une personne à une autre.

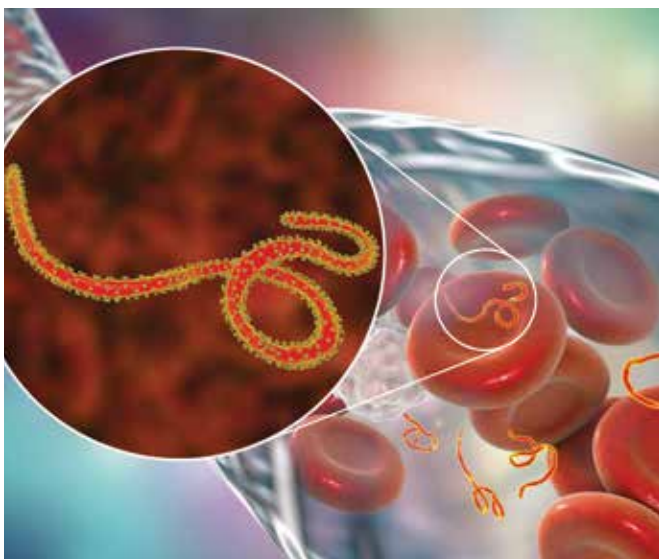
La rougeole peut être transmise d'une personne à une autre. Si cela se produit, les personnes malades pourraient avoir besoin de se distancier des autres ou d'être isolées pour empêcher la contagion des autres.

Voici quelques façons de vous protéger :

- Lavage des mains
- Distanciation sociale
- Médicaments / vaccination

Pendant une urgence biologique

Il peut y avoir de longues files de personnes en attente de médicaments, de vaccins ou de soins médicaux, vous devez donc être patient.



Urgence chimique

Les urgences chimiques peuvent inclure des poisons :

- Gaz
- Liquides
- Matériaux solides

Pendant une urgence chimique

Si une urgence chimique se produit à l'extérieur de votre habitation - comme un accident de voiture, une explosion de wagon, un accident d'usine ou un camion-citerne se renverse :

- Éteignez les ventilateurs, les climatiseurs et les unités de chauffage à air pulsé qui apportent de l'air frais de l'extérieur.
- Si on vous demande de rester où vous êtes, réfugiez-vous dans une pièce intérieure et apportez votre **kit d'urgence à domicile** avec vous.

Après une urgence chimique

- Lavez-vous immédiatement au savon et à l'eau si vous pensez avoir été à proximité du produit chimique.
- Changez vos vêtements.
- Cherchez à obtenir des soins médicaux si vous vous sentez malade.

Pendant une urgence publique, restez connecté à des sources d'informations fiables. Surveillez les mises à jour et suivez les instructions de vos autorités locales.



Urgence nucléaire ou radiologique

Une urgence nucléaire ou radiologique peut être un accident dans une centrale nucléaire ou l'utilisation intentionnelle d'une arme nucléaire.

Pendant une urgence nucléaire ou radiologique

Les autorités surveilleront les niveaux de radiation et vous diront ce que vous devez faire pour vous protéger.

- On peut vous demander de vous mettre à l'abri sur place ou d'évacuer votre famille vers un centre d'accueil communautaire pour des raisons de surveillance et de nettoyage si nécessaire.
- Suivez l'itinéraire d'évacuation de votre quartier.

Si vous vivez près de la centrale nucléaire de Millstone à Waterford et qu'il y a une urgence :

- Les autorités locales émettront une tonalité de sirène constante pendant environ 3 minutes et pourront faire des annonces sonores à partir de haut-parleurs.
- Après avoir entendu les sirènes, allumez une radio ou une station de télévision du système d'alerte d'urgence (SAE) pour obtenir des informations sur la situation et les instructions d'urgence.

Les stations de radio EAS sont :

- WDRC 1360 AM
- WTIC 1080 AM
- 102.9 FM (Hartford)
- 96.5 FM (Hartford)
- WCTY 97.7FM (Norwich)
- Pour plus d'informations sur la façon de sceller une pièce ou un « abri sur place » pendant une urgence nucléaire ou radiologique, rendez-vous sur ready.gov/be-informed

Comment vous pouvez aider

Donnez du sang

Appelez la Croix-Rouge américaine au 877-RED-CROSS (877-733-2767) ou rendez-vous sur redcross.org pour prendre rendez-vous et donner du sang.

Donnez des vêtements et de la nourriture

Contactez les agences / organisations de secours de votre région pour voir ce dont elles peuvent avoir besoin, comme des vêtements ou de la nourriture.

Apprenez la RCP et les premiers soins

Prenez un cours de base de premiers soins et de RCP. Trouvez une classe sur redcross.org

Bénévolat

Corps de réserve médicale

Si vous êtes un professionnel de la santé agréé ou retraité, ou si vous êtes intéressé à faire du bénévolat lors d'une catastrophe dans un hôpital ou une unité de corps de réserve médicale locale / régionale, rendez-vous sur ctresponds.ct.gov pour vous inscrire.

- Pour plus d'informations, rendez-vous sur mrc.hhs.gov

Équipe communautaire d'intervention d'urgence

Rejoignez une équipe communautaire d'intervention d'urgence (CERT). Contactez votre ville pour plus d'informations ou rendez-vous sur ct.gov et recherchez « Community Emergency Response Team ».

Surveillance de quartier

Formez un programme de surveillance de quartier pour être mieux préparé aux événements futurs.

- Pour plus d'informations, rendez-vous sur nnw.org/about-neighborhood-watch



Contacts importants et sources d'information

EN CAS D'URGENCE, APPELER LE 9-1-1

Inscrivez-vous sur les listes d'alertes de l'état du Connecticut

ctalert.gov

Département de Santé publique du Connecticut

860-509-8000

ct.gov/dph/prepare

Département des Services d'urgence et de la Protection publique du Connecticut

860-685-8190

ct.gov/demhs

Police de l'État du Connecticut

Numéro non urgent : 860-626-7975

Centre antipoison du Connecticut

800-222-1222

health.uconn.edu/poison-control

Appli CT Prepares

Téléchargez l'application CT Prepares
de l'App Store d'Apple
ou Google Play



Restez connecté.
Suivez DPH sur
Facebook et Twitter.



Trouvez un refuge

United Way CT 2-1-1

Allez sur 211ct.org ou appelez le 2-1-1

Croix-Rouge américaine

877-RED-CROSS (877-733-2767)

redcross.org

Envoyez une information anonyme

Signalez toute activité suspecte :

- Appelez le 866-HLS-TIPS (866-457-8477)
- Envoyez un courriel à despp.feedback@ct.gov ou appelez votre poste de police local.

Pour en savoir plus

Visitez ces sites Web :

ready.gov

fema.gov

emergency.cdc.gov

Après avoir lu et dument
rempli ce guide, conservez-le
dans un endroit sûr afin de
toujours savoir où il se trouve.

This guide is written in French.