

Ensemble, prévoyons l'imprévisible.





Croix-Rouge canadienne

La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2005, tous droits réservés.

Nous encourageons les enseignants et les éducateurs à reproduire ce document en vue de le distribuer à leurs jeunes en classe. Il est interdit de reproduire la totalité ou une partie de ce document à d'autres fins sans l'autorisation écrite de La Société canadienne de la Croix-Rouge.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est enregistrée comme organisme canadien de charité sous le numéro 0017780-11.

© La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2005 09/2005
ISBN 155104 368 8

Croix-Rouge canadienne

170, rue Metcalfe, bureau 300
Ottawa (Ontario) K2P 2P2
Téléphone : (613) 740-1900
Télécopieur : (613) 740-1911
Site Internet : www.croixrouge.ca

Dans ce document, l'emploi du masculin ne comporte aucune discrimination de sexe et contribue uniquement à alléger le texte.

This program is also available in English.

Ensemble, prévoyons l'imprévisible.

**Aide-mémoire et activités
à l'intention des familles
pour se préparer aux situations d'urgence**



Remerciements

La Société canadienne de la Croix-Rouge remercie la Croix-Rouge américaine, qui lui a permis d'adapter certains concepts et activités de son programme *Masters of Disasters*™. Elle tient également à exprimer sa gratitude aux bénévoles et au personnel qui ont participé de près ou de loin à la création de ce programme éducatif de prévention.

La Société désire remercier plus particulièrement les membres du comité pédagogique original, de l'école primaire Notre-Dame-du-Rosaire située à Jonquière, au Québec, qui, grâce à leurs commentaires judicieux sur les contenus et approches pédagogiques, ont contribué à la réalisation la première version du programme en 1997.

La Croix-Rouge est aussi reconnaissante envers tous ceux qui ont participé aux activités d'évaluation et de révision et qui ont permis l'adaptation du programme pour l'ensemble du Canada, en 2001, ainsi qu'envers la Ville de Brandon, au Manitoba, qui a autorisé l'utilisation du concept « Shelter-in-Place ». Merci au ministère de la Sécurité publique et de la Protection civile (SPPCC) du Canada qui a supporté le pilotage du programme dans plusieurs provinces et territoires canadiens.

La Société remercie l'Institut de prévention des sinistres catastrophiques (IPSC) qui l'a accompagnée à plusieurs phases du développement du programme et qui a bien voulu en réviser les contenus scientifiques. Enfin, le support et les conseils de madame Jocelyne Bergeron-Éthier, responsable des activités complémentaires à la CS Marguerite Bourgeois, dans la région de Montréal, ont été précieux pour la production de la dernière mise à jour de *Prévoir l'imprévisible* en 2005.

Ce programme continue d'être offert

grâce à la
générosité de :



et au parrainage
publicitaire de :



Table des matières

| | |
|--|----|
| Aide-mémoire à l'intention des familles pour se préparer aux situations d'urgence . . | 4 |
| Un aide-mémoire destiné aux parents | 5 |
| Le rôle des parents | 3 |
| Les principales catastrophes naturelles | 6 |
| Les actions à poser pendant une catastrophe naturelle | 8 |
| Les jeunes et les situations d'urgence | 10 |
| Les troussees à préparer | 11 |
| Activités à l'intention des familles pour se préparer aux situations d'urgence | 13 |
| Pour se préparer aux situations d'urgence | 14 |
| Après la catastrophe | 16 |
| Les activités d'un seul coup d'œil | 17 |
| Les fiches d'activités | 18 |
| Clés de correction | 39 |
| Certificat de participation | 44 |
| Lexique | 45 |
| Bibliographie | 46 |
| La Croix-Rouge canadienne : en tout lieu, en tout temps | 47 |

Aide-mémoire à l'intention des familles pour se préparer aux situations d'urgence

Un programme de prévention pour se préparer aux situations d'urgence

La Croix-Rouge joue un rôle essentiel lors de situations d'urgence. Elle fournit de nombreux services aux personnes sinistrées afin de combler une partie de leurs besoins essentiels en hébergement, en habillement et en alimentation. Elle offre également des services personnels de réconfort moral et de premiers soins. Lors d'évacuations, elle renseigne les personnes évacuées et les inscrits de façon à ce qu'elles puissent recevoir divers services.

Pour préparer les familles à agir en toute sécurité lors d'événements inattendus, elle a développé un programme de prévention pour se préparer aux situations d'urgence.

Ce programme de prévention est destiné aux élèves des écoles primaire et secondaire, à leurs parents, leurs enseignants, ainsi qu'à tous les éducateurs appelés à intervenir auprès des jeunes de 7 à 13 ans.

Ce programme a pour but d'amener les familles à acquérir des connaissances ainsi qu'à développer des habiletés et des attitudes leur permettant de réagir avec efficacité en cas d'urgence.

N.B. : L'information présentée dans la présente brochure est adaptée au contenu des documents suivants :

Assan, M. (1971). Guide d'assainissement en cas de catastrophe naturelle. Organisation mondiale de la santé.

Croix-Rouge canadienne et Protection Civile Canada. (1995). Prévoir l'imprévisible pour affronter les urgences. Croix-Rouge canadienne et Protection Civile Canada.

INDR/Stop Disasters. (1995). Learning about Disasters : Games and Projects for you and your Friends.

Protection Civile Canada et Canadian Geographic. (1996). L'Atlas national du Canada : Les catastrophes naturelles. Protection Civile Canada et Canadian Geographic. (Carte thématique)

Protection Civile Canada. (N.D.) Préparer sa famille aux séismes et aux situations d'urgence. Protection Civile Canada, Direction des communications.

Protection Civile Canada. (1996). «Le traumatisme chez l'enfant : quelques conseils.» dans Revue de la protection civile, décembre 1996. Protection Civile Canada, Direction des communications.

Société canadienne de la Croix-Rouge. (1994). La sécurité : un jeu d'enfant. Guide des parents en matière de secourisme et de sécurité. La Société canadienne de la Croix-Rouge.

Société canadienne de la Croix-Rouge et Protection Civile Canada. (1994). Prévoir l'imprévisible : préparation aux situations d'urgence. Société canadienne de la Croix-Rouge et Protection Civile Canada.

Un aide-mémoire destiné aux parents

En plus d'être sensibilisés en milieu scolaire, les jeunes doivent aussi recevoir de l'information à la maison. Les discussions entre parents et jeunes sont essentielles à la responsabilisation de tous et à la mise en œuvre des règles de sécurité en cas d'urgence. Ce dialogue est l'une des premières choses à établir, car lorsque les jeunes connaissent la nature du problème, ils peuvent réagir adéquatement en situation d'urgence. Cette brochure constitue un outil de référence sous forme d'aide-mémoire pour s'assurer que les parents soient eux-mêmes prêts à réagir avec efficacité en situation d'urgence. Elle permet également l'intégration et la consolidation des apprentissages réalisés en classe par les jeunes.

Le rôle des parents

En 2003, une étude commandée par la Croix-Rouge a permis de mesurer l'efficacité du programme *Prévoir l'imprévisible* et de dégager les grandes conclusions suivantes :

- Les sinistres ont un impact de longue durée sur les enfants.
- Les enfants ayant participé à des programmes de sensibilisation aux risques sont plus aptes à faire face aux sinistres que d'autres enfants.
- 51 % des familles qui ont fait des activités de *Prévoir l'imprévisible* à la maison avec leurs enfants ont adopté de nouvelles mesures de prévention.
- 73 % des ménages ayant participé à l'étude ont indiqué qu'ils aimeraient être plus actifs en matière de prévention et de préparation aux sinistres.

L'implication des parents est donc de première importance. Grâce à cette brochure et au cahier d'activités à votre intention, vous serez mieux outillés en tant que parents pour réagir efficacement en situation d'urgence, assurer la survie de vos proches et préparer vos jeunes à adopter des comportements plus sécuritaires.



Les principales catastrophes naturelles

Plusieurs catastrophes naturelles peuvent entraîner des dommages importants lorsqu'elles se produisent près des zones habitées. Cette section dresse une liste abrégée de ces catastrophes et décrit brièvement chacune d'elles. Vous trouverez de l'information sur la nature de ces catastrophes, leur distribution géographique et certains dommages qu'elles peuvent occasionner.

Les orages électriques et la foudre

Les orages électriques se manifestent par la foudre, accompagnée d'un éclair et de tonnerre. La foudre peut fracasser les fenêtres, déclencher un incendie, causer une panne d'électricité et provoquer des explosions lorsqu'il y a présence de combustibles. Elle peut être dangereuse ou mortelle pour l'être humain en causant de graves brûlures et en provoquant l'électrocution.

Les tremblements de terre

Les tremblements de terre ou séismes sont des mouvements brusques de l'écorce terrestre. Généralement, les secousses se produisent soudainement et laissent peu de temps pour réagir. Par contre, les tremblements de terre d'importance sont souvent précédés de secousses de plus faible intensité.

Les inondations

Les inondations sont des débordements de cours d'eau ou de plans d'eau dus à une montée excessive du niveau de l'eau (crue des eaux). La crue peut être causée par de fortes précipitations d'été, par la fonte rapide du couvert de neige au printemps ou par des embâcles et des débâcles de glace.

Les tempêtes de neige et les blizzards

Les tempêtes de neige surviennent moins brusquement que d'autres catastrophes si bien qu'il est facile de s'y préparer. Des vents violents et des précipitations de neige abondantes caractérisent les tempêtes de neige qui touchent souvent le Québec. Les blizzards sont des vents violents qui viennent du nord et qui accompagnent les tempêtes.

La grêle

La grêle est un type de précipitation sous forme de grains de glace qui survient durant un orage. Elle peut tomber dans toutes les régions du Canada, mais l'Ouest canadien et le sud-ouest de l'Ontario sont les régions les plus souvent touchées. La grêle peut frapper le sol à une vitesse de 130 km/h et causer des dommages majeurs aux cultures, résidences et voitures. Les grêlons peuvent aussi occasionner des blessures aux humains et aux animaux.



Les tornades

Les tornades sont des tourbillons de vent en forme d'entonnoir pointant vers le sol. Elles peuvent tout détruire sur leur passage. Ce type de phénomène peut entre autres déraciner des arbres, renverser des voitures et arracher des toitures. Les régions canadiennes les plus touchées sont les Provinces des Prairies, le sud-est de l'Ontario et quelquefois le sud du Québec. Les journées chaudes et humides de l'été constituent la période la plus propice aux tornades, particulièrement en fin de journée.

Les glissements de terrain

Les glissements de terrain sont des déplacements de sol argileux lorsqu'il est gorgé d'eau. Ces mouvements de terrain surviennent très rapidement et laissent aux populations peu de temps pour réagir.

Les feux de forêt

La majorité des incendies qui détruisent nos forêts sont causés par la négligence humaine comme, par exemple, les feux de camp mal éteints ou allumés en période de sécheresse. Cependant, les feux causés naturellement par la foudre sont plus dévastateurs et brûlent de plus grandes superficies.

Les volcans

Les volcans sont des montagnes qui rejettent des matières en fusion (éruption volcanique). L'Ouest canadien compte de nombreux volcans inactifs et la possibilité d'une éventuelle éruption est indéniable. N'oublions pas que les volcans dans cette partie du pays font partie du « cercle de feu » qui ceinture l'océan Pacifique.

Les ouragans

Les ouragans sont d'énormes tempêtes tropicales qui peuvent causer de très grands dommages. On les appelle aussi « cyclones tropicaux » ou « typhons ». Ils naissent dans les océans, généralement près de l'équateur. Ils sont accompagnés par des vents très forts et beaucoup de pluie. Au Canada, la majorité des ouragans qui approchent des côtes canadiennes sont en train de mourir. Les eaux froides de notre pays leur font perdre beaucoup de puissance.

Les vagues de chaleur ou de froid intense

Les vagues de chaleur ou de froid intense sont des phénomènes provoqués par l'arrivée d'une masse d'air froid ou chaud et par laquelle la température diminue ou augmente considérablement. Lorsqu'une vague de chaleur se prolonge, elle peut causer des décès, surtout chez les personnes âgées et les jeunes enfants, qui sont plus vulnérables. La vague de froid intense peut confiner votre famille plusieurs jours à l'intérieur de votre demeure.



Les actions à poser pendant une catastrophe naturelle

Au Canada, les types de catastrophes naturelles qui sont les plus susceptibles de se produire sont l'orage électrique, le tremblement de terre, l'inondation et la tornade. Les lignes qui suivent présentent les principales directives à suivre et les comportements à adopter pendant ces catastrophes naturelles. N'oubliez pas qu'en tout temps, il vaut mieux rester calme et éviter d'utiliser le téléphone.

L'orage électrique

Dans la résidence

- Restez chez vous.
- Éloignez-vous des fenêtres et des objets métalliques.
- Débranchez vos appareils électriques (téléviseur, accessoires de cuisine, etc).

À l'extérieur de la résidence

- Si vous êtes près de votre résidence, entrez et respectez les directives précédentes.
- Si vous êtes loin de votre résidence, réfugiez-vous à l'intérieur du bâtiment le plus près.
- Si vous êtes dans un endroit à découvert, prenez une position accroupie et baissez la tête.
- Tenez-vous loin des lignes électriques ou téléphoniques et des objets métalliques.
- Ne vous abritez jamais sous un arbre.
- Évitez de rouler à bicyclette, à motocyclette ou sur un tracteur.

Dans l'auto

- Stationnez votre voiture loin des lignes électriques ou téléphoniques et des gros arbres.
- Arrêtez votre moteur et restez à l'intérieur jusqu'à ce que l'orage soit terminé.

Le tremblement de terre

Dans la résidence

- Restez chez vous.
- Éloignez-vous des fenêtres et des étagères.
- Abritez-vous sous une table ou un bureau et crampez-vous pour suivre les mouvements du meuble.
- S'il vous est impossible de vous réfugier sous un meuble, adossez-vous contre un mur et protégez-vous la tête.
- Demeurez à l'endroit où vous vous êtes réfugié jusqu'à ce que la secousse soit terminée.
- Préparez-vous à ressentir d'autres secousses.

À l'extérieur de la résidence

- Éloignez-vous des bâtiments ou autres structures qui risqueraient de s'écrouler.
- Éloignez-vous des lignes électriques ou téléphoniques.
- Dirigez-vous vers un endroit à découvert et restez-y jusqu'à ce que la secousse soit terminée.

Dans l'auto

- Stationnez la voiture en un lieu sécuritaire loin des ponts, des viaducs ou autres constructions qui risqueraient de s'écrouler.
- Arrêtez votre moteur et restez à l'intérieur jusqu'à ce que tout soit revenu à la normale.

L'inondation

Dans la résidence

- Coupez l'électricité et le gaz s'il y a lieu.
- Déplacez vos objets de valeur à l'étage supérieur.
- Restez à l'étage supérieur et attendez les directives des autorités.

À l'extérieur de la résidence

- Éloignez-vous des zones inondées et dirigez-vous vers un endroit surélevé.
- Évitez de traverser un passage inondé, la force du courant pourrait vous emporter.
- Demeurez dans un endroit visible et sécuritaire.

Dans l'auto

- Évitez de rester dans votre auto : 60 cm d'eau suffisent pour l'emporter.
- Dirigez-vous vers un endroit surélevé et stationnez votre véhicule.
- Sortez du véhicule, éloignez-vous-en et mettez-vous à l'abri en vous protégeant la tête.

La tornade

Dans la résidence

- Tenez-vous loin des fenêtres et des portes.
- Réfugiez-vous au sous-sol, sous un escalier, sous un meuble solide ou dans un placard.
- Évitez les grandes pièces, le toit pourrait s'effondrer.

À l'extérieur de la résidence

- S'il n'y a pas d'abri, allongez-vous dans un fossé.
- Protégez-vous la tête.

Dans l'auto

- Arrêtez-vous et éteignez votre moteur.
- Sortez du véhicule et mettez-vous à l'abri en vous protégeant la tête.



Les jeunes et les situations d'urgence

Pour plus d'activités portant sur la gestion des émotions en cas d'événement tragique, consultez le programme *Vaincre la peur*^{MC} sur le site Internet de la Croix-Rouge canadienne, à l'adresse suivante : www.croixrouge.ca/vaincrelapueur.

L'expérience d'une situation d'urgence après une catastrophe naturelle peut marquer une personne pour longtemps. Les jeunes sont particulièrement vulnérables. Selon leur âge, leurs réactions seront différentes. Les jeunes de 7 à 12 ans, par exemple, pourront :

- Avoir peur d'être blessés, d'être séparés de leurs parents;
- Avoir peur du bruit et de la noirceur;
- Avoir des maux de tête et de ventre ainsi que des pertes d'appétit;
- Faire des cauchemars;
- Vivre de la colère et de l'irritabilité;
- Vivre de la nervosité;
- Vivre des comportements régressifs.

Par ailleurs, les adolescents pourront :

- Ressentir des émotions fortes telles que la peur, l'inquiétude, la tristesse ou encore nier l'importance de l'événement ou de ses impacts;
- Avoir tendance à s'isoler ou encore rechercher constamment la compagnie de leurs amis et amies;
- Ressentir des problèmes reliés au sommeil : insomnie, cauchemars, hypersomnie;
- Avoir le goût « d'oublier » par la consommation de tabac, d'alcool ou de drogues;
- Faire des accès de colère;
- Ressentir des malaises physiques : maux de tête, d'estomac, diminution ou perte de l'appétit;
- Avoir des troubles de concentration et accuser un taux d'absentéisme scolaire élevé;
- Perdre de l'intérêt pour les activités qu'ils pratiquaient auparavant et devenir nonchalants;
- Entretenir des idées suicidaires.

Ces manifestations d'angoisse chez les jeunes sont normales. Pour les aider à les surmonter :

- Mettez-les en confiance et sécurisez-les.
- Ne les punissez pas, leurs réactions ne feront que persister : essayez plutôt de les comprendre et de dissiper leurs craintes.
- Rapprochez-vous d'eux, témoignez-leur plus d'affection.
- Expliquez-leur ce qui s'est produit.
- Prenez leurs craintes au sérieux.
- Écoutez ce qu'ils ont à vous dire et faites preuve de patience envers eux.
- Ne les forcez pas à affronter leurs craintes.
- Félicitez-les de toute bonne conduite.
- Invitez-les à participer aux différentes tâches de la maisonnée.
- Confiez-leur une responsabilité.
- Encouragez-les à exprimer, entre autres par le dessin, ce qu'ils ressentent.
- Reprenez la routine familiale le plus rapidement possible.
- Encouragez-les à faire de l'exercice et à participer à des jeux compétitifs.
- Établissez un climat reconfortant à l'heure du coucher.
- Rassemblez toute la famille, surtout les premiers jours après le sinistre.

Source : Régie régionale de la santé et des services sociaux du Saguenay—Lac-Saint-Jean. (1996). Pour qu'après la pluie vienne le beau temps. Régie régionale de la santé et des services sociaux du Saguenay—Lac-Saint-Jean.

Les troussees à préparer

La trousse de survie

Elle doit comprendre différents articles de base nécessaires en cas d'urgence. Elle doit répondre aux besoins spécifiques des membres de votre famille, particulièrement les accessoires et articles pour bébé ainsi que les médicaments par prescription.

- Lampe de poche
- Radio à piles
- Piles de rechange
- Trousse de premiers soins de la Croix-Rouge
- Chandelles, allumettes et briquet
- Couteau de poche
- Jeu de clés pour la voiture
- Porte-feuille avec pièces d'identité
- Dossier d'assurances
- Vêtements de rechange pour chaque membre de la famille
- Couvertures chaudes (une par personne)
- Eau embouteillée
- Nourriture non périssable
- Articles d'hygiène

Les provisions d'urgence

Certaines catastrophes comme les tempêtes de neige, les vagues de froid intense, les tremblements de terre ou les accidents technologiques peuvent vous obliger à rester dans votre demeure durant quelques jours.

Gardez à la portée de la main des provisions qui pourront subvenir à vos besoins pendant trois (3) jours. Veillez à ce que ces provisions soient remplacées une fois par année.

- Un litre d'eau potable par adulte quotidiennement
- Des boîtes de conserve
- Des craquelins, biscottes, céréales et pâtes alimentaires
- Du beurre d'arachides, thé, tisane, café, sucre, jus, soupes en sachet
- Des fruits et des légumes secs



La trousse d'urgence pour l'automobile

Il se peut que vous soyez dans votre voiture au moment d'une situation d'urgence. Équipez votre véhicule en conséquence et mettez toutes les chances de votre côté pour voyager en sécurité.

- Grattoir à glace et balai de déneigement
- Sac de sable
- Pelle
- Lampe de poche et piles de rechange
- Câbles
- Vêtements de rechange
- Liquide antigel
- Tractions portatives
- Cartes routières
- Trousse de premiers soins de la Croix-Rouge
- Chandelles et allumettes
- Couverture de laine

Note : Durant l'hiver, assurez-vous que votre réservoir à essence est toujours au moins à moitié plein.



Activités à l'intention des familles pour se préparer aux situations d'urgence

Savoir ce qu'on doit faire, c'est bien. Savoir comment le faire, c'est mieux. Faire des exercices de prévention et de sécurité à la maison, c'est assurer le comportement adéquat des membres de votre famille lors d'une situation d'urgence.

Comment fonctionne le cahier d'activités?

Le programme *Prévoir l'imprévisible* est destiné aux jeunes du niveau primaire et secondaire ainsi qu'aux éducateurs appelés à intervenir auprès d'eux. Cependant, comme plusieurs des activités du programme peuvent être réalisées avec l'aide des parents, un cahier d'activités a été ajouté spécialement à l'intention des familles. C'est ce cahier que vous avez présentement entre les mains. Vous y trouverez des activités à réaliser avec vos enfants, selon certains types de situations d'urgence. Ces activités serviront à renforcer les attitudes de prévention dans votre famille et à prévoir l'imprévisible.

Le cahier est simple à utiliser. Il s'agit de compléter, avec vos enfants, les 15 activités proposées pour obtenir le certificat de participation. Voici les étapes à franchir :

Étape 1

Seul ou avec vos enfants, lisez l'aide-mémoire au début de ce cahier. Vous y trouverez tout ce qu'il faut savoir avant de faire les activités. N'hésitez pas à le consulter en cas de doute ou pour compléter l'information fournie dans ce cahier d'activités.

Étape 2

Compléter les 15 activités avec vos enfants. Vous pouvez les réaliser dans l'ordre présenté ou y aller de façon aléatoire. Les réponses ou les solutions aux questions des activités se trouvent dans la section « Les clés de correction des activités ». Attention! Ne faites pas les activités 14 et 15 avant d'avoir complété les précédentes, car il s'agit d'activités de révision.

Étape 3

Remplissez le certificat qui se trouve à la fin du cahier d'activités quand vous aurez complété les 15 activités en famille. N'oubliez pas de faire signer chacun de vos enfants ainsi que tous les membres de la famille qui ont pris part aux activités. Affichez le certificat bien à la vue dans la maison.



Pour se préparer aux situations d'urgence

Les sautes d'humeur de Dame Nature peuvent nous frapper à tout instant et sans avertissement. La prévention et la préparation à de tels événements peuvent nous aider à mieux réagir et à limiter les dommages.

Avez-vous déjà songé aux situations d'urgence? Sauriez-vous quoi faire? Sauriez-vous rester calme? La consigne de base est simple : Soyez prêts! Il suffit de quelques précautions pour assurer votre sécurité et celle de vos proches. Les étapes nécessaires pour « prévoir l'imprévisible » sont :

Discutez avec votre famille :

- Identifiez les risques de catastrophes dans votre région;
- Discutez des comportements à adopter;
- Discutez avec vos enfants des situations d'urgence que peut provoquer le mauvais temps (tempête de neige, panne d'électricité, etc.).

Préparez votre résidence aux catastrophes :

- Déplacez ou fixez les objets qui risquent de tomber et de causer des blessures;
- Assurez-vous de faire l'entretien régulier de votre résidence (cheminée, chauffage, etc.);
- Remisez les produits toxiques ou inflammables loin des sources de chaleur et évitez de les ranger au sous-sol;
- Réparez les fissures du plafond ou des murs;
- Prévoyez des articles de sécurité en cas de panne d'électricité (lampe de poche, piles de rechange, couvertures chaudes, nourriture non périssable, etc.);
- Placez vos objets de valeur aux étages supérieurs;
- Assurez-vous que les allumettes sont hors de portée de vos jeunes enfants et indiquez aux adolescents où elles sont rangées en cas de panne d'électricité;
- Prenez une assurance.



Établissez un plan d'action :

- Prévoyez des mesures de sécurité en cas de panne d'électricité prolongée ou autre situation d'urgence;
- Dressez une liste de numéros de téléphone importants en cas d'urgence et gardez-la bien à la vue de chacun des membres de la famille;
- Prévoyez à l'avance des lieux de rassemblement en cas d'évacuation et le numéro de téléphone d'une personne habitant à l'extérieur de la ville dans le cas où la famille serait séparée;
- Prévoyez une résidence alternative pour le cas où vous devriez évacuer votre résidence;
- Indiquez aux jeunes comment reconnaître les sorties de secours et les avertisseurs de fumée à la maison et dans les lieux publics; faites-leur comprendre de ne jamais utiliser l'ascenseur en situation d'urgence;
- Familiarisez les jeunes avec le son de l'avertisseur de fumée et remplacez les piles (par des piles neuves) deux fois par année, aux changements d'heure;
- Préparez un plan d'évacuation de votre résidence, faites régulièrement des exercices d'évacuation et répétez les techniques de confinement;
- Ne coupez l'eau et l'électricité que si les membres de la famille ont appris à le faire, en ont le temps, savent comment le faire et que les autorités le recommandent;
- Prenez une assurance.

- Préparez une trousse de survie et une trousse d'urgence pour l'automobile en vous aidant des listes qui apparaissent dans l'aide-mémoire *Ensemble, prévoyons l'imprévisible*.
- Préparez des provisions pour 3 jours en cas d'urgence en vous aidant de la liste qui apparaît dans l'aide-mémoire *Ensemble, prévoyons l'imprévisible*.
- Suivez un cours de secourisme de la Croix-Rouge canadienne.



Après la catastrophe

Même après la catastrophe, on est encore en situation d'urgence. Soyez prêts ! :

- Portez secours aux personnes blessées;
- Préparez votre trousse de survie;
- Écoutez la radio locale au cas où on demanderait d'évacuer.

On vous demande d'évacuer? Vous êtes prêts!

Si les autorités demandent d'évacuer, ne vous entêtez pas à demeurer dans votre résidence, mais quittez-la plutôt immédiatement en prenant soin :

- D'apporter votre trousse de survie;
- De porter des vêtements adéquats;
- De mettre vos animaux domestiques en sécurité;
- De laisser une note sur la table qui indique le moment du départ et le lieu de destination;
- De verrouiller les portes en partant.

Collaborez

- Écoutez attentivement les directives des autorités et des secouristes;
- Empruntez toujours les trajets qui vous sont indiqués;
- Rendez-vous au lieu de rassemblement désigné par les autorités;
- Observez ce qui vous entoure et signalez ce qui vous semble anormal ou dangereux.

Le retour à la maison

En réintégrant votre domicile :































- Vérifiez l'état de la maison pour en évaluer les dommages matériels;
- Utilisez une lampe de poche pour inspecter les lieux : il peut être risqué d'allumer les lumières;
- Vérifiez l'état de vos appareils électriques;
- Communiquez avec des spécialistes pour tout problème électrique, de chauffage ou de gaz;
- Consommez de l'eau embouteillée jusqu'à ce qu'on vous confirme que l'eau est potable;
- Vérifiez la nourriture au réfrigérateur et au congélateur : jetez tous les aliments périssables si vous doutez de leur fraîcheur;
- N'utilisez le téléphone qu'en cas d'urgence : les équipes d'urgence et de rétablissement auront encore besoin des circuits téléphoniques pour un certain temps.

Des ressources externes

Même si vous maîtrisez la situation à la suite d'une catastrophe, il se peut que vous ressentiez le besoin de consulter d'autres personnes de votre milieu. Divers organismes de votre localité mettent à votre disposition des ressources qui peuvent vous venir en aide ainsi qu'à vos enfants. N'ayez pas peur de les consulter. Ces ressources sont là pour vous et votre famille.



Les activités d'un seul coup d'œil

| Fiche | Objectif | Moyen | Page de la clé de correction | Durée |
|-------|---|--|---|--|
| 1 | Identifier les articles qui peuvent être utiles en cas de panne d'électricité. | Énoncés à encercler / préparation d'une trousse de survie. |  Page 39 |  20 min. plus la préparation de la trousse de survie |
| 2 | Préparer une liste de numéros de téléphone importants. | Aide-mémoire à compléter. |  Page 39 |  30 min. |
| 3 | S'habiller à faire un appel d'urgence. | Simulation. |  Page 39 |  25 min. |
| 4 | Identifier les risques potentiels d'incendie sur un plan de maison. | Repérage sur un plan. |  Page 39 |  30 min. |
| 5 | Préparer le plan d'évacuation de sa résidence. | Dessin d'un plan d'évacuation. |  Page 40 |  30 min. |
| 6 | Se familiariser avec la présence de l'avertisseur de fumée. | Enquête. |  Page 40 |  30 min. |
| 7 | Résumer les étapes d'une bonne préparation avant une situation d'urgence. | Visionnement d'un document vidéo dans Internet / questions portant sur le document vidéo. |  Page 40 |  25 min. |
| 8 | Préparer une liste d'articles essentiels en cas d'urgence. | Aide-mémoire à compléter / préparation d'une trousse de survie et de provisions d'urgence. |  Page 40 |  25 min. plus la préparation de la trousse de survie et des provisions d'urgence. |
| 9 | Décrire les éléments qui peuvent avertir en cas d'accident technologique et ce qu'il faut faire pour se mettre à l'abri dans la maison. | Questions à répondre. |  Page 41 |  20 min. |
| 10 | Décrire son implication et le rôle à tenir lors d'une situation d'urgence. | Mises en situation. |  Page 41 |  35 min. |
| 11 | Identifier les risques d'accident dans sa maison. | Liste de vérification à compléter. |  Page 41 |  30 min. |
| 12 | Distinguer les mythes et les réalités quant aux comportements à adopter en cas de catastrophe naturelle. | Jeu d'association. |  Page 41 |  40 min. |
| 13 | Identifier les responsabilités à assumer en cas de situation d'urgence à la maison. | Rédaction d'un plan d'engagement. |  Page 42 |  70 min. |
| 14 | Se familiariser avec le contenu d'une trousse de survie et les gestes à poser en secourisme. | Questions de recherche / aides-mémoires. |  Page 42-43 |  30 min. |
| 15 | Décrire les comportements et attitudes à adopter pendant et après une catastrophe naturelle. | Mises en situation / tableau à compléter / vrai ou faux. |  Page 43 |  60 min. |

Soyons prêts : La panne d'électricité prolongée



p. 39

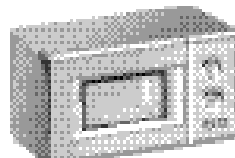


plus la préparation de la trousse de survie

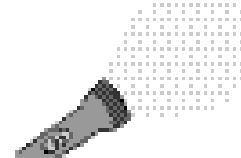
1. Proposez à vos enfants d'encrer en vert, parmi les objets suivants, ceux qui pourraient être utiles pendant une panne d'électricité prolongée.



foyer



four à micro-ondes



lampe de poche



piles



ouvre-boîte manuel



allumettes



vêtements chauds



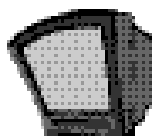
chandelles



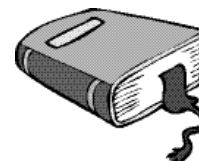
radio



bouilloire électrique



téléviseur



livre

2. Demandez-leur ensuite d'encrer en rouge les objets qu'ils doivent utiliser avec une personne adulte.

3. Vérifiez, avec vos enfants, si vous retrouvez ces articles à la maison.

4. Ensemble, préparez une trousse de survie pour être prêts en cas de panne d'électricité prolongée.

Une trousse de survie en cas de panne d'électricité prolongée devrait contenir les provisions essentielles suivantes :

- de l'eau;
- des aliments non périssables (aliments et boissons en conserve, aliments énergétiques comme le beurre d'arachide, craquelins, vitamines, légumes et fruits secs, etc.);
- des articles de premiers soins (bandages, thermomètre, ciseaux, etc.);
- des outils ou approvisionnements d'urgence (piles, lampe de poche, radio, chandelles, etc.);
- des couvertures chaudes;
- des vêtements et de la literie;
- des fournitures spéciales pour les nourrissons et les adultes qui prennent des médicaments.

Soyons prêts : Les numéros de téléphone d'urgence



p. 39



30 min.

1. Demandez à vos enfants où ils appelleraient en cas d'urgence.
2. Avec eux, cherchez dans le bottin téléphonique les numéros de téléphone correspondants et complétez l'aide-mémoire suivant. Placez-le bien à la vue près du téléphone.

Coordonnées de la maison : _____



Soyons prêts : L'appel d'urgence



1. Avec vos enfants, inscrivez le numéro de téléphone à composer en cas d'urgence.

2. Demandez à vos enfants de compléter la fiche suivante pour savoir ce qu'ils doivent dire dans le cas d'un appel d'urgence. Simulez un appel d'urgence avec eux. À tour de rôle, jouez au téléphoniste et au signaleur.

3. Conservez la fiche et placez-la bien à la vue.



Bonjour,

Je m'appelle _____.

Je me trouve à _____
_____.

Mon numéro de téléphone est _____.

Il vient de se produire _____
_____.

J'ai besoin d'aide pour _____.

- Pouvez-vous répéter le message?
- Avez-vous besoin d'autres renseignements?

Raccrocher **après** le ou la téléphoniste.

Rester calme.

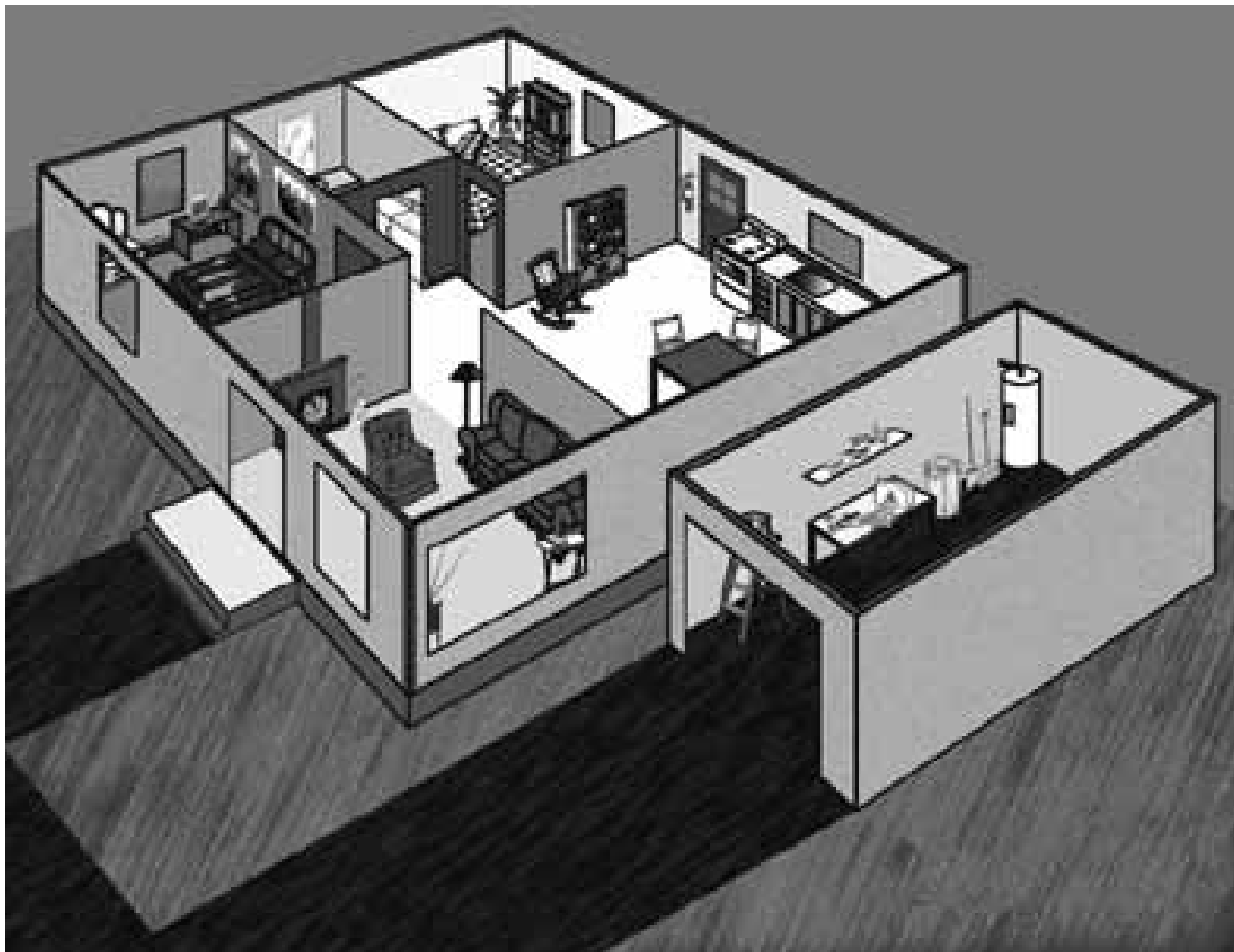
Respecter les consignes.



Soyons prêts : Les foyers d'incendie



1. Sur ce plan de maison, marquez d'un point rouge les endroits à risque d'incendie.



2. Avec vos enfants, faites ensuite le tour de la maison afin d'y repérer les endroits où un incendie pourrait se déclarer.



Soyons prêts : Pour sortir de la maison en toute sécurité



1. Avec vos enfants, tracez le plan de la maison sur cette feuille quadrillée. N'oubliez pas d'identifier toutes les pièces y compris le sous-sol.

This image shows a full page of blank graph paper. The grid consists of small, uniform squares formed by thin, light gray lines. There are no margins, text, or other markings on the page.

Rappelez à vos enfants qu'ils ne doivent pas se cacher (sous les couvertures, sous le lit, dans la garde-robe, dans la sècheuse ou dans le bain) s'ils ont connaissance d'un début d'incendie dans la maison. Dites-leur plutôt d'avertir les autres personnes de la maison et de se diriger vers l'extérieur en se rappelant le plan d'évacuation.

2. Demandez à vos enfants de tracer au crayon de couleur les parcours à suivre en cas d'incendie à partir :

- a. De la chambre coucher c) Du salon
b. De la cuisine d) De la salle de bain e) Du sous-sol

Affichez ce plan dans un endroit bien à la vue dans la maison et assurez-vous que toutes les portes de sortie sont utilisées comme lieux d'évacuation.

3. Identifiez un lieu de rassemblement pour la famille facilement accessible à l'extérieur de la maison.

4. Choisissez un lieu de rassemblement en dehors du quartier au cas où vous ne pourriez pas vous retrouver à la maison.

5. Déterminez la personne à contacter par téléphone à l'extérieur de la ville (ami, parent, etc.) et assurez-vous que tous les membres de la famille connaissent son numéro de téléphone.

6. Répétez le plan d'évacuation de la maison avec vos enfants.

Soyons prêts : L'avertisseur de fumée



Il est important de vérifier le fonctionnement des avertisseurs de fumée tous les mois et de remplacer les piles deux fois par année, aux changements d'heure. Les avertisseurs de fumée doivent être placés à chaque étage de la maison et près des chambres à coucher.

1. Avec vos enfants, vérifiez s'il y a un ou plusieurs avertisseurs de fumée dans la maison.

2. Ensemble, répondez aux questions suivantes :

a. Combien y a-t-il d'avertisseurs de fumée dans la maison?

b. Où sont-ils installés?

c. Fonctionnent-ils tous bien?

d. Les piles ont-elle été remplacées récemment?



Soyons prêts : Pour se préparer à la maison



1. Rendez-vous sur le site Internet de la Croix-Rouge canadienne à l'adresse électronique suivante : www.croixrouge.ca/prevoirimpresvisible. Dans le matériel éducatif destiné aux éducateurs, choisissez le document vidéo *Le toutou Boudou sauvé des eaux*.

2. Avec vos enfants, visionnez le document vidéo et discutez-en avec eux. Ensemble, répondez aux questions suivantes :

a. En vos propres mots, résumez le contenu du document vidéo.

b. Quelle est la première réaction à adopter à l'annonce d'une évacuation?

c. Que faut-il faire pour mieux réagir en situation d'urgence?

d. Quel rôle chacun des membres de la famille peut-il jouer au cours d'une situation d'urgence?

e. Qu'est-ce que votre famille doit préparer en cas d'évacuation?

f. Si on vous demande d'évacuer, pouvez-vous rester à la maison et attendre que tout soit revenu à la normale? Expliquez votre réponse.



Soyons prêts : La trousse de survie et les provisions d'urgence



plus la préparation de la
trousse de survie et des
provisions d'urgence.

1. Après en avoir discuté avec vos enfants, inscrivez avec eux les articles essentiels en cas d'urgence pour chaque catégorie. Demandez ensuite à vos enfants d'encercler en rouge les articles que vous pourriez facilement emporter dans un sac à dos si vous deviez quitter la maison.

a) Habillement :

b) Alimentation :

c) Hygiène :

d) Équipement de sécurité :



2. Vérifiez avec vos enfants si vous avez ces articles à la maison.

3. Ensemble, préparez des provisions d'urgence de trois (3) jours pour la maison et une trousse de survie pour toute la famille en cas d'évacuation.

Pour préparer votre trousse de survie et vos provisions d'urgence, reportez-vous à l'aide-mémoire *Ensemble, prévoyons l'imprévisible.* qui accompagne ce cahier d'activités. Vous pouvez également vous servir de la liste suivante :

Habillement : chandail chaud, t-shirt, pantalon, bas, veste, imperméable, sous-vêtements, chapeau/tuque, gants/mitaines, vêtements de rechange, etc.

Alimentation : eau, conserves (soupe, fruits et légumes secs, etc.), craquelins et biscottes, sel-sucre, breuvages instantanés, etc.

Hygiène : savon, shampoing, brosse et pâte à dents, papier hygiénique, serviette, débarbouillette, médicaments, etc.

Équipement de sécurité : couverture, ustensiles, verre, assiette, ouvre-boîte, ouvre-bouteille, réchaud et combustibles, lampe de poche et piles, radio portative, chandelles, allumettes, sac à dos, sifflet, etc.

Les articles de la trousse de survie à emporter (sac à dos) : vêtements de rechange, eau, savon, shampoing, brosse et pâte à dents, papier hygiénique, serviette, débarbouillette, médicaments, lampe de poche et piles, radio portative, chandelles, allumettes, sifflet.

Les articles de la trousse automobile : grattoir à glace et balai de déneigement, sac de sable, pelle, lampe de poche et piles de rechange, câbles, vêtements de rechange, liquide antigel, tractions portatives, cartes routières, trousse de premiers soins de la Croix-Rouge, chandelles et allumettes, couverture de laine.



Faites participer vos enfants à la préparation de la trousse de survie. Commencez par choisir un bon sac à dos qui servira à mettre les articles. Regroupez les articles que propose l'aide-mémoire et placez-les sur la table de la cuisine. Demandez aux enfants d'apporter eux-mêmes certains objets. Demandez-leur s'ils mettraient d'autres articles dans le sac à dos. Décidez avec eux d'un endroit sécuritaire et accessible pour ranger cette trousse.

Soyons prêts : Le confinement à la maison



1. Demandez à vos enfants de décrire comment chacun des éléments suivants peut vous avertir d'un accident technologique (fuite de produits toxiques, déversement de produits dangereux, incendie industriel, etc.).

a) Radio

b) Nez

c) Nuage

d) Véhicule d'urgence

2. Après en avoir discuté avec vos enfants, écrivez les quatre (4) étapes à suivre pour vous mettre à l'abri dans votre maison en cas de fuite de produits toxiques.

1.

2.

3.

4.



Soyons prêts : Pour savoir comment réagir en situation d'urgence



1. Lisez les mises en situation suivantes. Demandez à vos enfants de décrire leurs réactions et leur rôle dans ces situations d'urgence. Après avoir discuté avec eux des meilleures attitudes à adopter, notez leurs réponses sur la fiche et conservez celle-ci dans un lieu qu'ils connaissent.

a. Par un beau samedi après-midi, toute la famille est dans la maison en train de jouer à un jeu de société. Soudain, la terre tremble. Que fais-tu?

b. C'est le soir. Tu gardes ton frère. Il pleut et la pluie se transforme en orage électrique. Soudain, c'est la panne d'électricité. Que fais-tu?

c. Au printemps, lors de la fonte des neiges, la rivière déborde et inonde ton terrain. Ta famille et toi devez quitter la maison pour assurer votre sécurité. Que faites-vous?

Se protéger si la terre tremble :

Faites un exercice en cas de tremblement de terre avec vos enfants.

- Identifiez les meubles de la maison sous lesquels vous pourriez vous réfugier (table de la cuisine, table de salon, lit, etc.).
- Repérez les murs de la maison sur lesquels il n'y a pas d'objets fixes.
- Répétez les deux façons de vous protéger en cas de tremblement de terre : s'abriter sous un meuble ou s'adosser contre un mur libre d'objets et se protéger la tête.

Se protéger en cas de tornade :

Faites un exercice en cas de tornade avec vos enfants.

- Identifiez les endroits éloignés des fenêtres, portes et objets lourds de la maison.
- Identifiez les grandes pièces de la maison qu'il faudrait éviter.
- Descendez au sous-sol et identifiez un endroit sécuritaire qui pourrait servir de refuge.
- Repérez les murs de la maison sur lesquels il n'y a pas d'objets fixes.
- Répétez les deux façons de vous protéger en cas de tornade : s'abriter sous un meuble ou s'adosser contre un mur libre d'objets et se protéger la tête.

Soyons prêts : L'analyse des risques



1. Êtes-vous en sécurité dans votre maison? Pour vous en assurer, utilisez la liste suivante et identifiez les dangers potentiels. Prenez les moyens qui s'imposent pour rendre chaque pièce sécuritaire et suscitez la réflexion de vos enfants en leur demandant d'identifier les risques dans leur chambre à coucher.

- ☐ a) Dans les chambres, aucun cadre n'est placé au-dessus des lits.
- ☐ b) Les rideaux et les toiles ne touchent pas les calorifères.
- ☐ c) Aucun objet ne touche les calorifères.
- ☐ d) Les tapis sont bien fixés afin de prévenir les chutes.
- ☐ e) Les chaussures sont rangées dans le placard pour éviter qu'elles bloquent la porte d'entrée si vous avez à sortir rapidement.
- ☐ f) Il n'y a pas d'objet près de la porte qui pourraient nuire en cas d'évacuation.
- ☐ g) Chaque membre de la famille sait sous quels meubles il peut se réfugier si la terre tremble ou en cas de tornade.
- ☐ h) Chaque membre de la famille a repéré les murs libres d'objets contre lesquels il peut s'adosser si la terre tremble ou en cas de tornade.
- ☐ i) Les meubles sont placés à un endroit où ils ne peuvent pas glisser et bloquer la porte.
- ☐ j) Les portes de meubles sont munies de loquets.
- ☐ k) L'ordinateur est bien fixé à la station de travail.
- ☐ l) Les étagères, penderies ou autres meubles sont solidement fixés au mur.
- ☐ m) Si vous avez un aquarium, il est protégé contre le renversement et le glissement.
- ☐ n) Les lampes suspendues sont solidement fixées au plafond.
- ☐ o) Les livres et le matériel sont rangés dans les bibliothèques de manière à ne pas tomber des tablettes.
- ☐ p) Les décorations placées sur le mur sont solidement fixées.

Soyons prêts : Les mythes et les réalités



1. Avec vos enfants, lisez les énoncés suivants. Associez à chaque mythe de la colonne de gauche la réalité correspondante dans la colonne de droite.

MYTHE

- ☐ a) Si je suis dans une voiture pendant un orage, je suis en sécurité.
- ☐ b) Toutes les personnes frappées par la foudre meurent.
- ☐ c) Les personnes foudroyées portent une charge électrique. Il est donc dangereux pour moi d'essayer de les aider.
- ☐ d) Pendant un orage, aussi longtemps que je reste dans un endroit couvert, je suis protégé contre la foudre.
- ☐ e) La foudre ne frappe que pendant des pluies fortes.
- ☐ f) Pendant un orage, il est sécuritaire de parler au téléphone ou de prendre un bain.
- ☐ g) Porter un parapluie n'augmente pas mon risque d'être frappé par la foudre.
- ☐ h) On doit ouvrir les fenêtres à l'arrivée d'une tornade pour éviter que le bâtiment dans lequel on se trouve explose.
- ☐ i) Quand je suis dans une voiture pendant une tornade, je suis en sécurité.
- ☐ j) Les tornades ne se forment qu'au printemps.
- ☐ k) Les tornades ne frappent jamais les villes.
- ☐ l) Il est sécuritaire de sortir de la maison pendant « l'oeil » d'un ouragan.

RÉALITÉ

- 1. L'« oeil » de l'ouragan est un moment calme qui se produit entre deux moments plus intenses. Il faut donc rester à l'abri pendant ce moment calme.
- 2. Même si les tornades se produisent surtout dans les grands espaces plats, elles peuvent frapper les villes.
- 3. Ouvrir les fenêtres pendant une tornade permet aux vents forts d'entrer dans la maison et peut augmenter les risques de dommages.
- 4. Une tornade peut renverser les voitures et autres objets sur son passage. Si on est dans une voiture pendant une tornade, il faut en sortir et se mettre à l'abri dans un fossé ou un ravin en se protégeant la tête.
- 5. Même si les tornades se produisent surtout de mars à août, elles peuvent survenir à n'importe quelle période de l'année.
- 6. La foudre peut frapper même s'il ne pleut pas.
- 7. Si une personne est frappée par la foudre, il faut lui donner les premiers soins le plus rapidement possible. Elle ne porte pas de charge électrique et peut être manipulée sécuritairement.
- 8. Pendant un orage, il ne faut pas parler au téléphone ou prendre un bain. Ils conduisent l'électricité et peuvent entraîner l'électrocution.
- 9. La foudre peut blesser les personnes ou être mortelle en causant de graves brûlures ou en provoquant l'électrocution.
- 10. Pendant un orage, je serai protégé contre la foudre si je m'abrite dans un bâtiment fermé.
- 11. Pendant un orage, il faut éviter de porter un parapluie qui peut conduire l'électricité.
- 12. Pendant un orage, on peut être en sécurité dans une voiture si on ferme les fenêtres et on ne touche pas le métal.



Soyons prêts : Mon engagement en situation d'urgence



Première partie

1. Distribuez à chaque membre de la famille une feuille de papier. Demandez à chacun d'y inscrire les responsabilités qu'il pourrait assumer en situation d'urgence. Après avoir discuté des réponses, copiez-les dans le tableau suivant. Demandez ensuite à chaque membre de la famille de compléter son plan d'engagement et de le signer.

Responsabilités de :



Deuxième partie

Mon engagement en situation d'urgence.

Moi, _____,
je m'engage à assumer les responsabilités suivantes en situation d'urgence :

[illegible]

Signé le _____ à _____
Parent Jeune



Cette activité vise à responsabiliser vos enfants et à leur faire jouer un rôle actif en cas d'urgence. Toutefois, il est important de vous assurer que vos responsabilités, en tant que parents, ne soient pas transférées à vos enfants. Cette activité doit être vue comme un exercice visant à limiter les oublis et les états de panique. Il faut éviter que le blâme ne tombe sur les enfants lors de la mise en œuvre du plan d'engagement.

Soyons prêts : Pour être prêts en cas d'urgence : révision



p. 42-43



30 min.

Une catastrophe survient souvent de façon inattendue. Pour être en sécurité, il est essentiel que votre famille et vous soyez prêts.

Première partie

1. La trousse de survie est l'un des éléments importants de votre préparation aux urgences. Demandez à vos enfants de cocher, parmi les articles suivants, ceux qui devraient en faire partie.

Hygiène

- ☐ shampoing
- ☐ serviette-débarbouillette
- ☐ teinture à cheveux
- ☐ peigne-brosse à cheveux
- ☐ maquillage
- ☐ désodorisant
- ☐ médicaments spécifiques
- ☐ brosse à dents
- ☐ dentifrice
- ☐ fixatif à cheveux
- ☐ savon pour le corps
- ☐ crème pour les mains et le corps
- ☐ parfum
- ☐ serviettes hygiéniques

Habillement

- ☐ bas (coton, laine)
- ☐ casquette
- ☐ sous-vêtements
- ☐ robe ou jupe
- ☐ souliers
- ☐ pantalons
- ☐ chandails (laine, coton ouaté)
- ☐ vestes (imperméable, manteau)
- ☐ espadrilles
- ☐ bijoux
- ☐ chapeau, tuque
- ☐ gants, mitaines

Alimentation

- ☐ boîtes de conserve (légumes, fruits, ragoût, fèves au lard, etc.)
- ☐ pain
- ☐ boisson gazeuse
- ☐ fruits et légumes secs
- ☐ eau potable
- ☐ condiments (ketchup, mayonnaise, etc.)
- ☐ gâteau
- ☐ confitures, miel, beurre d'arachides, etc.
- ☐ produits laitiers (fromage, lait, etc.)
- ☐ pouding (pour le plaisir des enfants)
- ☐ craquelins et biscottes
- ☐ céréales
- ☐ assaisonnement (poivre, sel, épices, etc.)
- ☐ viandes et poisson
- ☐ jus de fruits
- ☐ pâtes alimentaires
- ☐ boissons chaudes (café, thé, etc.)
- ☐ croustilles
- ☐ barres nutritives

Divers

- ☐ clés (maison, voiture)
- ☐ lampe de poche et piles supplémentaires
- ☐ lunettes
- ☐ vaisselle
- ☐ disques
- ☐ chandelles et allumettes
- ☐ argent de poche
- ☐ réchaud et combustible
- ☐ sifflet
- ☐ radio à piles
- ☐ ouvre-boîte manuel et ouvre-bouteille
- ☐ livres
- ☐ trousse de premiers soins de la Croix-Rouge
- ☐ sac à dos
- ☐ documents importants (pièces d'identité et documents personnels, copie des assurances)
- ☐ jeux de société
- ☐ couverture chaude



Deuxième partie

2. En répondant aux questions suivantes avec les membres de votre famille, évaluez votre aptitude à secourir.

| | VRAI | FAUX |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 90 % des accidents qui surviennent auraient pu être évités par un minimum de prévention. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. La première étape à suivre sur les lieux d'un accident est de m'assurer de ma sécurité en tant que secouriste. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Si j'arrive comme premier témoin sur les lieux d'un accident, c'est un devoir civique de m'arrêter pour secourir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Pour soulager une brûlure, je peux appliquer un corps gras. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. En cas d'intoxication, je dois faire boire du lait. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Pour arrêter un saignement de nez, je bascule la tête vers l'arrière. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Lors d'une fracture, je dois replacer le membre dans sa position naturelle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Je dois retirer les morceaux de verre logés dans une plaie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Dans une trousse de secours, il est important de retrouver de la ouate, du peroxyde et du mercurochrome. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. La majorité des décès dus à des crises cardiaques surviennent dans les deux heures suivant l'apparition des premiers symptômes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Je dois crever une ampoule pour soulager la douleur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. On devrait placer un objet dur dans la bouche d'une victime de crise d'épilepsie pour l'empêcher d'avaler sa langue. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1) Vous avez obtenu de neuf à douze bonnes réponses. BRAVO! Toute personne blessée serait entre bonne main en votre compagnie. Mais pour plus d'assurance, pourquoi ne pas aller suivre un cours de secourisme?

2) Vous avez obtenu de cinq à huit bonnes réponses, vous démontrez une certaine aptitude à secourir. Mais, vous inscrire à un cours de secourisme pourrait vous être bénéfique.

3) Vous avez obtenu de une à quatre bonnes réponses. Urgence, il faut immédiatement vous inscrire à un cours de secourisme.



Avez-vous une trousse de premiers soins à la maison? Sauriez-vous utiliser le matériel qu'elle contient? Pour vous procurez une trousse de la Croix-Rouge ou vous inscrire à un cours de secourisme, communiquez avec le Service à la clientèle du bureau de la Croix-Rouge le plus près de chez vous.

Une trousse de premiers soins de la Croix-Rouge permet d'assurer les premiers secours en situation d'urgence. Elle contient au moins les articles suivants :

- compresses de gaze stériles de différentes dimensions
- ruban adhésif
- rouleaux de gaze
- bandes triangulaires
- pansements adhésifs de différentes dimensions
- pansements compressifs
- ciseaux
- gants jetables
- tampons antiseptiques
- couverture de secours
- dispositif de protection pour faire la respiration artificielle

Vous pourriez y ajouter les articles suivants :

- manuel de secourisme de la Croix-Rouge
- liste des numéros de téléphone d'urgence
- savon
- crayon et papier
- pièces de monnaie
- sac de glace ou autres articles pouvant servir à refroidir
- lampe de poche et piles supplémentaires rangées séparément
- pinces à épiler
- thermomètre
- masque de réanimation
- etc.

Troisième partie

3. Vos enfants connaissent les numéros de téléphone qui leur permettront d'obtenir de l'aide en situation d'urgence, mais se rappellent-ils les renseignements essentiels à fournir au téléphoniste? Vérifiez leurs réponses à l'aide de la clé de correction de cette activité.



Soyons prêts : Les comportements et attitudes à adopter en situation d'urgence : révision



Selon le dictionnaire Robert, une catastrophe est un « événement subit qui cause un bouleversement pouvant entraîner des destructions, des morts; c'est un grand malheur, un désastre ». La population doit se préparer à faire face à une catastrophe puisque c'est un événement inattendu. Mais de quelle manière? En sachant ce qu'on doit faire!

Première partie

1. Avec vos enfants, lisez les mises en situation ci-après. Complétez le tableau de la page suivante en identifiant les attitudes et les comportements à adopter et à éviter en situation d'urgence.

a) Le 12 septembre 2004, la famille Tremblay se prépare à souper. Soudain, une secousse sismique se fait sentir. La vaisselle placée sur la table tremble et quelques assiettes tombent par terre. Marie crie fort : «Ça tremble partout, tout tombe.» et elle se met à courir autour de la table. Marc se cache sous la table. Maryse sort de la maison en courant.

b) Pendant les vacances d'été dans l'Ouest canadien, la famille Simard circule sur l'autoroute. Toute la famille est ébahie en apercevant à l'horizon un tourbillon de poussière et de terre qui monte vers le ciel. Ce mouvement se déplace rapidement en leur direction. On décide d'arrêter la voiture sur l'accotement, de verrouiller les portières et de se cramponner aux banquettes en attendant que le courant d'air soit passé.

c) Par un bel après-midi d'été, le ciel s'ennuage et un coup de tonnerre retentit au loin. La famille Bouchard entre dans la maison pour se mettre à l'abri de la pluie. Les jeunes décident d'allumer l'ordinateur pour naviguer sur Internet pendant que les parents ferment portes et fenêtres puis débranchent les appareils électriques.

d) Le printemps de 2003 est très chaud. La neige fond rapidement et des embâcles se forment sur la rivière. Le niveau de l'eau monte et les terrains en bordure de la rivière sont inondés. Les résidents transportent leurs biens au premier étage de leur maison et y demeurent en attendant le retour à la normale.



| Catastrophe naturelle | À adopter | À éviter |
|-----------------------|-----------|----------|
| a) | | |
| b) | | |
| c) | | |
| d) | | |

Parmi ces mises en situation, celle qui ne présente que des gestes appropriés à poser pendant une catastrophe naturelle est la :

Rappelle-toi qu'en tout temps, il vaut mieux rester _____ et éviter d'utiliser le _____ .



Deuxième partie

2. Pour savoir ce que vous devez faire après une catastrophe, déterminez avec vos enfants si les énoncés suivants sont vrais ou faux. Encerclez l'une des deux lettres (V ou F).

- | | | |
|---|----------|----------|
| 1. Après une inondation, remettre immédiatement en marche le système de chauffage. | V | F |
| 2. Écouter le poste de radio. | V | F |
| 3. Conserver tous les aliments contenus dans le réfrigérateur pour éviter le gaspillage. | V | F |
| 4. Utiliser le téléphone pour donner de vos nouvelles. | V | F |
| 5. Allumer les lumières immédiatement. | V | F |
| 6. Vérifier les risques possibles d'incendie. | V | F |
| 7. Même si on est soi-même blessé, secourir les autres. | V | F |
| 8. Après un tremblement de terre, entrer immédiatement dans la maison. | V | F |
| 9. Prendre l'ascenseur. | V | F |
| 10. Rester immobile et se protéger lors d'une réplique sismique. | V | F |
| 11. Après un tremblement de terre, utiliser l'eau du chauffe-eau ou du réservoir de la toilette, si nécessaire. | V | F |
| 12. Après une inondation, boire l'eau du robinet. | V | F |
| 13. Après une inondation, laver puis stériliser la vaisselle. | V | F |
| 14. Rester à proximité des fils électriques. | V | F |
| 15. En cas d'évacuation, laisser ses coordonnées sur la table en partant. | V | F |
| 16. Prendre son temps pour évacuer sa résidence. | V | F |
| 17. Verrouiller les portes de la maison en partant. | V | F |
| 18. Prendre des raccourcis pour se rendre à l'endroit indiqué par les autorités. | V | F |
| 19. Laisser sa trousse d'urgence à la maison pour s'en servir au retour. | V | F |





Clés de correction

ACTIVITÉ 1

Soyons prêts : La panne d'électricité prolongée



1. Proposez à vos enfants d'identifier en vert, parmi les objets suivants, ceux qui pourraient être utiles pendant une panne d'électricité prolongée.



foyer



four à micro-ondes



lampe de poche



piles



ouvre-boîte manuel



allumettes



vêtements chauds



chandelles



radio



bouilloire électrique



téléviseur



boîte

2. Demandez-leur ensuite d'encadrer en rouge les objets qu'ils doivent utiliser avec une personne adulte.

3. Vérifiez, avec vos enfants, si vous retrouvez ces articles à la maison.

4. Ensemble, préparez une trousse de survie pour être prêts en cas de panne d'électricité prolongée.

Une trousse de survie en cas de panne d'électricité prolongée devrait contenir les provisions essentielles suivantes :

- de l'eau;
- des aliments non périssables (aliments et boissons en conserve, aliments énergétiques comme le beurre d'arachide, cacahuètes, vitamines, légumes et fruits secs, etc.);
- des articles de premiers soins (bandes, thermomètre, ciseaux, etc.);
- des outils ou approvisionnement d'urgence (piles, lampe de poche, radio, chandelles, etc.);
- des couvertures chaudes;
- des vêtements et de la literie;
- des fournitures spéciales pour les nourrissons et les adultes qui prennent des médicaments.

Le foyer, les chandelles et les allumettes doivent être utilisés avec une personne adulte.

ACTIVITÉ 2

Soyons prêts : Les numéros de téléphone d'urgence



1. Demandez à vos enfants où ils appelleraient en cas d'urgence.

2. Avec eux, cherchez dans le boîtier téléphonique les numéros de téléphone correspondants et complétez l'aide-mémoire suivant. Placez-le bien à la vue près du téléphone.

Coordonnées de la maison :

- a) Urgence 9-1-1 ou _____
- b) Poste de pompiers _____
- c) Poste de police _____
- d) Ambulance _____
- e) Mère au travail _____
- f) Autre adulte (parent, voisin, gardienne) _____
- h) Centre de santé _____
- i) Info-santé _____
- j) Médecin de famille _____
- k) Centre anti-poison _____

Réponses variables



✚ Croix-Rouge canadienne

ACTIVITÉ 3

Soyons prêts : L'appel d'urgence



1. Avec vos enfants, inscrivez le numéro de téléphone à composer en cas d'urgence. **911 ou autre.**

2. Demandez à vos enfants de compléter la fiche suivante pour savoir ce qu'ils doivent dire dans le cas d'un appel d'urgence. Simulez un appel d'urgence avec eux. À tour de rôle, jouez au téléphoniste et au signaleur.

3. Conservez la fiche et placez-la bien à la vue.

Bonjour,

Je m'appelle _____.

Je me trouve à _____.

Mon numéro de téléphone est _____.

Il vient de _____.

J'ai besoin d'aide pour _____.

- Pouvez-vous répéter le message?
- Avez-vous besoin d'autres renseignements?

Raccrochez **après** le ou la téléphoniste.

Restez calme.

Respectez les consignes.

Réponses variables



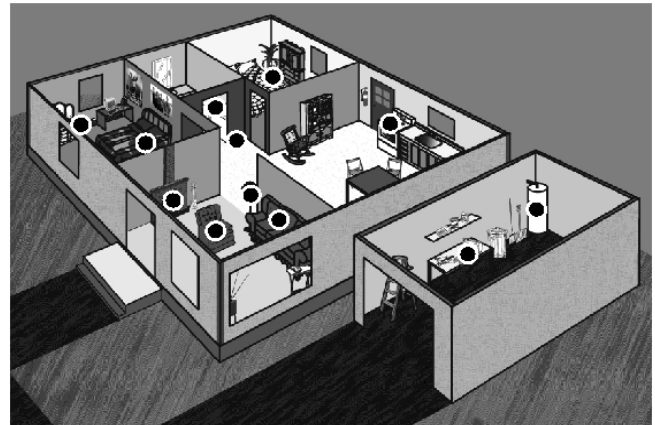
✚ Croix-Rouge canadienne

ACTIVITÉ 4

Soyons prêts : Les foyers d'incendie



1. Sur ce plan de maison, marquez d'un point rouge les endroits à risque d'incendie.



2. Avec vos enfants, faites ensuite le tour de la maison afin d'y repérer les endroits où un incendie pourrait se déclarer.

Les principaux foyers d'incendie dans une maison sont :

1. Dans la salle de bain : lavasse et sècheuse
2. Dans la chambre à coucher : lit, plinthe électrique
3. Dans le corridor : plinthe électrique
4. Dans la cuisine : cuisinière et réfrigérateur
5. Dans le salon : lampe, foyer et fauteuils
6. Dans le garage : essence, chauffe-eau, etc.



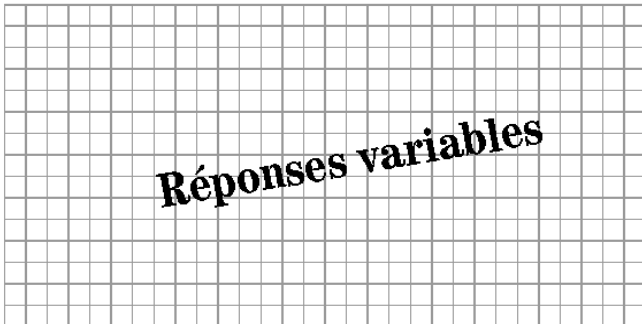
✚ Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : Pour sortir de la maison en toute sécurité

ACTIVITÉ 5



1. Avec vos enfants, tracez le plan de la maison sur cette feuille quadrillée. N'oubliez pas d'identifier toutes les pièces y compris le sous-sol.



Rappelez à vos enfants qu'ils ne doivent pas se coucher (sous les couvertures, sous le lit, dans le garage, dans la véranda ou dans le bain) s'ils ont connaissance d'un début d'incendie dans la maison. Donnez-leur plutôt d'avertir les autres personnes de la maison et de se diriger vers l'extérieur en se servant le plan d'évacuation.

2. Demandez à vos enfants de tracer au crayon de couleur les parcours à suivre en cas d'incendie à partir :

- a. De la chambre coucher c) Du salon
- b. De la cuisine d) De la salle de bain e) Du sous-sol

Affichez ce plan dans un endroit bien à la vue dans la maison et assurez-vous que toutes les portes de sortie sont utilisées comme lieux d'évacuation.

3. Identifiez un lieu de rassemblement pour la famille facilement accessible à l'extérieur de la maison.

4. Choisissez un lieu de rassemblement en dehors du quartier au cas où vous ne pourriez pas vous retrouver à la maison.

5. Déterminez la personne à contacter par téléphone à l'extérieur de la ville (ami, parent, etc.) et assurez-vous que tous les membres de la famille connaissent son numéro de téléphone.

6. Répétez le plan d'évacuation de la maison avec vos enfants.

✚ Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : L'avertisseur de fumée

ACTIVITÉ 6



Il est important de vérifier le fonctionnement des avertisseurs de fumée tous les mois et de remplacer les piles deux fois par année, aux changements d'heure. Les avertisseurs de fumée doivent être placés à chaque étage de la maison et près des chambres à coucher.

1. Avec vos enfants, vérifiez s'il y a un ou plusieurs avertisseurs de fumée dans la maison.

2. Ensemble, répondez aux questions suivantes :

a. Combien y a-t-il d'avertisseurs de fumée dans la maison?

b. Où sont-ils installés?

c. Fonctionnent-ils tous bien?

d. Les piles ont-elles été remplacées récemment?

Réponses variables



✚ Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : Pour se préparer à la maison

ACTIVITÉ 7



1. Rendez-vous sur le site Internet de la Croix-Rouge canadienne à l'adresse électronique suivante : www.croixrouge.ca/prevoir/irprevisible. Dans le matériel éducatif destiné aux éducateurs, choisissez le document vidéo *Le toutou Bonheur sous le toit*.

2. Avec vos enfants, visionnez le document vidéo et discutez-en avec eux. Ensemble, répondez aux questions suivantes :

a. En vos propres mots, résumez le contenu du document vidéo.

Le document vidéo montre comment une bonne préparation permet de réagir adéquatement en situation d'urgence.

b. Quelle est la première réaction à adopter à l'annonce d'une évacuation?
Il faut rester calme.

c. Que faut-il faire pour mieux réagir en situation d'urgence?
Il faut bien se préparer.

d. Quel rôle chacun des membres de la famille peut-il jouer au cours d'une situation d'urgence?

Réponses variables.

e. Qu'est-ce que votre famille doit préparer en cas d'évacuation?

Une trousse de survie et des provisions d'urgence

f. Si on vous demande d'évacuer, pouvez-vous rester à la maison et attendre que tout soit revenu à la normale? Expliquez votre réponse.

Non. Il faut quitter la maison immédiatement et respecter les consignes.



✚ Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : La trousse de survie et les provisions d'urgence

ACTIVITÉ 8



1. Après en avoir discuté avec vos enfants, inscrivez avec eux les articles essentiels en cas d'urgence pour chaque catégorie. Demandez ensuite à vos enfants d'encadrer en rouge les articles que vous pourriez facilement emporter dans un sac à dos si vous deviez quitter la maison.

a.) Habillement :

chandail chaud, t-shirt, pantalon, bas, veste, imperméable, sous-vêtements, chapeau/tuque, gants/mittaines, vêtements de rechange, etc.

b.) Alimentation :

eau, conserves (soupe, fruits et légumes secs, etc.), craquelins et biscuits, sel-sucre, breuvages instantanés, etc.

c.) Hygiène :

savon, shampooing, brosse et pâte à dents, papier hygiénique, serviette, débarbouillette, médicaments, etc.

d.) Équipement de sécurité :

couverture, ustensiles, verre, assiette, ouvre-boîte, ouvre-bouteille, réchaud et combustibles, lampe de poche et piles, radio portative, chandelles, allumettes, sac à dos, sifflet, etc.

2. Vérifiez avec vos enfants si vous avez ces articles à la maison.



✚ Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : Le confinement à la maison



1. Demandez à vos enfants de décrire comment chacun des éléments suivants peut vous avertir d'un accident technologique (fuite de produits toxiques, déversement de produits dangereux, incendie industriel, etc.).

a) Radio

b) Mes

c) Usage

d) Véhicule d'urgence

2. Après avoir discuté avec vos enfants, écrivez les quatre (4) étapes à suivre pour vous mettre à l'abri dans votre maison en cas de fuite de produits toxiques.

1. Entrer à l'intérieur.

2. Fermer les fenêtres et les portes extérieures.

3. Éteindre les systèmes de ventilation et de chauffage.

4. Allumer la radio et la télévision.



Croix-Rouge canadienne

Réponses variables

Soyons prêts : Pour savoir comment réagir en situation d'urgence



1. Lisez les mises en situation suivantes. Demandez à vos enfants de décrire leurs réactions et leur rôle dans ces situations d'urgence. Après avoir discuté avec eux des meilleures attitudes à adopter, notez leurs réponses sur la fiche et conservez celle-ci dans un lieu qu'ils connaissent.

a. Par un beau samedi après-midi, toute la famille est dans la maison en train de jouer à un jeu de société. Soudain, la terre tremble. Que faites-vous?

Je reste calme. Je reste dans la maison. Je m'éloigne des fenêtres et des étagères. Je m'abrite sous une table ou un bureau. Je me prépare à ressentir d'autres secousses.

b. C'est le soir. Tu gardes ton frère. Il pleut et la pluie se transforme en orage électrique. Soudain, c'est la panne d'électricité. Que faites-vous?

Je reste calme et je rassure mon petit frère. On s'éloigne des fenêtres et des objets métalliques. Je vais chercher la lampe de poche. J'attends que l'orage cesse. J'appelle un parent ou un voisin.

c. Au printemps, lors de la fonte des neiges, la rivière déborde et inonde ton terrain. Ta famille et toi devez quitter la maison pour assurer votre sécurité. Que faites-vous?

Nous restons calmes. Mes parents coupent l'électricité et le gaz. Nous déplaçons nos objets de valeur à l'étage supérieur. Nous restons à l'étage supérieur et attendons les directives des autorités.

Se protéger si la terre tremble :

Faites un exercice en cas de tremblement de terre avec vos enfants.

- Identifiez les meubles de la maison sous lesquels vous pourriez vous réfugier (table de la cuisine, table de salon, lit, etc.).
- Répérez les murs de la maison sur lesquels il n'y a pas d'objets fins.
- Répérez les deux façons de vous protéger en cas de tremblement de terre : s'abriter sous un meuble ou s'éloigner d'un mur libre d'objets et se protéger la tête.

Se protéger en cas de tornade :

Faites un exercice en cas de tornade avec vos enfants.

- Identifiez les endroits éloignés des fenêtres, portes et objets lourds de la maison.
- Identifiez les grandes pièces de la maison qu'il faudra éviter.
- Descendez au sous-sol et identifiez un endroit sécurisé qui pourrait servir de refuge.
- Répérez les murs de la maison sur lesquels il n'y a pas d'objets fins.
- Répérez les deux façons de vous protéger en cas de tornade : s'abriter sous un meuble ou s'éloigner d'un mur libre d'objets et se protéger la tête.

Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : L'analyse des risques



1. Êtes-vous en sécurité dans votre maison? Pour vous en assurer, utilisez la liste suivante et identifiez les dangers potentiels. Prenez les moyens qui s'imposent pour rendre chaque pièce sécuritaire et suscitez la réflexion de vos enfants en leur demandant d'identifier les risques dans leur chambre à coucher.

- ☐ a) Dans les chambres, aucun cadre n'est placé au-dessus des lits.
- ☐ b) Les rideaux et les toiles ne touchent pas les calorifères.
- ☐ c) Aucun objet ne touche les calorifères.
- ☐ d) Les tapis sont bien fixés afin de prévenir les chutes.
- ☐ e) Les chaussures sont rangées dans le placard pour éviter qu'elles bloquent la porte d'entrée si vous avez à sortir rapidement.
- ☐ f) Il n'y a pas d'objets près de la porte qui pourraient nuire en cas d'évacuation.
- ☐ g) Chaque membre de la famille sait sous quel objet se protéger en cas de tremblement de terre ou en cas de tornade.
- ☐ h) Chaque membre de la famille a repéré les murs libres d'objets contre lesquels il peut s'abriter si la terre tremble ou en cas de tornade.
- ☐ i) Les meubles sont placés à un endroit où ils ne peuvent pas glisser et bloquer la porte.
- ☐ j) Les portes de meubles sont munies de loquets.
- ☐ k) L'ordinateur est bien fixé à la station de travail.
- ☐ l) Les étagères, penderies ou autres meubles sont solidement fixés au mur.
- ☐ m) Si vous avez un aquarium, il est protégé contre le renversement et le glissement.
- ☐ n) Les lampes suspendues sont solidement fixées au plafond.
- ☐ o) Les livres et le matériel sont rangés dans les bibliothèques de manière à ne pas tomber des étagères.
- ☐ p) Les décorations placées sur le mur sont solidement fixées.

Réponses variables

Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : Les mythes et les réalités



1. Avec vos enfants, lisez les énoncés suivants. Associez à chaque mythe de la colonne de gauche la réalité correspondante dans la colonne de droite.

MYTHE

- (12) a) Si je suis dans une voiture pendant un orage, je suis en sécurité.
- (9) b) Toutes les personnes frappées par la foudre meurent.
- (7) c) Les personnes foudroyées portent une charge électrique. Il est donc dangereux pour moi d'approcher de leur corps.
- (10) d) Pendant un orage, aussi longtemps que je suis dans un endroit couvert, je suis protégé contre la foudre.
- (6) e) La foudre ne frappe que pendant des phases froides.
- (8) f) Pendant un orage, il est sécuritaire de parler au téléphone ou de prendre un bain.
- (11) g) Foder un parapluie n'augmente pas mon risque d'être frappé par la foudre.
- (5) h) On doit ouvrir les fenêtres à l'arrière d'une tornade pour éjecter le bâtiment dans lequel on se trouve.
- (4) i) Quand je suis dans une voiture pendant une tornade, je suis en sécurité.
- (6) j) Les tornades ne se forment qu'en printemps.
- (2) h) Les tornades ne frappent jamais les villes.
- (1) l) Il est sécuritaire de sortir de la maison pendant un orage.

RÉALITÉ

- 1. L'orage est un phénomène qui se produit entre deux moments plus intenses. Il faut donc rester à l'intérieur pendant ces moments intenses.
- 2. Même si les tornades se produisent surtout dans les grands espaces plats, elles peuvent frapper les villes.
- 3. Ouvrir les fenêtres pendant une tornade permet aux vents forts d'entrer dans la maison et peut augmenter les risques de dommages.
- 4. Une tornade peut renverser les voitures et entrainer des objets sur son passage. Si on est dans une voiture pendant une tornade, il faut lui donner le moins de poids possible. Elle ne peut pas de charge électrique et peut être manipulée facilement.
- 5. Si une personne est frappée par la foudre, il faut lui donner les premiers soins le plus rapidement possible. Elle ne porte pas de charge électrique et peut être manipulée facilement.
- 6. Pendant un orage, il ne faut pas parler au téléphone ou prendre un bain. Ils conduisent l'électricité et peuvent entraîner l'électrocution.
- 7. La foudre peut blesser les personnes ou être mortelle en causant de graves brûlures ou en provoquant l'électrocution.
- 8. Pendant un orage, je suis protégé contre la foudre si je m'abrite dans un bâtiment fermé.
- 9. Pendant un orage, il faut éviter de parler au téléphone qui peut conduire l'électricité.
- 10. Pendant un orage, on peut être en sécurité dans une voiture si on ferme les fenêtres et on ne touche pas le métal.
- 11. Pendant un orage, on peut être en sécurité dans une voiture si on ferme les fenêtres et on ne touche pas le métal.



Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : Mon engagement en situation d'urgence



Première partie

1. Distribuez à chaque membre de la famille une feuille de papier. Demandez à chacun d'y inscrire les responsabilités qu'il pourrait assumer en situation d'urgence. Après avoir discuté des réponses, copiez les dans le tableau suivant. Demandez ensuite à chaque membre de la famille de compléter son plan d'engagement et de le signer.

Responsabilités de :

Réponses variables



Croix-Rouge canadienne

Deuxième partie Mon engagement en situation d'urgence.

Moi, _____
je m'engage à assumer les responsabilités suivantes en situation d'urgence :

Réponses variables

Signé le _____ à _____
Parent Jeune

Cette activité vise à responsabiliser vos enfants et à leur faire jouer un rôle actif en cas d'urgence. Toutefois, il est important de vous assurer que vos responsabilités, en tant que parents, ne soient pas transférées à vos enfants. Cette activité doit être vue comme un exercice visant à limiter les outils et les états de panique. Il faut évaluer que le thème ne tombe sur les enfants lors de la mise en œuvre du plan d'engagement.



Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : Pour être prêts en cas d'urgence : révision



Une catastrophe survient souvent de façon inattendue. Pour être en sécurité, il est essentiel que votre famille et vous soyez prêts.

Première partie

1. La trousse de survie est l'un des éléments importants de votre préparation aux urgences. Demandez à vos enfants de cocher, parmi les articles suivants, ceux qui devraient en faire partie.

Hygiène

- ☒ shampooing
- ☒ serviette-touche-tout
- ☐ dentifrice à chevalier
- ☐ peigne-brosse à cheveux
- ☐ maquillage
- ☐ déodorant
- ☐ médicaments spécifiques
- ☐ brosses à dents
- ☐ dentifrice
- ☐ frottoir à cheveux
- ☐ savon pour le corps
- ☐ crème pour les mains et le corps
- ☐ parfum
- ☒ serviettes hygiéniques

Habillage

- ☒ bas (coton, laine)
- ☒ ouquette
- ☐ sous-vêtements
- ☐ robe ou jupe
- ☐ soutien
- ☐ pantalons
- ☐ chaussettes (laine, coton, ouaté)
- ☐ vestes (imperméable, manteau)
- ☐ espérances
- ☐ bijoux
- ☐ chapeau, toque
- ☐ gants, mitaines

Alimentation

- ☐ boîtes de conserve (légumes, fruits, viande, etc.)
- ☐ pain
- ☐ bœufon gazeux
- ☐ fruits et légumes secs
- ☐ eau potable
- ☐ condiments (sel, huile, vinaigre, etc.)
- ☐ glaces
- ☐ confitures, miel, beurre (d'arachide, etc.)
- ☐ produits à base (fromage, lait, etc.)
- ☐ pudding (pour le plaisir des enfants)
- ☐ canettes et boissons
- ☐ oséoles
- ☐ assaisonnement (poivre, sel, épices, etc.)
- ☐ vinyles et poisson
- ☐ jus de fruits
- ☐ pilles alimentaires
- ☐ boissons chaudes (café, thé, etc.)
- ☐ cornichons
- ☐ boissons artificielles

Draps

- ☐ draps (matras, rideaux)
- ☐ linge de poche et piles supplémentaires
- ☐ lunettes
- ☐ rasoir
- ☐ disque
- ☐ chaudières et allumettes
- ☐ argent de poche
- ☐ schéma et carte routière
- ☐ chiffon
- ☐ radio à piles
- ☐ ours-bouteille
- ☐ livre
- ☐ trousse de premiers soins de la Croix-Rouge
- ☐ sac à dos
- ☐ documents importants (passeports, copies des cartes d'identité)
- ☐ jeux de société
- ☐ connecteur chaîne



Croix-Rouge canadienne

Deuxième partie

2. En répondant aux questions suivantes avec les membres de votre famille, évaluez votre aptitude à secourir.

- | | VRAI | FAUX |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 90 % des accidents qui surviennent auraient pu être évités par un minimum de prévention. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. La première étape à suivre sur les lieux d'un accident est de mesurer de ma sécurité en tant que secouriste. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Si j'arrive comme premier témoin sur les lieux d'un accident, c'est un devoir civique de m'occuper pour secourir. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. Pour soulager une brûlure, je peux appliquer un corps gras. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. En cas d'intoxication, je dois faire boire du lait. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. Pour arrêter un saignement de nez, je bascule la tête vers l'arrière. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7. Lors d'une fracture, je dois replacer le membre dans sa position naturelle. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. Je dois retirer les morceaux de verre logés dans une plaie. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 9. Dans une trousse de secours, il est important de retrouver de la ouate, du peroxyde et du mercurochrome. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10. La majorité des décès dus à des crises cardiaques surviennent dans les deux heures suivant l'apparition des premiers symptômes. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Je dois crever une ampoule pour soulager la douleur. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 12. On devrait placer un objet dur dans la bouche d'une victime de crise d'épilepsie pour l'empêcher d'avaler sa langue. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

1) Vous avez obtenu de neuf à douze bonnes réponses. BRAVO! Toute personne blessée sera en bonne main en votre compagnie. Mais pour plus d'assurance, pourquoi ne pas aller suivre un cours de secourisme?

2) Vous avez obtenu de cinq à huit bonnes réponses, vous démontrerez une certaine aptitude à secourir. Mais, vous inscrire à un cours de secourisme pourrait vous être bénéfique.

3) Vous avez obtenu de une à quatre bonnes réponses. Urgence, il faut immédiatement vous inscrire à un cours de secourisme.



Croix-Rouge canadienne

Soyons prêts : La panne d'électricité prolongée



1. Proposez à vos enfants d'identifier en vert, parmi les objets suivants, ceux qui pourraient être utiles pendant une panne d'électricité prolongée.



foyer



four à micro-ondes



lampe de poche



piles



ouvre-boîte manuel



allumettes



vêtements chauds



chandelles



radio



bouilloire électrique



téléviseur



laine

2. Demandez-leur ensuite d'encadrer en rouge les objets qu'ils doivent utiliser avec une personne adulte.

3. Vérifiez, avec vos enfants, si vous retrouvez ces articles à la maison.

4. Ensemble, préparez une trousse de survie pour être prêts en cas de panne d'électricité prolongée.

Une trousse de survie en cas de panne d'électricité prolongée devrait contenir les provisions essentielles suivantes :

- de l'eau;
- des aliments non périssables (aliments et boissons en conserve, aliments énergétiques comme le beurre d'arachide, cacahuètes, vitamines, légumes et fruits secs, etc.);
- des articles de premiers soins (bandages, thermomètre, ciseaux, etc.);
- des outils ou approvisionnement d'urgence (piles, lampe de poche, radio, chandelles, etc.);
- des couvertures chaudes;
- des vêtements et de la literie;
- des fournitures spéciales pour les nourissons et les adultes qui prennent des médicaments.

Le foyer, les chandelles et les allumettes doivent être utilisés avec une personne adulte.

| Catastrophe naturelle | À adopter | À éviter |
|-------------------------|--|---|
| a) Tremblement de terre | • Se cacher sous la table. | • Courir dans la maison. • Sortir de la maison en courant |
| b) Tornade | • Arrêter la voiture. | • Verrouiller les portières de la voiture. • Se cramponner aux banquettes de la voiture. |
| c) Orage électrique | • Entrer dans la maison pour se mettre à l'abri. • Fermer les portes et les fenêtres. • Débrancher les appareils électriques. | • Allumer l'ordinateur. |
| d) Inondation | • Transporter ses objets de valeur à l'étage supérieur de la maison. • Rester au premier étage de la maison en attendant le retour à la normale | |

Parmi ces mises en situation, celle qui ne présente que des gestes appropriés à poser pendant une catastrophe naturelle est la : **D**



Appelez-les quand tout temps, il vaut mieux rester **calme** et éviter d'utiliser le téléphone.



Deuxième partie

2. Pour savoir ce que vous devez faire après une catastrophe, déterminez avec vos enfants si les énoncés suivants sont vrais ou faux. Encadrez l'une des deux lettres (V ou F).

- Après une inondation, remettre immédiatement en marche le système de chauffage. **V** **F**
- Écouter le poste de radio. **V** **F**
- Conserver tous les aliments contenus dans le réfrigérateur pour éviter le gaspillage. **V** **F**
- Utiliser le téléphone pour donner de vos nouvelles. **V** **F**
- Allumer les lumières immédiatement. **V** **F**
- Vérifier les risques possibles d'incendie. **V** **F**
- Même si on est soi-même blessé, secourir les autres. **V** **F**
- Après un tremblement de terre, entrer immédiatement dans la maison. **V** **F**
- Prendre l'ascenseur. **V** **F**
- Rester immobile et se protéger lors d'une réplique sismique. **V** **F**
- Après un tremblement de terre, utiliser l'eau du chauffe-eau ou du réservoir de la toilette, si nécessaire. **V** **F**
- Après une inondation, boire l'eau du robinet. **V** **F**
- Après une inondation, laver puis stériliser la vaisselle. **V** **F**
- Rester à proximité des fils électriques. **V** **F**
- En cas d'évacuation, laisser ses coordonnées sur la table en partant. **V** **F**
- Prendre son temps pour évacuer sa résidence. **V** **F**
- Verrouiller les portes de la maison en partant. **V** **F**
- Prendre des raccourcis pour se rendre à l'endroit indiqué par les autorités. **V** **F**
- Laisser sa trousse d'urgence à la maison pour s'en servir au retour. **V** **F**



CERTIFICAT

DE PARTICIPATION



Ce certificat atteste que la famille

Nom de votre famille

a complété avec succès les activités du cahier
Ensemble, prévoyons l'imprévisible.

À _____

Lieu

Le _____

Date

Signature du père

Signature de la mère

Signature de l'enfant

Signature de l'enfant

Signature de l'enfant

Lexique

| | | | |
|---|---|------------------------|--|
| Alerte : | ensemble des actions prises pour informer les autorités, les intervenants de même que la population d'un danger réel ou possible. | Plan d'action : | ensemble de mesures prises en vue de planifier quelque chose, un geste, un comportement. |
| Article essentiel : | objet nécessaire ou indispensable. | Plan d'évacuation : | suite ordonnée d'actions qui décrivent comment partir de chez soi ou d'un lieu public lorsqu'on est dans l'obligation de quitter rapidement en raison d'une situation d'urgence. |
| Autorité : | personne ou groupe de personnes auquel on se réfère, qu'on peut consulter. | Prévention : | ensemble de mesures prises pour prévenir un danger, un risque, un mal, pour l'empêcher de se produire. |
| Besoin essentiel : | état de satisfaction concernant le besoin de se nourrir, de se vêtir et de se loger. | Provisions d'urgence : | vêtements, nourriture non périssable, articles d'hygiène et équipements de sécurité qui serviront en cas de confinement lors d'un sinistre. |
| Cataclysme : | bouleversement à la surface du globe. | Règle de sécurité : | principe de conduite. |
| Catastrophe : | événement subit qui cause un bouleversement pouvant entraîner dommages et décès; sinistre de grande envergure. | Rétablissement : | retour à une situation normale par la réintégration des personnes évacuées et la mise en œuvre de programmes visant la reprise des activités (redémarrage des services publics, reconstruction des équipements, production, etc.). |
| Catastrophe causée par l'activité humaine : | catastrophe dont l'être humain peut être l'agent involontaire (accidents industriels comme les explosions, les incendies ou les fuites de produits toxiques; catastrophes socioéconomiques comme la pollution; catastrophes sociopolitiques comme le non-respect des droits humains). | Secouriste : | membre d'une organisation de secours venant en aide aux victimes d'un accident, d'une catastrophe. |
| Cercle de feu : | arc d'îles volcaniques bordant l'océan Pacifique. | Sinistre : | événement catastrophique qui entraîne des pertes matérielles et humaines. |
| Crise : | urgence de nature politique, ou encore urgence, sinistre ou catastrophe dont la gestion a été telle qu'elle a engendré des problèmes de plus grande nature. | Situation d'urgence : | situation nécessitant une attention immédiate. |
| Danger potentiel : | menace, risque qui pourrait survenir si telle condition était réalisée. | Traumatisme : | événement qui entraîne des troubles émotifs ou physiques. |
| Démobilisation : | retour progressif des intervenants, personnes ou organismes aux activités et modes de fonctionnement habituels. | Trousse de survie : | étui, pochette ou sac contenant des articles et des provisions pour 3 jours et pouvant servir en cas d'évacuation. |
| Détresse : | situation critique, dangereuse. | Trousse d'urgence : | Étui qu'on garde dans la maison et/ou dans la voiture et dans lequel on retrouve des articles de première nécessité pour faire face à une situation d'urgence. |
| Élément humain : | qui résulte de l'intervention de l'être humain (un bâtiment, par exemple). | Urgence : | événement qui porte atteinte à l'intégrité physique et psychologique d'une ou de plusieurs personnes, ou qui cause des dommages aux biens matériels et nécessite une intervention rapide dont les moyens habituels d'intervention et les procédures normales d'un organisme sont adéquats. |
| Élément naturel : | qui résulte de la nature (un arbre, par exemple). | | |
| Intervention : | ensemble de mesures prises pour protéger les personnes (évacuation, hébergement, aide matérielle, etc.) et sauvegarder leurs biens. | | |
| Mitigation : | ensemble des mesures prises afin de diminuer les effets destructeurs d'une catastrophe et limiter leur impact sur le bien-être des populations et sur leurs biens. | | |
| Mobilisation : | ensemble d'actions prises pour rendre actives les ressources d'intervention. | | |

Bibliographie

American Red Cross. (2000). **Masters of Disaster, 3-5, Activities.** American Red Cross.

American Red Cross. (2000). **Masters of Disaster, 3-5, Lesson Plans.** American Red Cross.

American Red Cross. (2000). **Masters of Disaster, 6-8, Activities.** American Red Cross.

American Red Cross. (2000). **Masters of Disaster, 6-8, Lesson Plans.** American Red Cross.

American Red Cross. (1994). **Disaster Preparedness : Coloring Book.** American Red Cross.

Anonyme (1986). **Notre merveilleux monde la terre.** Éditions Chanteclerc.

Archer, Cheryl. (1995). **Vive la neige.** Éditions Héritage jeunesse.

Assan, M. (1971). **Guide d'assainissement en cas de catastrophe naturelle.** Organisation mondiale de la santé.

Association des chefs de services d'incendie. (N.D.). **Guide de préparation de plans d'évacuation et de sauvetage dans les écoles.** Ministère de l'Éducation.

Association des chefs de services d'incendie. (1996). **La prévention des incendies à la maison.** Éditions Flamme de vie. (Cahier à colorier)

Croix-Rouge canadienne et Protection Civile Canada. (1995). **Prévoir l'imprévisible pour affronter les urgences.** Croix-Rouge canadienne et Protection Civile Canada.

Dickinson, Terence. (1989). **Découvrir le ciel le jour. Le guide alpha de l'atmosphère et de la météo.** Éditions Broquet.

Ducrocq, Albert. (1983). **La vie de l'eau.** Éditions Fernand Nathan.

Gemmell, Kathy et al. (1995). **Tempêtes et cyclones.** Éditions Usborne.

Crescent Societies.

Lafrenière, Maryse. (1995). **Guide pratique du consommateur. Situations d'urgence.** Gouvernement du Québec, Office de la protection du consommateur.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (1994). **Informations générales sur divers types de sinistres naturels ou technologiques.** Ministère de la Santé et des Services sociaux.

Ministère de la Sécurité publique, Direction générale de la sécurité et de la prévention. **Plan d'évacuation d'une école. Guide pratique** (septembre 1996).

Ministère des Affaires municipales. (1985). **Guide de visites de prévention des incendies dans les résidences.** Ministère des Affaires municipales.

Protection Civile Canada et Canadian Geographic. (1996). **L'Atlas national du Canada : Les catastrophes naturelles.** Protection Civile Canada et Canadian Geographic. (Carte thématique)

Protection Civile Canada. (N.D.) **Préparer sa famille aux séismes et aux situations d'urgence.** Protection Civile Canada, Direction des communications.

Protection Civile Canada. (1996). «Le traumatisme chez l'enfant : quelques conseils.» dans **Revue de la protection civile**, décembre 1996. Protection Civile Canada, Direction des communications.

Régie régionale de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean. (1996). **Pour qu'après la pluie vienne le beau temps.** Régie régionale de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Société canadienne de la Croix-Rouge et Protection Civile Canada. (1994). **Prévoir l'imprévisible : préparation aux situations d'urgence.** Société canadienne de la Croix-Rouge et Protection Civile Canada.

Société canadienne de la Croix-Rouge. (1994). **La sécurité : un jeu d'enfant. Guide des parents en matière de secourisme et de sécurité.** Société canadienne de la Croix-Rouge.

Société canadienne de la Croix-Rouge. (1994). **Secourisme : Le maillon vital.** Société canadienne de la Croix-Rouge.

Vial, Maurice. (1990). **Le temps et les saisons.** Éditions Rouge & Or.

INDR/Stop Disasters. (1995). **Learning about Disasters : Games and Projects for you and your Friends.**

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (1999) **World Disasters Report 1999.** International Federation of Red Cross and Red



La Croix-Rouge canadienne : en tout lieu, en tout temps

La Croix-Rouge canadienne¹ est l'une des 181 sociétés nationales qui, avec la Comité international de la Croix-Rouge (CICR) et la Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (la Fédération), forment le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Sa mission est d'améliorer les conditions d'existence des personnes les plus vulnérables en mobilisant le pouvoir de l'humanité au Canada et partout dans le monde.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est un organisme bénévole qui fournit au public des services humanitaires et des secours d'urgence :

- En prévention contre ou lors de catastrophes ou de conflits au Canada et partout dans le monde.
- Par l'entremise d'activités communautaires dans les domaines de la santé et des services sociaux.

Les services humanitaires et de secours sont en conformité avec les Principes² fondamentaux du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Les programmes de la Croix-Rouge canadienne sont offerts grâce à l'action de milliers de bénévoles et à l'appui financier des Canadiens.

Les Principes fondamentaux de la Croix-Rouge

Humanité

Né du souci de porter secours sans discrimination aux blessés des champs de bataille, le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, sous son aspect international et national, s'efforce de prévenir et d'alléger en toutes circonstances les souffrances des hommes. Il tend à protéger la vie et la santé ainsi qu'à faire respecter la personne humaine. Il favorise la compréhension mutuelle, l'amitié, la coopération et une paix durable entre tous les peuples.

Impartialité

Il ne fait aucune distinction de nationalité, de race, de religion, de condition sociale et d'appartenance politique. Il s'applique seulement à secourir les individus à la mesure de leur souffrance et à subvenir par priorité aux détresses les plus urgentes.

Neutralité

Afin de garder la confiance de tous, le Mouvement s'abstient de prendre part aux hostilités et, en tout temps, aux controverses d'ordre politique, racial, religieux et idéologique.

Indépendance

Le Mouvement est indépendant. Auxiliaires des pouvoirs publics dans leurs activités humanitaires et soumises aux lois qui régissent leurs pays respectifs, les Sociétés nationales doivent pourtant conserver une autonomie qui leur permette d'agir toujours selon les principes du mouvement.

Volontariat

C'est un mouvement de secours volontaire et désintéressé.

Unité

Il ne peut y avoir qu'une seule Société de la Croix-Rouge ou du Croissant-Rouge dans un même pays. Elle doit être ouverte à tous et étendre son action humanitaire au territoire entier.

Universalité

Le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, au sein duquel toutes les Sociétés ont des droits égaux et le devoir de s'entraider, est universel.

¹Conformément à la loi, l'usage de l'emblème et du nom de la Croix-Rouge au Canada est réservé exclusivement à la Société canadienne de la Croix-Rouge et aux services sanitaires des forces armées (Loi sur les Conventions de Genève, L.R.C., 1985, chap G-3).

²Ce texte est une adaptation des principes fondamentaux proclamés par la XX^e Conférence internationale de la Croix-Rouge à Vienne en 1965. Il faut noter que le texte original a été révisé et inclus dans les Statuts du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, adoptés par la XXV^e Conférence internationale de la Croix-Rouge à Genève en 1986.





Croix-Rouge canadienne

Grâce à la
générosité de :



Et au parrainage
publicitaire de :

