

GUIDE DU CITOYEN

EN SITUATION D'URGENCE

À CONSERVER



TABLE DES MATIÈRES

Mesures d'urgence municipales

Plan d'urgence, de relève et de mission de l'arrondissement d'Anjou	3
Organigramme de l'organisation des mesures d'urgence de l'agglomération de Montréal	5
S'informer et informer	6

Préparez-vous!

Soyez autonomes durant une période de trois jours	7
Prenez vos précautions	8
Trousse de survie pour la maison	9
Trousse de survie en cas d'évacuation	10
Trousse de premiers soins . . .	10

Mesures d'urgence individuelles

Incendie	11
Déversement de produits toxiques	12
Inondation	13
Panne d'électricité en hiver . .	14
Violentes tempêtes	16
Tremblement de terre	17
Chaleur accablante	18

Renseignements divers

En cas d'évacuation, personne- contact à l'extérieur, point de ralliement	22
Services aux personnes sinistrées, réactions émotives après la période critique	23
Centres d'hébergement possibles	24
Pour en savoir plus	25
Répertoire téléphonique	26
Coupons d'inscription	27



**METTEZ TOUTES
LES CHANCES DE
VOTRE CÔTÉ:
*soyez prêts!***

L'arrondissement d'Anjou a fait du chemin depuis l'ébauche de son premier plan de mesures d'urgence. Au fil des ans, ce plan s'est peaufiné. Des modifications importantes ont été notamment apportées au cours des derniers mois. Toujours perfectible, il continuera d'être mis à jour régulièrement.

Dans la vie quotidienne, nous pensons rarement qu'un sinistre peut survenir. Or, une telle éventualité peut se produire. Pour vous aider à vous y préparer et à assurer la survie des personnes qui vous sont chères, l'arrondissement d'Anjou a conçu ce document. Loin de vouloir vous alarmer, il se veut un outil qui vous permette avec vos proches, voire avec vos voisins, d'envisager divers scénarios et de simuler ensemble les gestes à faire selon le cas.

Lisez ce guide en famille et préparez-vous ensemble à faire face à toutes sortes de situations d'urgence.

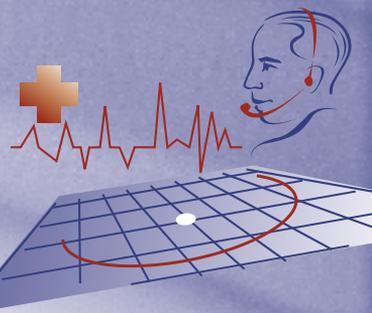
Le maire,

Luis Miranda

Ce plan a pour but de préparer l'arrondissement à réagir sur-le-champ, à atténuer les effets d'un sinistre en protégeant la population et à faciliter un retour à la vie normale.

Plan d'urgence, de relève et de mission de l'arrondissement d'Anjou,

en collaboration avec le Centre de coordination des mesures d'urgence de l'agglomération de Montréal (CCMU)



Fruit du travail de nombreux intervenants, il clarifie le rôle de l'arrondissement et indique les tâches de chacun tout en étant souple pour s'adapter aux différentes situations qui pourraient survenir. Le plan, qui prévoit une procédure d'alerte et de mobilisation, permet de coordonner les interventions des acteurs de l'arrondissement et des organismes extérieurs, qu'ils soient publics, privés ou bénévoles.

Ainsi, en cas de sinistre, une structure adaptée aux circonstances sera immédiatement mise sur pied à partir du Centre de coordination des mesures d'urgence de l'agglomération de Montréal (CCMU). Ce dernier et le Centre des opérations d'urgence de l'arrondissement (COUA) évalueront la pertinence de mettre en état de veille ou de mobiliser en tout ou en partie l'organisation de la sécurité civile. Ils prendront en considération une foule de critères tels que la nature du sinistre, l'impact prévu ou réel, les ressources humaines et matérielles requises pour maîtriser la situation.

Les responsables seront regroupés dans le Centre des opérations d'urgence de l'arrondissement (COUA) situé à la mairie d'arrondissement. C'est de cet endroit stratégique que seront dirigées toutes les interventions et que sera émise l'information aux médias et à la population.

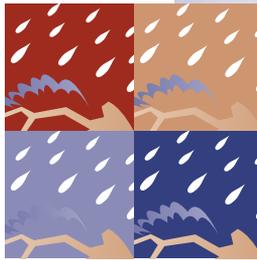
En période critique et jusqu'au retour à la normale, le Centre des opérations d'urgence de l'arrondissement (COUA) aura donc pour mission de :

- ◆ mettre en œuvre le plan d'urgence;
- ◆ mobiliser les employés de l'arrondissement et tous les intervenants directs nécessaires;
- ◆ superviser les mesures d'urgence locales requises pour répondre aux besoins;
- ◆ élaborer des plans d'opération et leur exécution;
- ◆ faire circuler l'information à l'interne;
- ◆ informer les médias et la population;
- ◆ requérir des ressources supplémentaires, publiques, privées ou bénévoles, s'il y a lieu;
- ◆ communiquer avec d'autres arrondissements ou villes;
- ◆ contrôler les dépenses;
- ◆ gérer le retour à la normale.

Pour secourir rapidement la population, l'arrondissement a conclu des ententes avec la Ville de Montréal-Est et les arrondissements de Saint-Léonard et de Montréal-Nord en ce qui concerne l'aide aux personnes sinistrées, le Centre des opérations d'urgence de l'arrondissement (COUA), les relations avec la communauté et le personnel des travaux publics.

Le directeur de l'arrondissement peut demander d'enclencher la procédure d'urgence et communiquer avec la Sécurité civile de l'agglomération de Montréal. L'inverse est également vrai.

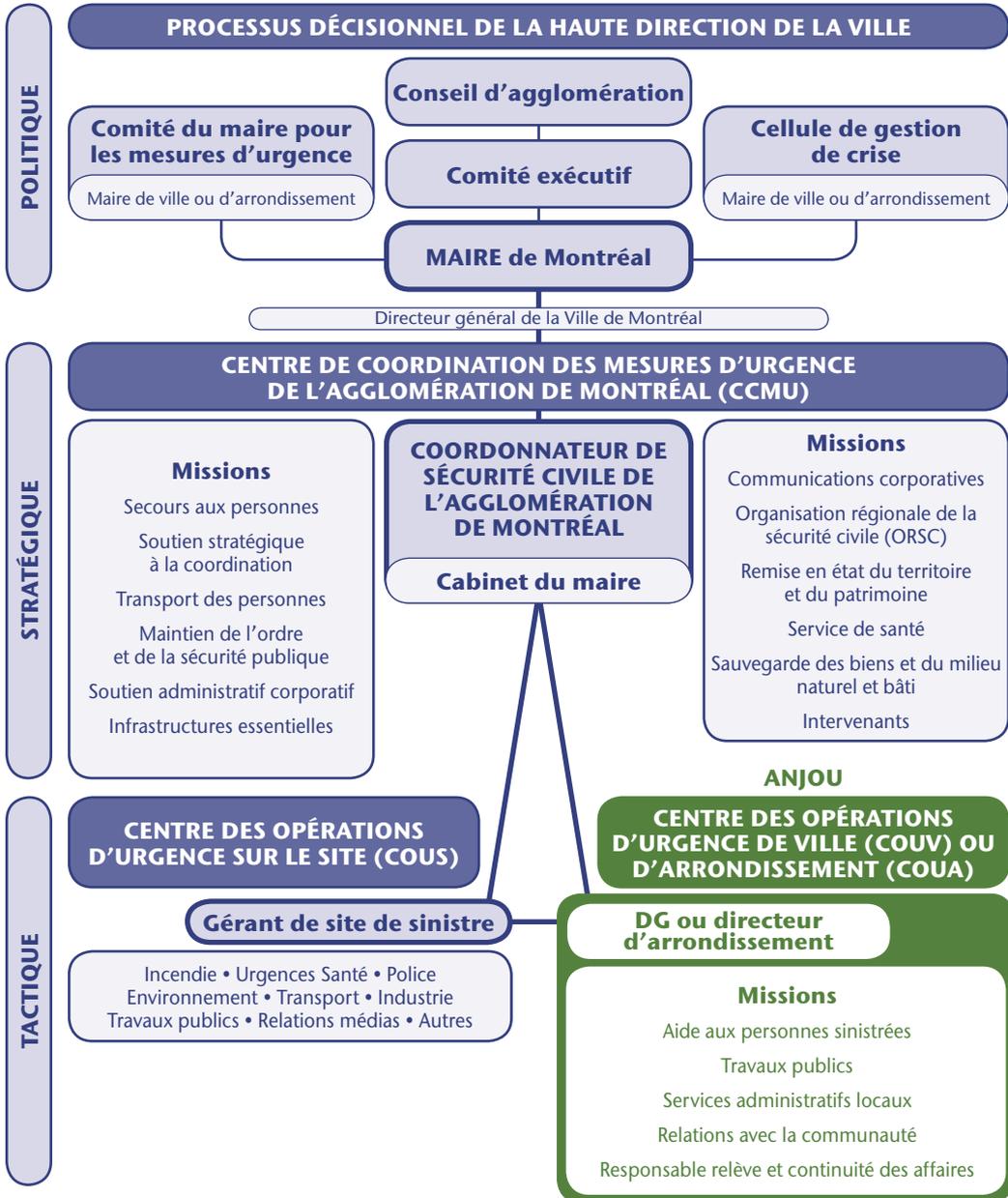
Le conseil d'arrondissement approuve la mise en application du plan d'urgence, de relève et de mission, autorise les dépenses, établit des contacts, émet des directives, représente les citoyens et aide au besoin les autres arrondissements.



ANALYSE DES RISQUES

Plusieurs facteurs d'ordre géographique et socioéconomique font en sorte que l'arrondissement d'Anjou est susceptible de devoir faire face à certains types de sinistre tels que déversement de produits toxiques, inondation (pluies torrentielles), panne d'électricité en hiver, événement météorologique, tremblement de terre et catastrophe aérienne. Parmi eux, certains sont prévisibles et font l'objet d'alerte de la part des médias. Chacun peut s'y préparer adéquatement. D'autres, par contre, sont totalement inattendus et nécessitent une approche différente.

ORGANIGRAMME DE L'ORGANISATION DES MESURES D'URGENCE DE L'AGGLOMÉRATION DE MONTRÉAL



S'INFORMER ET INFORMER EN CAS DE SINISTRE DE GRANDE ENVERGURE

En cas de sinistre de grande envergure, comme celui survenu lors de la tempête de verglas qui s'est abattue sur Anjou en janvier 1998, une ligne d'information au public sera immédiatement mise sur pied.

Par ailleurs, une équipe d'employés de l'arrondissement sera chargée d'assurer le lien avec la population et les médias. Cette équipe assurera la circulation de l'information à l'interne. Elle répondra aux demandes de la population, obtiendra et diffusera des informations sur la cause du sinistre et son ampleur, l'évolution de la situation, les mesures d'urgence et les secours mis en place pour répondre aux besoins.

Concrètement, l'arrondissement d'Anjou utiliserait divers moyens pour tenir ses citoyens informés.

- ◆ Des personnes répondront à vos appels à la mairie de l'arrondissement d'Anjou située au 7701, boulevard Louis-H.-La Fontaine au 514 493-8000.
- ◆ Des communiqués seront diffusés dans les journaux, à la radio, voire à la télévision.
- ◆ Si nécessaire, des véhicules municipaux équipés de haut-parleurs parcourront régulièrement l'arrondissement pour diffuser les dernières informations.
- ◆ Des avis seront distribués dans les foyers.
- ◆ Des visites à domicile seront effectuées par les employés municipaux.

Si la situation s'aggravait, les autorités pourraient émettre un avis d'évacuation.

Dans ce cas, quittez immédiatement votre domicile en apportant votre trousse de survie (voir p. 10). Suivez à la lettre les consignes relatives au parcours indiqué par les responsables. Ne prenez jamais de raccourci, vous pourriez vous retrouver dans une zone fermée ou dangereuse. Rendez-vous soit chez un ami soit au centre d'hébergement.

Sauf si la vie d'une personne est en danger, n'utilisez pas le téléphone, afin de ne pas encombrer les lignes qui seront ainsi disponibles pour les autorités et les services de secours.

Par ailleurs, en cas de panne d'électricité, rappelez-vous que les véhicules de police, de pompiers et les taxis sont équipés de radio qui leur permettent de communiquer avec les autorités.

À QUI SIGNALER UN SINISTRE ISOLÉ?

Certaines situations, comme un incendie ou une urgence médicale, peuvent survenir uniquement à votre domicile. Dans ce cas, il vous faudra intervenir rapidement. Pour signaler une urgence, souvenez-vous qu'en tout temps il vous suffit de composer le 9-1-1.



En lisant ce guide, notez les questions qui vous viennent à l'esprit. N'attendez pas pour trouver des réponses. Posez vos questions dès maintenant!



SOYEZ PRÊTS À ÊTRE AUTONOMES PENDANT UNE PÉRIODE DE TROIS JOURS

Préparez votre propre plan de mesures d'urgence et faites des simulations une fois par année avec tous les membres de votre famille.

- ◆ Établissez un plan d'évacuation.
- ◆ Faites un schéma indiquant clairement les sorties d'urgence comme les portes et les fenêtres donnant sur un balcon ou directement dans le jardin.
- ◆ Affichez le schéma bien en vue dans le logement.
- ◆ Discutez-en en famille.
- ◆ Assurez-vous que les sorties d'urgence peuvent s'ouvrir en tout temps et ne sont pas obstruées par des objets qui se trouveraient soit à l'intérieur soit à l'extérieur.
- ◆ Pratiquez le plan d'évacuation avec tous les membres de la famille, y compris les enfants.
- ◆ Faites le tour du logement pour identifier les risques et apportez les correctifs nécessaires. Par exemple, réaménagez votre bibliothèque de façon à placer les objets lourds en bas et non au-dessus (vases), fixez solidement les objets susceptibles de tomber (miroirs, lampes).
- ◆ Montrez l'emplacement des systèmes qui permettent de couper l'électricité, le gaz et l'eau à tous les membres de votre famille en âge de le faire. Indiquez clairement à côté de l'entrée d'eau, du panneau électrique et du robinet de gaz les positions ouverte et fermée.

PRENEZ VOS PRÉCAUTIONS

- ◆ Faites ramoner votre cheminée une fois par année et approvisionnez-vous en bois de chauffage, si vous disposez d'un foyer.



- ◆ Changez la pile des avertisseurs de fumée chaque fois que l'heure change, soit en octobre et en avril.

- ◆ Laissez en permanence à côté du téléphone, bien en vue, les numéros importants.

- ◆ Déterminez avec vos proches l'endroit dans le logement où chaque personne pourrait s'abriter.

- ◆ Convenez d'une personne à appeler en dehors de l'arrondissement et faites en sorte que chaque membre de la famille se déplace en permanence avec le numéro de téléphone et l'adresse de cette personne. Elle servira de point de contact en cas de difficulté à joindre les membres de la famille.

- ◆ Tous les membres de la famille devraient suivre des cours de premiers soins, de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire.

- ◆ Faites une liste des personnes qui pourraient accueillir vos animaux domestiques.

- ◆ Assurez-vous que votre police d'assurance couvre tous les dangers auxquels vous pourriez être exposés.

- ◆ Faites un inventaire de tous vos biens avec photos (conservez vos factures) et donnez une photocopie de tous ces documents à un ami, voire à votre assureur.

DANS LA VOITURE

EN HIVER

- ◆ Gardez le réservoir de votre voiture presque plein en permanence.
- ◆ Ayez une provision de lave-glace et d'antigel.
- ◆ Constituez une trousse pour l'intérieur de la voiture comprenant lampe de poche, couverture, trousse de premiers soins, bougies et allumettes à l'épreuve de l'eau.
- ◆ Constituez une trousse pour le coffre avec pelle, sable ou sel, chaîne de remorquage et câble de démarrage, extincteur, lanterne d'avertissement ou fusées éclairantes et vêtements de rechange (mitaines, chandail chaud, tuques et bottes).

EN ÉTÉ

- ◆ Ayez toujours de l'eau potable à l'intérieur de la voiture.

PRÉPAREZ UNE TROUSSE DE SURVIE POUR LA MAISON

De façon à être autosuffisants pendant trois jours au minimum

- ◆ Lampe de poche et piles de rechange.
- ◆ Poste de radio à piles (pour écouter les bulletins d'information).
- ◆ **Eau potable embouteillée**
Au moins quatre litres par personne et par jour.
- ◆ **Aliments**
Fixez votre choix sur des denrées auxquelles vous êtes habitués :

- ◆ qui ne nécessitent **ni réfrigération ni préparation sophistiquée, conserves ou produits déshydratés;**
- ◆ qui répondent aux besoins individuels (diètes spécifiques liées à l'âge ou à l'état de santé);
- ◆ suffisantes pour le nombre de membres de la famille (pour un minimum de trois jours);
- ◆ bien emballées, soit qui sont scellées de façon à être protégées des animaux, des bactéries, de l'humidité et des écarts de température.

Pensez aux besoins particuliers d'un bébé (couches jetables, biberons, lait maternisé, petits pots de nourriture).

Exemples de provisions :

- ◆ Conserves : repas prêts à servir tels que soupes, ragoûts, fèves au lard, pâtes, volaille, poisson, légumes, fruits;
- ◆ Craquelins et biscottes;
- ◆ Miel, beurre d'arachide;
- ◆ Sirop, confitures, sucre, café instantané, thé, tisanes.

Pensez à remplacer ces provisions une fois par année.

◆ Équipement

- ◆ Bougies et allumettes à l'épreuve de l'eau ou briquet;
- ◆ Ouvre-boîtes manuel;
- ◆ Couteaux, fourchettes et cuillères;
- ◆ Verres et assiettes jetables;
- ◆ Réchaud à fondue et gelée de pétrole (Sterno);
- ◆ Sacs à ordures en plastique.

PRÉPAREZ UNE TROUSSE DE SURVIE EN CAS D'ÉVACUATION

Elle doit être légère, peu encombrante, et rangée dans un lieu accessible.

- ◆ Vêtements et chaussures (un rechange de vêtements par personne).
- ◆ Couvertures ou sacs de couchage (une couverture ou un sac de couchage par personne).
- ◆ Papier hygiénique.
- ◆ Articles de toilette (savon, shampoing, peigne, brosses à dents, dentifrice, coupe-ongles, serviettes sanitaires, etc.).
- ◆ Médicaments (conservez une réserve d'environ **UNE SEMAINE** de médicaments dans votre trousse, avec des copies de vos ordonnances pour les médicaments et les lunettes).
- ◆ Lunettes de rechange.
- ◆ Sac à dos ou havresac (pour garder et transporter la trousse de survie).
- ◆ Sifflet (au cas où vous auriez besoin d'attirer l'attention).
- ◆ Livres, jeux de cartes, jeux de société, jouets, crayons et livres à colorier.
- ◆ Couches jetables, biberons, lait maternisé, petits pots de nourriture pour le bébé.
- ◆ Jeu de clés pour la voiture.
- ◆ Argent de poche (avec pièces de monnaie pour téléphoner).
- ◆ Documents importants (pièces d'identité pour chaque membre de la famille, documents personnels).

CONTENU D'UNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS

- ◆ 1 Guide de secourisme.
- ◆ 1 paire de ciseaux.
- ◆ 1 bandage de gaze de 5 cm par 9 m.
- ◆ 1 bandage de gaze de 10 cm par 9 m.
- ◆ 1 ruban de sparadrap de 2,5 cm par 9 m.
- ◆ 2 bandages compressifs de 10 cm.
- ◆ 12 épingles de sûreté.
- ◆ 6 serviettes antiseptiques.
- ◆ 5 compresses de gaze de 10 cm par 10 cm.
- ◆ 2 bandages triangulaires.
- ◆ 6 pansements en plastique.



Nous vous conseillons de constituer trois petites trousse de la sorte, une pour la maison, une en cas d'évacuation et la troisième pour la voiture.

Au Québec, chaque année, la majorité des cas d'incendie dans les résidences privées est consécutive à une imprudence (liée à la cuisson des aliments et aux articles de fumeurs).

Or, nombre de ces incendies auraient pu être évités.

INCENDIE



Que faire pour prévenir un incendie ?

- ◆ Installez un avertisseur de fumée à chaque étage et dans chaque pièce fermée. Remplacez la pile tous les six mois et l'avertisseur tous les cinq ans.
- ◆ Procurez-vous un extincteur, mettez-le dans la cuisine et apprenez à vous en servir.
- ◆ Ne laissez jamais des aliments chauffer sans surveillance sur la cuisinière, notamment de l'huile, qui très chaude prend spontanément feu.
- ◆ Ne laissez pas des allumettes ou des briquets à portée des jeunes enfants.
- ◆ Ne fumez jamais au lit.
- ◆ Ne laissez pas une bougie allumée sans surveillance, un courant d'air peut aussi bien l'éteindre que la faire tomber.
- ◆ N'entreposez **jamais à l'intérieur des réservoirs d'essence ou de propane**. Rangez les produits inflammables comme la peinture, les solvants et autres, loin des sources de chaleur.

Pendant

- ◆ Appelez le 9-1-1.
- ◆ Utilisez un extincteur seulement s'il s'agit d'un début d'incendie en vous plaçant dos à une sortie et en visant la base des flammes.
- ◆ Fermez les portes et les fenêtres de la pièce dans laquelle le feu s'est déclaré pour limiter sa propagation rapide.
- ◆ Faites sortir du logement calmement, mais rapidement, tous les occupants et rendez-vous chez un voisin.

Après

- ◆ Ne pénétrez pas à l'intérieur de votre logement sans avoir obtenu l'autorisation de personnes compétentes; la structure pourrait s'écrouler.
- ◆ Informez vos assureurs.
- ◆ Le Service de sécurité incendie de Montréal et la Division du développement social interviennent auprès des personnes lors d'un sinistre (aide aux personnes sinistrées).

DÉVERSEMENT DE PRODUITS TOXIQUES

Un accident mettant en cause des matières dangereuses peut se produire soit à l'intérieur d'un édifice établi dans le secteur industriel (malgré les précautions prises par le CMMI* et les entreprises pour l'éviter), soit sur le site d'une collision routière dans laquelle est impliqué un camion transportant des produits chimiques ou du gaz.

Un tel accident, soudain et imprévisible, comporte en général une fuite ou un risque de fuite de produits toxiques qui représente un danger important et imminent pour la santé de la population et pour l'environnement.

Si vous vous trouvez à l'extérieur à proximité du lieu de l'accident

- ◆ Quittez l'aire de contamination, à pied si nécessaire, pour vous mettre à l'abri.
- ◆ Ne démarrez pas votre véhicule et n'allumez pas une cigarette.
- ◆ Prévenez les services d'urgence (9-1-1).
- ◆ Suivez les consignes de sécurité des autorités.
- ◆ N'utilisez aucun appareil électrique, au gaz ou à l'huile.

Si vous êtes chez vous et recevez un avis d'évacuation

- ◆ Fermez les portes et les fenêtres.
- ◆ Fermez tous les systèmes avec prise d'air extérieur (trappe du foyer, échangeur d'air, thermopompe, hotte de cuisine, sècheuse, etc.).
- ◆ Fermez la conduite d'entrée d'eau à la maison.
- ◆ Fermez le circuit électrique (sauf le chauffage en hiver).
- ◆ Fermez les lumières et autres appareils électriques.
- ◆ Quittez le logement le plus rapidement possible avec votre trousse de survie (voir p. 10).

Si vous êtes chez vous, les autorités pourraient aussi vous demander d'y rester

- ◆ Fermez les portes et les fenêtres.
- ◆ Fermez tous les systèmes avec prise d'air extérieur (trappe du foyer, échangeur d'air, thermopompe, hotte de cuisine, sècheuse, etc.).
- ◆ Bouchez tous les systèmes avec prise d'air extérieur avec des chiffons ou des linges humides pour empêcher les produits toxiques gazeux de pénétrer dans le logement.
- ◆ Calfeutrez les portes et les fenêtres avec du ruban adhésif plastifié de 2 pouces.
- ◆ Fermez la conduite d'entrée d'eau à la maison.
- ◆ Coupez l'électricité.
- ◆ Fermez les lumières et autres appareils électriques.
- ◆ Écoutez les informations diffusées sur les ondes avec votre appareil de radio à piles.

* Le CMMI est le Comité mixte municipal-industriel de gestion des risques d'accidents industriels majeurs de l'Est de l'île de Montréal. Il regroupe des représentants des arrondissements de l'Est de l'île de Montréal, de la Ville de Montréal-Est ainsi que des industriels et des organismes gouvernementaux œuvrant dans le domaine de la santé, de la sécurité civile et de l'environnement.

INONDATION

Une inondation est généralement un phénomène prévisible consécutif à des pluies torrentielles ou à la fonte de la neige.

Avant

- ◆ Lorsqu'un tel avis est émis sur les ondes, déplacez les objets qui se trouvent au sous-sol ou au rez-de-chaussée et rangez-les en hauteur, voire à l'étage supérieur, où ils pourront rester au sec.
- ◆ Obstruez les conduites d'égout du sous-sol.
- ◆ Coupez l'électricité, le gaz et le chauffage. Si l'eau commence déjà à monter, restez sur un endroit sec comme une planche et utilisez un bâton de bois pour fermer le courant.
- ◆ Écoutez la radio à piles pour suivre l'évolution de la situation.

Pendant

- ◆ Évacuez votre domicile à la demande des autorités ou si le niveau d'eau vous y oblige.
- ◆ Emportez votre trousse de survie (voir p. 10).
- ◆ Si vous utilisez un véhicule, conduisez prudemment et n'hésitez pas à l'abandonner s'il cale.
- ◆ Si vous n'allez pas dans un centre d'hébergement, prévenez les autorités de l'arrondissement du lieu où vous joindre.
- ◆ Restez à l'écoute des informations diffusées sur les ondes (radio à piles ou radio de la voiture).

Au retour chez vous

- ◆ Consultez un électricien avant de rebrancher le courant.
- ◆ Consultez un spécialiste du chauffage avant de remettre en route le système, et ce, quel que soit le système utilisé.
- ◆ Assurez-vous auprès des autorités municipales que l'eau qui coule du robinet est potable avant de la boire. En cas de doute, faites bouillir l'eau pendant 5 minutes.
- ◆ Nettoyez et aérez abondamment les pièces inondées, celles-ci devant être considérées comme des pièces contaminées.
- ◆ Stérilisez à l'eau bouillante les articles de cuisine contaminés.
- ◆ Jetez tous les aliments et les médicaments qui ont été en contact avec l'eau.
- ◆ Portez attention à la présence de moisissure (odeurs de moisi, de terre ou d'alcool, taches au sol ou sur les murs) qui peut entraîner des problèmes de santé, notamment au niveau respiratoire.
- ◆ Dressez un inventaire complet des dommages causés à votre propriété et communiquez ces renseignements à l'arrondissement et à votre compagnie d'assurance.
- ◆ Notez le numéro de téléphone de votre compagnie d'assurance.

En cas de panne de courant de **courte durée**

Avant

- ◆ Si vous disposez d'un foyer, approvisionnez-vous en bois de chauffage.
- ◆ Veillez à garder le réservoir d'essence de votre véhicule presque plein.
- ◆ Procurez-vous un extincteur. Mettez-le près du foyer et apprenez à vous en servir.

Pendant

- ◆ Laissez portes et fenêtres fermées pour éviter que la chaleur ne se dissipe.
- ◆ Baissez tous les thermostats au minimum.
- ◆ Débranchez tous les appareils électriques sauf le réfrigérateur et le congélateur afin de ne pas créer de surcharge lors de la reprise du courant.
- ◆ Ouvrez le moins possible le réfrigérateur et le congélateur; ainsi, les aliments se conserveront durant 24 à 48 heures.
- ◆ Sauf avis contraire des autorités locales, laissez couler un filet d'eau et actionnez la chasse d'eau à plusieurs reprises dans la journée afin de prévenir le gel des tuyaux.

N'utilisez en aucun cas à l'intérieur des appareils de chauffage ou d'éclairage ou des poêles conçus pour l'extérieur ou pour le camping et qui fonctionnent avec du propane ou du charbon. Il en va de même des appareils approuvés pour utilisation sous une tente. Ces appareils dégagent tous un gaz **incolore, inodore et très toxique qui se propage rapidement dans l'air**, le monoxyde de carbone. Les risques d'incendie et d'asphyxie sont alors très élevés.

En cas de panne de courant **prolongée**

Compte tenu du fait que la tuyauterie est très vulnérable aux dégâts que peut causer le froid extrême (l'eau gèle, augmente de volume et fait éclater les tuyaux), effectuez les gestes suivants :

- ◆ Fermez l'interrupteur principal du panneau d'alimentation en électricité.
- ◆ Fermez la conduite d'entrée d'eau à la maison. Protégez le tuyau d'admission, le compteur ou la pompe avec des couvertures ou un matériau isolant.
- ◆ Videz toute la tuyauterie. Commencez par le haut en ouvrant tous les robinets et en actionnant la chasse d'eau des toilettes à plusieurs reprises. Terminez au sous-sol en ouvrant la valve de drainage.
- ◆ Videz le réservoir d'eau chaude en raccordant un tuyau au robinet de drainage du réservoir pour le laisser couler dans le drain du sous-sol.
- ◆ Versez un peu de glycol ou d'antigel dans les cuvettes des toilettes et les renvois des éviers et de la baignoire.
- ◆ Débranchez tous les appareils électriques, y compris le réfrigérateur et le congélateur.
- ◆ Quittez votre domicile avec votre trousse de survie (voir p. 10) et rendez-vous chez des amis ou au centre d'hébergement de l'arrondissement – ne vous obstinez pas à rester chez vous – si la température baisse trop dans le logement.
- ◆ Suivez les bulletins de nouvelles à la radio à piles.

Une fois l'électricité rétablie, à votre retour chez vous

- ◆ Ne rétablissez pas le chauffage sans avoir au préalable vérifié toutes les pièces (évier et lavabo, siphon, tuyaux visibles, etc.) pour détecter une infiltration ou une rupture de canalisation.
- ◆ Assurez-vous que le chauffe-eau est rempli d'eau **avant** de rétablir le courant.
- ◆ Ne mettez pas en marche les appareils (réfrigérateur, cuisinière, laveuse, sècheuse, appareils électroniques, etc.) avant que la température du logement n'approche les 20 °C.
- ◆ Rétablissez le courant en ouvrant l'interrupteur principal.
- ◆ Ouvrez la conduite d'eau principale de la maison. Fermez les soupapes d'échappement, en commençant par les plus basses, et ouvrez les robinets pour laisser l'air s'échapper.
- ◆ Ne rouvrez pas vous-même le gaz, seul un spécialiste peut le faire.
- ◆ Jetez tous les aliments périssables.

En été, les pannes de courant entraînent moins de conséquences néfastes. Par contre, il y a lieu de surveiller la fraîcheur des aliments tant au réfrigérateur qu'au congélateur. Ainsi, ne recongelez jamais un aliment décongelé. Vous vous exposeriez à une intoxication alimentaire.

VIOLENTES TEMPÊTES

Les phénomènes naturels tels que les orages violents, les tornades, les pluies torrentielles, la grêle, le verglas ou les tempêtes de neige, tout en étant relativement prévisibles, peuvent se développer rapidement. Ils font l'objet d'annonces radiophoniques d'Environnement Canada appelées différemment selon l'imminence de leur apparition.

- ◆ **L'avertissement météorologique** signifie que les conditions atmosphériques sont propices à voir se développer un phénomène violent.
- ◆ Lors d'une **veille météorologique**, on prévoit au cours de la journée un phénomène météorologique violent, ce qui correspond à un préavis de quelques heures.
- ◆ En cas **d'alerte météorologique**, le phénomène est imminent. Dans l'heure qui suit, tel ou tel endroit nommé sera le siège d'un orage violent, de fortes pluies, de grêle, de verglas ou de tornade, etc.

TORNADE

Avant

- ◆ Attachez solidement tout ce qui pourrait être emporté, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur (BBQ, meubles de jardin, etc.).
- ◆ Ayez à portée de main un appareil de radio à piles et votre trousse de survie.

Pendant

- ◆ Abritez-vous au sous-sol, dans un placard aménagé sous un escalier ou sous un meuble solide, loin des murs extérieurs et des fenêtres ou encore dans une petite pièce comme une salle de bains.
- ◆ Si vous êtes à l'extérieur, sortez de votre voiture et cherchez refuge sous un viaduc ou une dépression de terrain. Collez-vous au sol et protégez votre tête.

FOUDRE

À l'intérieur

- ◆ Tenez-vous à l'écart des fenêtres, des portes et des cheminées.
- ◆ Ne touchez pas aux objets métalliques ni aux autres objets qui conduisent l'électricité tels que les évier, les baignoires, les calorifères et les cordes à linge.
- ◆ N'utilisez pas le téléphone.
- ◆ Débranchez les appareils de radio, de télévision et autres appareils électriques.

À l'extérieur

- ◆ Ne vous abritez pas sous un arbre.
- ◆ À défaut d'abri, ne pas se coucher par terre, mais s'accroupir et baisser la tête.
- ◆ Restez dans votre voiture loin des arbres qui pourraient tomber dessus.
- ◆ Si vous êtes sur l'eau, rejoignez immédiatement la rive.

TREMBLEMENT DE TERRE

Un tremblement de terre est généralement un phénomène imprévisible. Bien que les séismes de forte amplitude soient plutôt rares au Québec, on ne peut totalement exclure une telle éventualité. C'est pourquoi les citoyens doivent se préparer pour éviter d'être blessés.

Avant

- ◆ Assurez-vous que les appareils fonctionnant au gaz sont bien fixés.
- ◆ Faites le tour de la maison et déplacez les objets lourds au bas des étagères afin qu'ils ne puissent pas tomber sur vous.
- ◆ Préparez et pratiquez, avec toute la famille, un plan d'évacuation.

Pendant

La clé de la survie lors d'un important séisme est de rester calme.

À l'intérieur d'un bâtiment

- ◆ Tenez-vous éloigné des fenêtres.
- ◆ Abritez-vous sous une table solide ou placez-vous dans l'encadrement d'une porte.
- ◆ Collez-vous contre un mur intérieur en vous protégeant la tête et le cou, s'il n'y a aucun meuble solide.

À l'extérieur

- ◆ Éloignez-vous des bâtiments, des lignes électriques et de toute autre structure qui pourrait s'écrouler.

À l'intérieur d'un véhicule

- ◆ Ne vous arrêtez pas sur un pont, une voie surélevée ou sous un viaduc.
- ◆ Garez votre voiture à un endroit dégagé et restez à l'intérieur.

Après

À l'intérieur

- ◆ Vérifiez qu'aucune fuite de gaz ou qu'aucun incendie ne se soit déclaré. En cas de doute, coupez l'électricité. En cas de fuite de gaz, coupez le courant, ouvrez les fenêtres et quittez les lieux.

À l'extérieur

- ◆ N'entrez sous aucun prétexte dans un bâtiment endommagé, même s'il vous inspire confiance.

CHALEUR ACCABLANTE**

L'été, le soleil et le beau temps sont sources de nombreux plaisirs... Par contre, lorsque la chaleur est trop intense, elle devient un stress pour le corps humain. Plusieurs organes, dont le cœur, doivent travailler plus fort pour résister à la chaleur.

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur et d'humidité accablantes lorsqu'on prévoit que :

- ◆ la température de l'air atteindra ou dépassera les 30 °C;
- ◆ l'indice Humidex (température et taux d'humidité combinés) atteindra ou dépassera les 40 °C.

Quelques mesures de prévention de base

- ◆ Buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif, sauf contre-indication médicale.
- ◆ Évitez les boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées (café, thé, colas), car elles déshydratent.
- ◆ Installez-vous dans un endroit frais, soit à l'air climatisé ou à l'ombre.
- ◆ Évitez les activités intenses.
- ◆ Protégez-vous du soleil en portant des vêtements légers de couleur pâle et un chapeau.
- ◆ Prenez une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire.
- ◆ Utilisez un ventilateur ou un climatiseur pour rafraîchir le logement ou passez quelques heures dans un endroit climatisé.
- ◆ Vérifiez les horaires des piscines de votre arrondissement.
- ◆ Vérifiez auprès de l'arrondissement si des centres d'hébergement sont ouverts.

Les effets de la chaleur sur la santé sont plus graves

- ◆ Lors des premières chaleurs, car le corps n'y est pas habitué.
- ◆ Si elle dure sans répit depuis quelques jours ou continue la nuit.
- ◆ Quand il fait très humide et en l'absence de vent.
- ◆ Si l'on habite au centre-ville, là où la chaleur est plus intense.
- ◆ Si l'on vit dans un milieu sans climatisation.

Les effets indirects

Les effets les plus fréquents de la chaleur sur la santé sont indirects. Ils correspondent à l'aggravation des symptômes chez une personne déjà malade.

Les effets directs

Quoique peu communs, les effets directs de la chaleur sont les **crampes**, le **coup de chaleur**, et l'**épuisement dû à la chaleur**. Ces cas peuvent survenir chez les personnes déjà malades et chez celles en santé qui pratiquent des activités physiques intenses malgré la chaleur.

Dans le cas du coup de chaleur (température du corps élevée, confusion), une consultation médicale d'urgence est nécessaire. En cas de crampes de chaleur ou d'épuisement dû à la chaleur, il faut s'installer dans un endroit frais, se reposer et boire de l'eau ou une boisson sportive diluée d'eau. Si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure, une consultation médicale s'impose.

Gardez l'œil ouvert!

En période de chaleur accablante, on doit prêter attention aux personnes les plus vulnérables dans notre entourage surtout si elles vivent seules, elles pourraient avoir besoin d'aide pour appliquer les mesures préventives.

Que ce soit un voisin, un parent ou un ami, il ne faut pas hésiter à téléphoner ou à cogner à la porte des personnes vulnérables qui nous entourent pour leur offrir un coup de main.

Procurez-vous le dépliant *Attention au coup de chaleur* disponible dans tous les bureaux régionaux de la CSST.

Mesures de prévention additionnelles pour les personnes les plus vulnérables à la chaleur

Personnes les plus vulnérables

- ◆ Personnes souffrant de troubles mentaux.
- ◆ Personnes handicapées.
- ◆ Les personnes âgées souffrant de maladies chroniques cardiovasculaires, cérébrovasculaires, respiratoires, rénales ou neurologiques ou de diabète.
- ◆ Les personnes prenant certains médicaments tels des tranquillisants, des diurétiques ou des anti-cholinergiques.

PRUDENCE!

Les personnes vulnérables qui vivent seules sont doublement vulnérables en période de chaleur accablante.

En cas de chaleur accablante, les personnes vulnérables sont aussi :

Les jeunes enfants (0 à 4 ans)

Les parents doivent s'assurer que leur enfant :

- ◆ boive beaucoup;
- ◆ prenne des bains frais plus fréquemment;
- ◆ porte des vêtements légers;
- ◆ ne soit jamais seul dans une voiture.

Les sportifs en activité

Les sportifs qui pratiquent des activités intenses (jogging, bicyclette, etc.) doivent :

- ◆ réduire l'intensité des activités;
- ◆ pratiquer l'activité plus tôt le matin;
- ◆ boire des boissons sportives diluées d'eau.

Les travailleurs de la construction

Les travailleurs de la construction (ou autre travail manuel) à l'extérieur ou qui travaillent dans des secteurs où les procédés dégagent de la chaleur sont à risque (fonderies, boulangeries, nettoyeurs, etc.).

** Source : Extrait de la brochure *Quand il fait chaud pour mourir... Prudence!*
<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Environnement/chaleur/pdf/depliantchaleur2004.pdf>

Mesures de prévention

1. Pour mieux se préparer à la chaleur

- ◆ Faire des provisions d'eau et de boissons sportives.
- ◆ Trouver un endroit frais pour se reposer en cas de besoin.
- ◆ Identifier une personne avec qui l'on peut communiquer quotidiennement en cas de problème.
- ◆ Placer le numéro de son Info-Santé à portée de main.

2. En période de chaleur accablante

- ◆ Être proactif en suivant les mesures de prévention de base avant de ressentir les effets de la chaleur.
- ◆ Pendant des nuits qui demeurent chaudes :
 - Trouver un endroit frais pour dormir
 - Si ce n'est pas possible :
 - › Dormir les fenêtres ouvertes
 - › Avoir de l'eau près du lit
 - › Ne pas hésiter à boire, à prendre une douche ou un bain pendant la nuit
 - › Se rafraîchir avec une débarbouillette humide.
- ◆ Surveiller son état de santé. En cas de malaise général, d'étourdissements, de fatigue, de maux de tête, de difficultés à respirer, de douleurs à la poitrine ou de jambes enflées, communiquer avec son Info-Santé ou son médecin traitant.
- ◆ Réviser, avec son médecin, les modifications nécessaires à sa médication ou au suivi médical en cours. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant des problèmes médicaux suivants :
 - Insuffisance cardiaque
 - Patients en dialyse
 - Perte de fluide due à des problèmes gastro-intestinaux.

QUESTIONS

S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, appelez votre médecin ou votre Info-Santé CLSC.

Info-Santé CLSC.

Service téléphonique 24 h par jour, 7 jours sur 7

www.santepub-mtl.qc.ca

Rappelez-vous que la clé de la survie, c'est de rester calme !

Durant un sinistre, il est normal de ressentir de la peur et de s'inquiéter pour des êtres chers que nous ne pouvons joindre sur-le-champ. Ne cédez pas à la panique, agissez et restez calme. Votre sang-froid rassurera votre entourage et vous permettra de prendre les décisions qui s'imposent.

EN CAS D'ÉVACUATION, COMMENT SE RETROUVER ?

Si un désastre survenait, les membres de votre famille pourraient se trouver dans des lieux différents, l'un à l'école, d'autres au travail ou ailleurs. Avoir déterminé à l'avance un lieu de rencontre et un moyen de communiquer pourrait s'avérer fort utile et vous éviter bien du souci. Comme il est impossible de connaître au préalable le territoire touché, envisagez plusieurs possibilités.

PERSONNE-CONTACT À L'EXTÉRIEUR DE LA VILLE

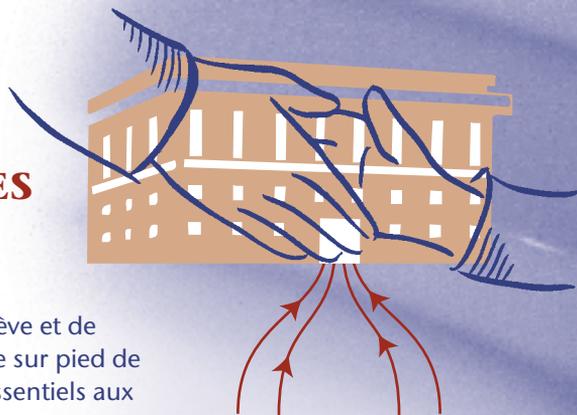
Convenez d'une personne à appeler en dehors de la ville, voire de la région, et faites en sorte que chaque membre de la famille se déplace en tout temps avec le numéro de téléphone et l'adresse de cette personne ou mémorise ses coordonnées. Celle-ci servirait alors d'intermédiaire entre vous et les membres de votre famille dont vous seriez séparés.

POINT DE RALLIEMENT

Vous pourriez choisir de vous retrouver au centre d'hébergement le plus près de votre domicile. En effet, fournir des renseignements sur l'identité des personnes qui se présentent au centre d'hébergement et effectuer des recherches sur les membres de la famille qui manquent à l'appel sont au nombre des tâches qui incomberont aux employés de l'arrondissement.

Par ailleurs, prenez connaissance des plans d'urgence de l'école ou de la garderie de vos enfants et de votre lieu de travail. Assurez-vous que chaque membre de la famille, y compris les jeunes enfants, ait aussi en permanence une pièce d'identité avec lui.

LES SERVICES AUX PERSONNES SINISTRÉES ET LES CENTRES D'HÉBERGEMENT



En cas de besoin, le plan d'urgence, de relève et de mission de l'arrondissement prévoit la mise sur pied de services d'aide afin d'assurer les services essentiels aux personnes privées de leur logement ou confinées à celui-ci.

Ces services coordonnés par la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social sont offerts en collaboration avec des organismes publics ou privés (CLSC, CSSS, hôpitaux, cliniques médicales, Centre de services sociaux, Croix-Rouge canadienne, Armée du Salut, groupes de bénévoles, etc.).

L'aide apportée revêt deux formes distinctes :

- ◆ un service de repas pour les citoyens qui peuvent rester chez eux, mais sont dans l'impossibilité de réchauffer les aliments;
- ◆ la prise en charge matérielle des personnes qui sont logées au centre d'hébergement. Elle comprend l'accueil et l'enregistrement des personnes sinistrées, les recherches à effectuer pour réunir les familles. Cette aide couvre les besoins essentiels des personnes sinistrées en ce qui concerne l'alimentation, l'habillement, l'hygiène, le sommeil et les distractions.

RÉACTIONS ÉMOTIVES APRÈS LA PÉRIODE CRITIQUE

Une fois la période critique passée, bien des personnes en subissent le contrecoup. Elles se sentent abattues, léthargiques, perdent connaissance ou se mettent à trembler, par exemple. Ces réactions sont également tout à fait normales.

Pour aider les membres de votre famille à s'en remettre, n'hésitez pas à exprimer comment vous avez vous-même ressenti ce qui s'est passé. En agissant de la sorte, vous invitez les autres, notamment les enfants, à exprimer leurs sentiments.

D'ailleurs, portez aux enfants une attention particulière, ils n'auront peut-être pas tendance à utiliser le langage de la parole et auront besoin d'autres médiums (dessin, jeu) pour s'exprimer. De plus, soyez tolérant s'ils se réveillent la nuit, s'ils sont irritables durant quelque temps ou s'ils régressent dans leur développement. Toutes ces réactions sont les stigmates de la peur qu'ils ont ressentie : peur de vous perdre et de se retrouver seul, peur de perdre les objets auxquels ils sont habitués, peur qu'une nouvelle situation de crise ne survienne.

POUR EN SAVOIR PLUS

Nous vous conseillons d'aller visiter sur Internet le site de Sauvegarde pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures personnelles de protection. Le programme Sauvegarde est un programme national d'information fondé sur le partenariat, qui vise à sensibiliser davantage le public à l'égard de la sécurité publique et de la protection civile du Canada. Vous pouvez aussi obtenir les brochures d'information en communiquant avec la Protection civile Canada ou avec la Direction de la Sécurité civile du Québec, ou encore avec le Centre de sécurité civile de l'agglomération de Montréal aux adresses suivantes :

Centre de sécurité civile de l'agglomération de Montréal

827, boulevard Crémazie Est
Bureau 350
Montréal (Québec) H2M 2T8
Téléphone : 514 280-4040
Site Web :
<http://ville.montreal.qc.ca/csc>

Sécurité publique (Québec)

5100, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1V 3R9
Téléphone : 514 873-1300
Site Web : www.msp.gouv.qc.ca

Sauvegarde

340, avenue Laurier Ouest
Ottawa (Québec) K1A 0P8
Site Web : www.sauvegarde.ca

Santé publique Protection civile Canada

340, avenue Laurier Ouest
Ottawa (Ontario) K1A 0P8
Téléphone : 1 613 991-3283
Télécopieur : 1 613 990-9077
Site Web : www.ocipep.gc.ca



Vous pouvez également obtenir les brochures publiées par la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) en appelant au numéro sans frais 1 800 668-2642.

Ces documents s'intitulent :

- ◆ *Nettoyer sa maison après une inondation*
- ◆ *Élimination de la moisissure dans les maisons*
- ◆ *Votre Maison (Le chauffage au bois en toute sécurité lors d'une situation d'urgence)*

Site Web : www.cmhc-schl.gc.ca

RÉPERTOIRE TÉLÉPHONIQUE



Mairie de l'arrondissement d'Anjou	514 493-8000
Urgence	9-1-1 (police, pompiers, ambulance)
Hydro Québec,	1 800 790-2424 ligne Hydrodirect
Gaz Métropolitain	514 598-3111
Bell Canada	6-1-1 (réparation 24 h/24)
Poste de police 46	514 280-0146
Poste de police (appels non urgents)	514 280-2222
Centre antipoison	1 800 463-5060
Commission scolaire Pointe-de-l'Île . .	514 642-9520
Société de transport de Montréal . . .	514 786-4636
Assainissement de l'air et de l'eau . . .	514 280-4330
Inspection des aliments	514 280-4300
Environnement Québec	514 873-3636
Environnement (Ville de Montréal) . .	514 280-4300
CSSS de la Pointe-de-l'Île	514 356-2572
Info-Santé CLSC Mercier-Est/Anjou . .	514 356-2572
Service téléphonique 24 heures par jour	

Des élus à votre service

Luis Miranda
Maire d'arrondissement et
conseiller de la Ville de Montréal
514 493-8010

Andrée Hénault
Conseillère de la Ville de Montréal
pour l'arrondissement d'Anjou
514 493-8051

Gilles Beaudry
Conseiller d'arrondissement
District Ouest
514 493-8019

Michelle Zammit
Conseillère d'arrondissement
District Centre
514 493-8085

Rémy Tondreau
Conseiller d'arrondissement
District Est
514 493-8017

Hôpital : _____

Médecin : _____

École : _____

Garderie : _____

COUPONS À RETOURNER À L'ADRESSE SUIVANTE

Mairie de l'arrondissement d'Anjou
7701, boulevard Louis-H.-La Fontaine
Anjou (Québec) H1K 4B9

INSCRIPTION POUR PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE

Pour nous permettre de tenir à jour la liste des personnes vulnérables (en perte d'autonomie), faites parvenir ce coupon à la mairie de l'arrondissement d'Anjou.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____ App. : _____

Tél. : _____

Nature de la contrainte : _____



INSCRIVEZ-VOUS COMME BÉNÉVOLE

En cas de sinistre, la solidarité et l'entraide font toute la différence et peuvent sauver des vies. Si vous désirez offrir votre aide, remplissez ce coupon et retournez-le à la mairie de l'arrondissement d'Anjou.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____ App. : _____

Tél. : _____

Habilités particulières : _____

Disponibilités : _____

Remarques : _____



Mairie de l'arrondissement d'Anjou
7701, boulevard Louis-H.-La Fontaine
Anjou (Québec) H1K 4B9
Téléphone : 514 493-8000
Télécopieur : 514 493-8009
Site Web : ville.montreal.qc.ca/anjou

GUIDE DU CITOYEN EN SITUATION D'URGENCE



Sources :
Plan d'urgence, de relève et de mission de l'arrondissement d'Anjou
Site Web de Sauvegarde
(réalisé par la Croix-Rouge canadienne
Sécurité publique et Protection civile Canada)
Site Web du ministère de la Sécurité publique du Québec.

Réalisation : Arrondissement d'Anjou
Conception graphique : Octane
Impression : Imprimerie Dumaine inc.
Nouvelle version revue, corrigée et augmentée
Dépôt légal : 4^e trimestre 2006
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 2-9806404-2-5
ISBN 978-2-9806404-2-1
© Arrondissement d'Anjou, 2006