



# Prépare-toi DC



✓ Un guide pour la préparation de la famille



Chers résidents,



Le gouvernement du District travaille constamment et sans relâche pour protéger notre ville contre les attaques terroristes, les désastres naturels, et autres situations d'urgence. Notre objectif est de nous assurer que les résidents, commerces, et visiteurs bénéficient du plus haut niveau de sécurité possible. Vous jouez un rôle important dans cet effort - la préparation de votre famille pour toute situation d'urgence dépend de vous.

*Prépare-toi DC : Un guide pour la préparation de la famille* a été conçu pour vous aider à vous préparer à l'avance pour toute situation d'urgence éventuelle. Il vous explique comment :

1. Vous informer
2. Élaborer un plan
3. Préparer une trousse de secours
4. Être vigilant/e.

Je vous encourage vivement à lire ce guide attentivement, à utiliser les listes de contrôle, et à partager ces informations avec vos amis, votre famille et vos voisins.

La sûreté et la sécurité de vous-même et de votre famille dépendent de votre niveau de préparation.

Bien à vous,  
**Vincent C. Gray**  
Mayor

## Ce que vous trouverez à l'intérieur

- 1 → Avant qu'une urgence ne se déclare**  
**Page 3**  
Informez-vous  
Élaborez un plan  
Préparez une trousse de secours  
Soyez vigilant/e

- 2 → Durant la situation d'urgence**  
**Page 5**  
Obtenir des informations  
Rester ou partir ?  
Abri sur place  
Évacuation  
En métro  
En bus

- 3 → Types de situations urgences**  
**Page 8**  
Conditions climatiques extrêmes  
Feux  
Explosions  
Urgences chimiques et biologiques  
Urgences radiologiques  
Perte des services publics

- 4 → Après une urgence**  
**Page 12**  
Dossiers familiaux et rétablissement financier  
Rétablissement émotionnel

- 5 → Des informations spéciales pour vous et ceux qui vous sont chers**  
**Page 13**  
Personnes âgées et handicapées  
Parents et familles

- 6 → Impliquez-vous**  
**Page 14**  
DC Citizens Corps

- 7 → Ressources**  
**Page 15**  
Formulaire d'informations en cas d'urgence  
Cartes de poche en cas d'urgence  
Importants numéros de téléphone du District

# 1 → Avant qu'une urgence ne se déclare

**Les situations d'urgence peuvent se produire rapidement et sans prévenir. Le meilleur moyen d'assurer la sûreté de vous-même et de votre famille est de vous préparer avant que l'urgence ne se déclare. En d'autres mots, préparez-vous dès maintenant. Nous encourageons tous les foyers dans le District de Columbia à suivre ces quatre étapes pour se préparer à toute situation d'urgence: 1. Informez-vous, 2. Élaborez un plan, 3. Préparez une trousse de secours, 4. Soyez vigilants.**

## Informez-vous

Les informations sont la première étape dans la planification de toute situation d'urgence. Ci-dessous figure ce que vous devez savoir pour protéger vous-même et votre famille.

- Utilisez ce guide pour vous instruire sur les différents types d'urgence possibles et de quelle façon vous et votre famille devrez faire face à chacun d'eux.
- Inscrivez-vous à Alert DC pour recevoir des messages sur des urgences éventuelles. Pour plus d'informations, voir page 5.
- Assurez-vous que chaque membre de votre famille sache comment obtenir des informations officielles durant une situation d'urgence. Pour plus d'informations, voir page 5.
- Ask if your employer has an emergency plan. If so, get a copy and review it. Also get the emergency plan for your child's school or daycare center. Review it and go over it with your child.
- Assistez à un cours de secourisme et de réanimation cardio-pulmonaire. Contactez la Croix rouge américaine au <http://redcross.org> pour plus d'informations.

 **Pour plus d'informations sur la préparation en cas d'urgence, allez sur les sites suivants :**

- Informations officielles sur les situations d'urgence de DC  
<http://alert.dc.gov>
- Plus d'informations de l'Agence de gestion des situations d'urgence et de sécurité du territoire de DC:  
<http://hsema.dc.gov>
- Informations et cartes d'évacuation de DC :  
<http://ddot.dc.gov>
- Informations du Département américain de la sécurité intérieure :  
<http://ready.gov>

- Plus d'informations du gouvernement fédéral :  
<http://fema.gov/areyouready>
- La Croix rouge américaine :  
<http://redcross.org>

## Élaborez un plan

Toute préparation commence par un plan. Utilisez la liste de contrôle ci-dessous pour élaborer un plan simple qui pourrait aider vous et votre famille à maîtriser la situation en cas d'urgence.

- Organisez une réunion familiale et développez un plan d'urgence basé sur cette liste de contrôle.
- Dessinez un plan de votre habitation et indiquez deux voies de sortie pour chaque pièce.
- Apprenez comment et quand couper les services publics (eau, gaz, et électricité) aux interrupteurs principaux.



**N'essayez jamais de rebrancher le service de gaz vous-même. Appelez Washington Gas au (703) 750 1400 ou au (800) 752 7520 pour rebrancher le service.**

- Choisissez un ami ou un parent habitant en-dehors de l'état comme point de contact pour tous les membres de votre famille si jamais vous vous trouvez séparés. (Si les circuits téléphoniques locaux sont saturés durant la situation d'urgence, il est plus facile d'appeler un numéro hors de l'état). Donnez leur nom, numéro de téléphone et adresse e-mail à chaque membre de votre famille.



- Enseignez aux enfants comment faire des appels téléphoniques de longue distance et comment composer le 911 pour obtenir de l'assistance en cas d'urgence. Programmez les numéros à appeler en cas d'urgence dans tous les téléphones.
- Choisissez deux lieux où votre famille se réunira après une urgence : un lieu près de chez vous, et un lieu en-dehors du District au cas où vous ne puissiez pas retourner chez vous après l'urgence. Assurez-vous que chacun connaisse les adresses et numéros de téléphone des deux lieux de réunion.
- Connaissez et pratiquez tous les itinéraires de sortie possibles de votre quartier.
- Mettez tous les dossiers familiaux importants (certificats de naissance, dossiers médicaux, passeports) dans un endroit sûr, comme un coffre-fort ignifuge et étanche ou un coffre de sûreté dans une banque.
- Pratiquez votre plan avec tous les membres de votre domicile.
- Remplissez le formulaire d'informations en cas d'urgence figurant à la page 15 et placez-le de façon proéminente chez vous.
- Remplissez les cartes de poche en cas d'urgence figurant page 15 et faites-en des copies pour chaque membre de la famille. Chacun doit en porter une en permanence.



### Planifier en avance avec vos voisins peut aider à sauver des vies et des biens.

- Avant qu'une urgence ne se déclare, réunissez-vous avec vos voisins pour planifier comment vous pourriez collaborer jusqu'à ce que de l'aide arrive.
- Participez aux activités de préparation en cas d'urgence pour votre communauté.
- Faites connaissance avec vos voisins et réfléchissez sur comment vous pourriez aider ceux ayant des besoins spécifiques, comme les personnes âgées ou handicapées.

### Préparez une trousse de secours

Préparer une trousse de secours en avance peut économiser un temps précieux si vous devez évacuer ou vous mettre à l'abri. Mettez les articles suivants dans un conteneur solide et facile à porter comme un sac à dos ou une valise à roulettes. Gardez votre trousse dans un endroit facilement accessible.

- Une provision d'eau pour au moins trois jours (quatre litres par personne par jour). Stockez-la dans des conteneurs scellés et incassables.
- Des provisions de boîtes de conserve non périssables pour de trois à cinq jours, et un ouvre-boîte manuel.
- Une lampe de poche.
- Un sifflet pour appeler les secours.
- Une trousse pour premiers soins.
- Une radio à pile ou à manivelle.
- Des piles de rechange.

- Une clé de serrage et/ou une pince pour couper les services publics.
- Des médicaments sur ordonnance pour au moins une semaine.
- La liste des docteurs, les informations médicales importantes, et le modèle et numéro de série d'appareils médicaux, comme les stimulateurs cardiaques.
- Un chargeur de téléphone portable.
- Une paire de rechange de lunettes de vue, ou de lentilles de contact avec de la solution.
- Des vêtements pour la pluie, des chaussures solides, et des habits de rechange.
- Des draps, de la literie, et/ou des sacs de couchage.
- Une pièce d'identité, des cartes de crédit, de l'argent liquide.
- Des photocopies des documents familiaux importants, y compris les informations bancaires et d'assurance immobilière.
- Un trousseau de clés supplémentaires de la voiture et de la maison
- Des cartes routières locales
- Une copie de ce guide.
- Des masques anti-poussière N95 pour aider à filtrer l'air contaminé (disponibles dans les magasins d'outillage).
- Des grandes feuilles en plastique, du scotch, et des ciseaux pour vous protéger sur place.
- Des outils : des tournevis, des allumettes étanches, un extincteur d'incendie, des feux de détresse, des conteneurs de stockage en plastique, du fil et une aiguille, du papier et un stylo, une boussole, des sacs poubelle, des serviettes en papier humides, et de la javelle de maison ordinaire.
- Des objets spéciaux pour les personnes âgées, les membres de la famille handicapés, les nouveau-nés, et les jeunes enfants (voir page 13).



Changez les piles de tous vos dispositifs au moins une fois par an. Un moyen facile de vous rappeler de le faire est lorsque vous changez d'heure à l'automne.

### Soyez vigilant/e

Vous pouvez aider à protéger vous-même et votre famille en étant vigilant/e sur ce qui vous entoure où que vous alliez.

- Faites attention aux sacs suspects ou abandonnés, ou aux personnes au comportement bizarre.
- Communiquez immédiatement tout comportement inhabituel, paquet suspect ou abandonné, ou appareils bizarres à la police ou au personnel de sécurité.
- N'acceptez jamais de paquet ou autre objet de personnes inconnues.
- Si vous ne vous sentez pas à l'aise, ou si quelque chose vous semble anormal, n'hésitez pas à quitter les lieux.
- Assurez-vous de connaître les sorties de secours les plus proches.

# 2

## → Durant la situation d'urgence

La première chose dont vous avez besoin durant une situation d'urgence sont des informations. Assurez-vous de bien connaître à l'avance les sources officielles (gouvernementales) et non officielles (les médias diffusant des actualités). Il est également possible que vous ayez à prendre une décision critique : est-il préférable de vous mettre à l'abri sur place ou d'évacuer ? Vous devez planifier pour les deux possibilités.

### Obtenir des informations

Durant et après une situation d'urgence, il peut être difficile d'obtenir immédiatement des informations ou des instructions. Si possible, écoutez le personnel officiel des services de secours pour savoir ce que vous devez faire. Essayez d'accéder aux sources figurant ci-dessous. Si cela s'avère impossible, alors vous devez obtenir les informations des bulletins de diffusion de la télévision ou de la radio, des sites web d'actualités, ou de journaux.

#### Obtenir des informations officielles : *Alert DC*

Vous pouvez obtenir des informations officielles sur la situation d'urgence directement du gouvernement de DC par les moyens suivants : sur le web, par alerte SMS, par la radio, ou par messages vocaux sur votre répondeur téléphonique.

#### ■ Le site web du centre d'informations en cas d'urgence et les alertes SMS en cas d'urgence (<http://72hours.dc.gov>)

Allez sur le site web officiel du gouvernement de DC pour les informations en cas d'urgence. Inscrivez-vous à l'avance pour obtenir des SMS en cas d'urgence sur votre téléphone portable, votre e-mail, votre récepteur d'appel, ou votre fax.

#### ■ Système d'alerte en cas d'urgence de DC

Branchez-vous sur les stations de radio suivantes qui ont convenu de diffuser les informations et instructions officielles du gouvernement du District :

**WTOP 103.5 FM**  
**WMAL 630 AM**  
**WPRS 104.1 FM**  
**WJZW 105.9 FM**  
**WKYS 93.9 FM**  
**WPGC 95.5 FM**

#### ■ Alertes par message vocaux en cas d'urgence de DC, ou "Reverse 911"

Vous pouvez recevoir des messages vocaux téléphoniques vous alertant de dangers qui exigeraient une action protectrice. Les citoyens sont automatiquement inscrits.



Si des coupures d'électricité ou autres perturbations rendent l'accès à ces sources impossible, des bénévoles spécialement formés des Équipes de réponse aux situations d'urgence dans les communautés (CERT) du District circuleront à travers votre quartier pour vous informer sur les mesures à prendre. Ces bénévoles sont facilement identifiables grâce à leurs chapeaux et vestes vertes.

### Rester ou partir ?

Est-il préférable de rester où vous vous trouvez ou d'évacuer ? Ceci est la première décision que vous devrez prendre dans une situation d'urgence. Planifiez pour les deux possibilités.

Dans la mesure du possible, vous devez suivre les instructions du personnel des services de secours lorsque vous essayez de décider si vous devez vous mettre à l'abri sur place ou évacuer. Si vous devez décider seul/e, utilisez toutes les informations disponibles, y compris ce que vous êtes en train d'apprendre dans ce guide, pour déterminer s'il est préférable de vous mettre à l'abri sur place ou d'évacuer. La section *Types de situations d'urgence* de ce guide fournit des informations spécifiques à ces situations d'urgence et vous indique comment vous mettre à l'abri sur place ou comment évacuer.



Un moyen judicieux de décider de rester ou de partir est de vous demander, « est-ce que sortir et voyager m'exposera à plus ou moins de danger ? »



Pour plus d'informations sur comment évacuer ou comment vous mettre à l'abri sur place : [http://ready.gov/america/makeaplan/stay\\_or\\_go.html](http://ready.gov/america/makeaplan/stay_or_go.html)

## Abri sur place

Dans certains types de situations d'urgence, vous trouver à l'extérieur augmentera le danger. Lors de ces situations, la meilleure réponse et la plus sûre est de vous mettre à l'abri sur place. Cela signifie rester à l'intérieur d'un bâtiment sûr – votre domicile, lieu de travail, école, ou autre bâtiment – ou rentrer dans un bâtiment dans le voisinage et s'y mettre à l'abri.

### S'il vous est demandé de vous mettre à l'abri sur place :

- Mettez-vous à l'abri dans une pièce avec le moins de portes et/ou de fenêtres possible. L'idéal serait de choisir une pièce qui ait juste une porte et au moins 3 mètres carrés par personne.
- Scellez toutes les portes, fenêtres, et cheminées.
- Si la cause de l'urgence est dans les airs (tels qu'une maladie, un dégagement chimique, ou de la radiation), coupez les systèmes de ventilation et de chauffage à air chaud (le chauffage provenant d'un radiateur peut rester allumé).
- Gardez au moins une ligne de téléphone ouverte pour les appels d'urgence.
- Restez à l'écoute de votre radio ou télévision, ou parcourez les sites web officiels pour obtenir des informations et des mises à jour.
- Utilisez votre trousse de secours.

## Évacuation

Dans certaines situations d'urgence, il est possible qu'il vous soit demandé d'évacuer votre domicile ou votre quartier. Des responsables vous diront quand il faut évacuer. Si vous n'avez pas reçu d'ordre officiel ou qu'il vous a été demandé de vous mettre à l'abri sur place, vous pouvez néanmoins décider d'évacuer de votre propre chef si vous vous sentez en danger immédiat. S'il vous a été demandé d'évacuer, cherchez des informations sur les abris ouverts à travers les sources officielles d'informations figurant ci-dessus.



Si vous en avez le temps, fermez les fenêtres, verrouillez les portes, et débranchez les appareils. Les autorités vous diront si vous devez couper les services publics (eau, gaz, électricité).

### Évacuation à pied

Dans de nombreux cas, marcher peut être un moyen efficace d'évacuer un quartier. Portez des chaussures et des vêtements confortables, et n'oubliez pas d'emmener votre trousse de secours avec vous.



Il est important d'avoir un plan d'évacuation pour votre animal domestique. Allez au <http://hsus.org/disaster> pour plus d'informations. En outre, préparez une trousse pour votre animal, y compris un collier avec identification et médaille d'information sur sa vaccination contre la rage, une cage et une laisse, des médicaments, des journaux et des sacs poubelle, les dossiers du vétérinaire, et des provisions de nourriture et d'eau pour au moins deux jours.

### Évacuation en voiture ou autre véhicule

Il existe 19 itinéraires principaux en cas de situations exceptionnelles pour sortir de la ville. Ils sont clairement indiqués avec des panneaux et dirigent

les automobilistes vers le Capital Beltway (I-495) et au-delà.

Pennsylvania Avenue sera la ligne de division Nord/Sud durant une évacuation. Aucun véhicule n'aura l'autorisation de traverser Pennsylvania Avenue durant une évacuation. Tenez-en compte lorsque vous planifiez l'endroit où votre famille se réunira après une situation d'urgence.

Durant la situation d'urgence, restez à l'écoute de votre station locale en cas d'urgence ou de la station de radio pour les informations routières (1650 AM), ou écoutez le personnel des services de secours pour recevoir des instructions sur l'itinéraire à suivre. Si possible, emmenez votre trousse de secours avec vous.

## En métro

- Si une urgence se déclare lorsque vous vous trouvez dans le métro, attendez que le train s'arrête. Attendez les instructions.
- Ne sortez pas du train à moins que cela soit demandé.
- Identifiez le côté du train par lequel vous sortirez :
  - Dans un tunnel, cherchez le côté du tunnel avec les lumières et un passage surélevé.
  - Sur une voie ferrée surélevée à l'extérieur, cherchez le côté avec un garde-fou et un passage.
  - Sur une voie ferrée au sol à l'extérieur, cherchez le côté le plus éloigné de l'autre voie ferrée et du troisième rail, qui généralement a un revêtement blanc.
- Utilisez la boîte avec la poignée d'ouverture de la porte de secours située à gauche des portes centrales de la voiture. Tirez sur la poignée, faites glisser la porte centrale gauche vers la gauche, et sortez du train.



Ne touchez pas le troisième rail ou les rames qui dépassent sous le train. Ce sont des dispositifs à haute tension. De même, tenez-vous éloigné/e de la voie ferrée. Un train pourrait arriver sans prévenir, et il pourrait y avoir du courant électrique dans les rails.

- Le passage pour piétons dans les tunnels du métro passe d'un côté à l'autre et peut se trouver entre les deux voies ferrées. Pour passer d'un passage à l'autre, traversez le terre-plein de la voie ferrée. N'essayez pas de traverser le troisième rail.
- Cherchez les issues de secours indiquées par des enseignes lumineuses. Utilisez ces sorties, à moins que le personnel du métro ou des services de secours ne vous demandent de ne pas le faire. Suivez les escaliers jusqu'aux portes panneaux, et sortez à la surface.

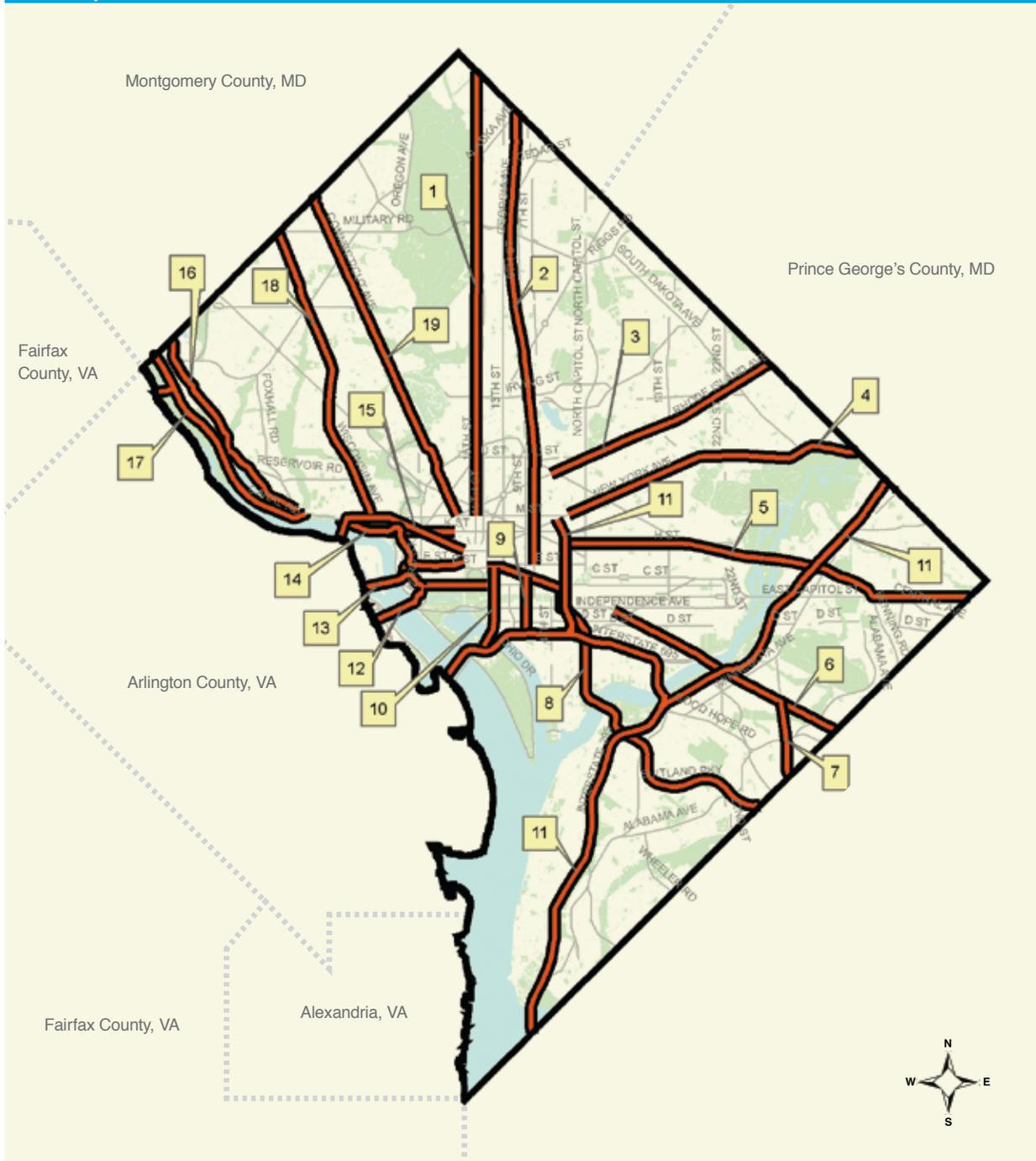
## En bus

- Si une urgence se déclare lorsque vous êtes dans le bus, attendez que le bus s'arrête. Écoutez les instructions du chauffeur de bus.
- Les fenêtres et les panneaux du plafond servent de sorties de secours. Utilisez les manettes rouges d'un côté ou de l'autre d'une fenêtre pour la dégager.



Pour plus d'informations, allez sur le site web du métro au : <http://wmata.com> ou appelez le (202) 637 7000.

## → Carte de référence de DC des itinéraires en cas de situations exceptionnelles



### Légende

-  Itinéraires principaux en cas de situations exceptionnelles
-  Routes
-  Parcs
-  Eau

### Index des itinéraires principaux en cas de situations exceptionnelles

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <b>1</b> 16th St. NW  | <b>8</b> Pennsylvania Ave. NW/3rd St./Independence Ave./Washington Ave. SW/S. Capitol St./Suitland Pkwy. | <b>13</b> E St. Expressway              |
| <b>2</b> Georgia Ave. (7th St.) NW                            | <b>9</b> 9th St. NW  | <b>14</b> K St. NW                      |
| <b>3</b> Rhode Island Ave. NE                                 | <b>10</b> 14th St. NW  | <b>15</b> Pennsylvania Ave. NW/M St. NW |
| <b>4</b> New York Ave. NE                                     | <b>11</b> Interstate 395/295   | <b>16</b> Macarthur Blvd. NW            |
| <b>5</b> Benning Road NE (via H St. NE and E. Capitol St. SE) | <b>12</b> Constitution Ave. NW   | <b>17</b> Canal Rd. NW                  |
| <b>6</b> Pennsylvania Ave. SE                                 |  | <b>18</b> Wisconsin Ave. NW             |
| <b>7</b> Branch Ave. SE                                       |  | <b>19</b> Connecticut Ave. NW           |

# 3 → Types de situations d'urgence

8

Un guide pour la préparation de la famille

Prépare-toi DC

**Différents types de situations d'urgence exigent différents types de réponses. Il est important que vous connaissiez les démarches à suivre dans chacune des situations d'urgence suivantes.**

## Conditions climatiques extrêmes

Le District est vulnérable aux conditions climatiques rigoureuses, y compris les orages, les ouragans, les crues soudaines, les tempêtes de neige, et les tornades. L'endroit le plus sûr pour laisser une intempérie quelconque passer est à l'intérieur d'un bâtiment solide. De même :

- Écoutez les mises à jour météorologiques et tenez-vous informé/e.
- Soyez prêt/e à évacuer, si besoin est.
- Tenez-vous éloigné/e des fenêtres et des portes.
- Ayez votre trousse de secours sous la main.



Une **veille météorologique pour intempérie rigoureuse** signifie qu'une intempérie rigoureuse peut se développer, et que vous devez vous tenir à l'écoute pour obtenir des avertissements et des informations supplémentaires. Un **avertissement météorologique pour intempérie rigoureuse** signifie qu'une tempête s'est développée et est en train d'arriver – mettez-vous à l'abri immédiatement !

Les **orages** peuvent produire des vents violents et des éclairs. En général, si vous êtes assez proche d'un orage pour entendre le tonnerre, vous êtes assez proche pour être foudroyé/e. Si vous vous trouvez à l'extérieur :

- Essayez de rentrer dans un bâtiment aussi vite que possible. Si aucun bâtiment ne se trouve dans le voisinage, mettez-vous dans une voiture avec les fenêtres fermées, si possible.
- Dans un groupe, éparpillez-vous afin de vous trouver à plusieurs mètres de distance les uns des autres.
- Ne restez pas sous des arbres.



Pour plus d'informations sur les conditions climatiques extrêmes, allez sur le site web du service météorologique national au : <http://nws.noaa.gov>.

Les **tornades** sont dangereuses à cause de leurs vents violents et de leur capacité à soulever et emporter des objets lourds. Si vous recevez un avertissement de tornade, mettez-vous à l'abri immédiatement.

- Si vous vous trouvez dans votre voiture, arrêtez-vous. Sortez et couchez-vous sur le ventre dans un endroit bas (comme un fossé ou caniveau). Couvrez-vous la tête et attendez que la tornade passe.
- Chez vous : allez à la cave ou dans un abri anti-orage, ou dans des pièces près du centre de la maison. Restez éloigné/e des portes et des fenêtres.
- Dans une tour ou autre bâtiment public : allez à l'intérieur du bâtiment, de préférence dans un escalier ou un couloir.

Les **crues soudaines** peuvent être très dangereuses à cause de leurs courants forts et rapides.

- Allez immédiatement et rapidement sur un terrain plus élevé. La force de 15 centimètres d'eau bougeant rapidement peut faire perdre l'équilibre à un individu.
- N'essayez jamais de conduire votre véhicule à travers de l'eau stagnante.



Cédez toujours le passage aux ambulances, camions de pompiers, et véhicules de la police. C'est la loi – et le comportement juste à adopter.

Les **tempêtes hivernales** peuvent présenter toutes sortes de mélange de neige, accumulation de gel, températures glaciales, et refroidissement de la température dû au vent.

- Si possible, restez à l'intérieur.
- Si vous n'avez pas de chauffage, contactez le propriétaire de votre bâtiment ou le fournisseur du service public. Assurez-vous que votre source de chaleur est sans danger. Si vous n'êtes pas sûr/e, appelez le (202) 673 3331 pour une inspection gratuite des risques d'incendie à domicile.



N'utilisez jamais votre fourneau ou four pour réchauffer votre domicile – cela pourrait mettre feu au bâtiment.

- Si vous devez sortir, mettez plusieurs épaisseurs et couvrez-vous d'un vêtement imperméable pour rester au chaud et au sec.
- Assurez-vous que les jeunes enfants – particulièrement les bébés – restent au chaud. Ils sont beaucoup plus vulnérables aux températures basses que les adultes.
- Évitez tout surmenage. Prenez votre temps lorsque vous dégagez la neige et buvez une grande quantité de liquides.
- Utilisez les transports en commun le plus souvent possible.
- Si vous devez conduire, assurez-vous de dégager toute la neige de votre pot d'échappement avant de démarrer votre voiture afin d'éviter un empoisonnement au monoxyde de carbone. Lorsque vous conduisez, soyez conscient/e des conditions routières, soyez très prudent/e, et maintenez des vitesses et des distances appropriées par rapport aux autres véhicules. Emmenez des pelles et des couvertures.



Les SUV et autres véhicules quatre-quatre glissent tout aussi aisément que les autres voitures sur du verglas. Conduisez de façon responsable et laissez assez de distance entre vous et les voitures qui vous entourent.

### Chaleur extrême

Durant l'été, les résidents du District sont particulièrement vulnérables aux hautes températures. Suivez ces étapes pour vous rafraîchir :

- Restez à l'intérieur aussi souvent que possible ; allumez la climatisation ou un ventilateur.
- Buvez de grandes quantités de liquides sans alcool et sans caféine.
- Portez des vêtements légers, amples, et de couleurs claires.
- Limitez votre exposition au soleil, et appliquez de l'écran solaire au moins 20 mn avant de sortir (SVR d'au moins 15).
- Faites attention aux crampes dues à la chaleur, au coup de chaleur simple, et au coup de chaleur avec évanouissement.
- Si besoin est, trouvez un des centres de rafraîchissement que la ville ouvre lorsque l'indice de chaleur atteint les 95 degrés Fahrenheit.



Ne laissez jamais des enfants seuls dans des véhicules. Même avec une fenêtre légèrement ouverte quand il fait tiède à l'extérieur, la température à l'intérieur de la voiture peut atteindre des niveaux potentiellement mortels en quelques minutes.



Le gouvernement du District met en œuvre un plan d'urgence en cas de chaleur lorsque l'indice de chaleur atteint les 95 degrés Fahrenheit. Le plan comprend des centres de rafraîchissement, des douches dans les rues, et une distribution de ventilateurs aux personnes ayant des besoins spécifiques.

Appelez le **311** ou allez au <http://hsema.dc.gov> et cliquez sur « Extreme weather » (Conditions climatiques extrêmes) pour plus d'informations, y compris les adresses de centres de rafraîchissement.



La chaleur extrême est particulièrement dangereuse pour les jeunes enfants, les personnes âgées ou ayant des besoins spécifiques. Pendant les journées chaudes, contactez vos voisins et offrez-leur de l'assistance.

## Incendies

Il est important de savoir que les incendies se propagent rapidement. En juste deux minutes, un incendie peut devenir mortel, et en cinq minutes, une maison peut être engloutie par les flammes. En outre, la chaleur et la fumée provenant d'un incendie peuvent même être plus dangereuses que les flammes.

**Si votre détecteur d'incendie sonne, or si vous voyez, sentez, ou entendez un incendie ou une explosion :**

- Utilisez de l'eau ou un extincteur d'incendie pour éteindre les petits feux.



N'essayez pas d'éteindre un incendie que vous ne pouvez plus maîtriser. Quittez le bâtiment immédiatement. Ne vous arrêtez pas pour emmener quoi que ce soit avec vous.

- N'utilisez jamais de l'eau sur un fil électrique. Utilisez uniquement un extincteur d'incendie approuvé pour les incendies électriques.
- Éteufez les incendies d'huile ou de graisse dans la cuisine avec du bicarbonate de soude ou du sel, ou mettez un couvercle sur la flamme si elle se trouve dans une casserole. N'essayez pas de porter la casserole à l'extérieur.
- Si la fumée entre dans votre pièce par-dessous la porte, trouvez un autre moyen de sortie.
- Avant d'ouvrir une porte durant un incendie, touchez la porte avec le dos de votre main. Si elle est chaude, trouvez un autre moyen de sortie. Fermez toutes les portes derrière vous.
- Si vous devez sortir à travers de la fumée, rampez ou restez le plus près possible du sol.
- N'utilisez pas les ascenseurs.
- Si vos vêtements prennent feu, arrêtez-vous, jetez-vous par terre, et roulez-vous sur vous-même plusieurs fois pour étouffer les flammes.
- Après que vous soyez sorti/e, appelez le 911 d'un endroit sûr.
- Comptez les membres de votre famille et les autres personnes qui étaient dans le bâtiment pour déterminer si tout le monde est sorti. Donnez ces informations aux pompiers.
- Ne retournez jamais dans un bâtiment en feu.
- Si vous êtes coincé/e dans un bâtiment en feu, restez au sol près d'une fenêtre et essayez de signaler votre présence pour recevoir de l'aide.



Si vous sentez du gaz, sortez du bâtiment immédiatement. Appelez le **(703) 750 1400** ou le **(800) 752 7520**.



Assurez-vous de toujours stocker et éliminer les matériaux inflammables de façon appropriée. Appelez le centre d'appels pour la ville du maire au **311** pour plus d'informations.



Installez des détecteurs d'incendie chez vous. Changez les piles des détecteurs d'incendie au moins une fois par an. Un moyen facile de vous rappeler de le faire est lorsque vous changez d'heure à l'automne.

## Explosions

Une explosion peut causer un incendie ou l'écroulement d'un bâtiment. Si une explosion se produit dans votre bâtiment :

- Sortez du bâtiment le plus vite possible.
- Laissez toutes vos affaires.
- N'utilisez jamais les ascenseurs.
- Mettez-vous à l'abri sous une table ou un bureau solide si vous ne pouvez pas sortir du bâtiment.
- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un tissu ou un vêtement.
- Si un incendie se déclenche, suivez les instructions ci-dessus.

### Si vous êtes coincé/s par des débris :

- Bougez le moins possible pour éviter de soulever de la poussière.
- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un tissu ou un vêtement.
- Tapez sur un tuyau et un mur pour que les secouristes puissent se rendre compte de l'endroit où vous vous trouvez.
- Utilisez un sifflet si vous en avez un. Criez uniquement en dernier recours parce que cela pourrait vous faire respirer des quantités dangereuses de poussière.

### Une fois à l'extérieur :

- Ne restez pas devant des fenêtres, des portes en verre, ou autres endroits possiblement dangereux.
- Éloignez-vous rapidement pour laisser les rues et les trottoirs à la disposition des responsables des services de secours ou des autres personnes qui sortiraient toujours du bâtiment.

## Urgences chimiques et biologiques

Une urgence chimique peut être le résultat d'un dégagement soit accidentel soit malveillant d'une substance chimique qui peut vous rendre malade. Une urgence pandémique ou biologique peut être le résultat soit d'une déclaration naturelle d'une maladie soit d'une dissémination volontaire de microbes ou autres substances biologiques qui peuvent vous rendre malade.

### Si vous devenez conscient/e de la présence d'une substance inhabituelle et suspecte :

- Rendez-vous dans un endroit sûr (soit en évacuant soit en vous mettant à l'abri sur place).
- Informez-en les autorités.
- Protégez-vous en vous couvrant la bouche et le nez avec plusieurs épaisseurs de tissu pour filtrer l'air.
- Cherchez des informations provenant de responsables de la santé publique à travers les alertes officielles ou les médias.
- Cherchez de l'assistance médicale si vous tombez malade.

### Si vous pensez avoir été exposé/e à une substance chimique dangereuse :

- Allez dans un endroit sûr.
- Enlevez tous vos vêtements et lavez-les complètement.
- Cherchez de l'assistance médicale.

## Informez-vous

Durant une urgence pandémique ou biologique, il est possible que les responsables de la santé publique ne soient pas immédiatement en mesure de vous indiquer les démarches à suivre. Surveillez l'apparition d'alertes officielles qui vous donneront les informations suivantes :

- Vous trouvez-vous dans le groupe ou l'endroit que les autorités estiment en danger ?
- Quels sont les signes et les symptômes de la maladie ?
- Est-ce que des médicaments ou des vaccins sont distribués ?
- Où devriez-vous chercher des soins médicaux d'urgence si vous tombez malade ?

### Durant une urgence pandémique ou biologique, prenez les précautions suivantes pour éviter toute exposition :

- Maintenez une bonne hygiène : lavez-vous les mains régulièrement ; ne partagez pas la nourriture, les boissons, ou les ustensiles ; et couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Évitez les endroits où la menace a été identifiée.
- Évitez les endroits pleins de monde.

### Si vous ou quelqu'un dans votre famille tombe malade :

- Prenez conscience du sérieux de la situation – ne traitez pas la maladie comme un simple rhume.
- Prenez les précautions indiquées dans les alertes officielles pour déterminer si vous avez été exposé/e.
- Si vos symptômes correspondent à ceux décrits et que vous vous trouvez dans un groupe considéré à risque, cherchez immédiatement de l'aide médicale d'urgence ou suivez toutes les instructions spécifiques ayant été fournies par les responsables de la santé publique.



Pour plus d'informations sur comment faire face à un dégagement chimique : <http://ready.gov/america/beinformed/chemical.html>



Pour plus d'informations sur comment faire face à une menace biologique : <http://ready.gov/america/beinformed/biological.html>



Pour plus d'informations sur comment faire face à une urgence pandémique : <http://ready.gov/america/beinformed/influenza.html>

## Urgences radiologiques

Une menace radiologique peut être le résultat d'un dégagement de radiation accidentel ou intentionnel. Un dégagement intentionnel peut être le résultat soit d'une « bombe sale » soit d'un autre dispositif de dispersion radiologique, ou d'une explosion nucléaire. La radiation est inodore et invisible, et à moins qu'une forme d'explosion ne se soit produite, il est possible que vous ne soyez pas immédiatement conscient/e du risque.

**Lors d'une urgence radiologique, les trois éléments essentiels pour augmenter votre sûreté sont :**

- Temps : réduisez la longueur du temps durant laquelle vous vous trouvez exposé/e à la radiation (soit en évacuant dans un endroit sûr soit en vous mettant à l'abri sur place dans un endroit sûr).
- Distance : Vous éloigner le plus loin possible de la source de radiation réduira votre exposition.
- Protection : si vous vous protégez par rapport à la source de radiation (par exemple en restant entre les murs d'un bâtiment), vous serez exposé/e à moins de radiation.

### Si vous avez reçu un préavis d'explosion nucléaire ou de dégagement de radiation :

- Mettez-vous à l'abri immédiatement, de préférence sous terre.
- Si vous ne pouvez pas aller sous terre, une protection ou un abri quelconque aidera à vous protéger.

### En cas de dégagement de radiation à l'extérieur :

- Couvrez-vous le nez et la bouche et mettez-vous immédiatement à l'abri à l'intérieur d'un bâtiment.
- Si vous êtes déjà à l'intérieur d'un bâtiment et que le bâtiment est stable, abritez-vous sur place – fermez et scellez (en utilisant des matériaux en plastique ou autres) toutes les portes, fenêtres, et cheminées. Éteignez la climatisation, le chauffage à air chaud, et tout autre système de ventilation (la chaleur provenant d'un radiateur peut rester allumée).

### Si le dégagement est à l'intérieur d'un bâtiment dans lequel vous vous trouvez :

- Couvrez-vous le nez et la bouche.
- Sortez du bâtiment et allez dans un endroit sûr.

### En cas d'explosion nucléaire :

- Si vous vous trouvez à l'extérieur, mettez-vous immédiatement à l'abri de l'explosion et couvrez-vous les yeux, le nez et la bouche.
- Prenez immédiatement des mesures pour vous mettre à l'abri et y rester, ou évacuer vers un endroit sûr en dehors de la zone de radiation.
- Fermez et scellez (en utilisant des larges feuilles de plastique et du scotch, s'ils sont disponibles, ou des autres matériaux) toutes les portes, fenêtres, et cheminées. Éteignez la climatisation, le chauffage, et tout autre système de ventilation.

### Informez-vous. Surveillez les alertes officielles qui fournissent les informations suivantes :

- Vous trouvez-vous dans un endroit où la radiation est présente ? Ou vous trouvez-vous dans un endroit protégé ?
- Est-ce que les autorités vous donnent l'ordre de rester à l'abri sur place, ou vous est-il demandé d'évacuer ?
- Quels itinéraires les autorités veulent-elles que vous suiviez pour évacuer ?
- Qui devrait chercher des soins médicaux ? Où des prestataires de soins de la sorte peuvent-ils se trouver ? Quand est-il sans danger et approprié de chercher des soins de la sorte ?

### Si, après un dégagement radiologique, vous avez la nausée, vomissez, ou vous vous sentez de façon générale malade, il est possible que vous ayez été exposé/e à de la radiation.

- Enlevez tous vos vêtements et lavez-les complètement.
- Mettez les vêtements et autres objets contaminés dans un endroit où vous ne serez pas exposé/e à eux.
- Lorsque cela est sans danger et approprié, cherchez de l'assistance médicale d'urgence.



Pour plus d'informations sur comment faire face à une urgence de radiation : <http://ready.gov/america/beinformed/radiation.html>



Pour plus d'informations sur comment faire face à une urgence nucléaire : <http://ready.gov/america/beinformed/nuclear.html>

## Pertes des services publics

### Si votre courant est coupé

La perte des services publics (électricité, gaz, ou eau) peut se produire pour de nombreuses raisons, y compris des intempéries rigoureuses, des pannes de courant, ou des défaillances des dispositifs.

- Utilisez une lampe de poche. N'utilisez pas de bougies ou de lampes à kérosène – elles présentent un danger d'incendie.
- Éteignez et débranchez les appareils principaux et les équipements électriques sensibles, tels que les ordinateurs, les magnétoscopes, et les télévisions.
- Tenez les portes de votre réfrigérateur et congélateur fermées autant que possible.
- N'utilisez pas votre fourneau ou votre four pour réchauffer votre domicile – cela peut causer un incendie ou une fuite de gaz mortelle.
- Faites extrêmement attention lorsque vous conduisez. Si les feux de circulation ne marchent pas, considérez chaque feu comme un stop – arrêtez-vous complètement à chaque intersection et regardez de tous les côtés avant de continuer.
- N'appellez pas le 911 pour poser des questions sur la panne de courant. Écoutez une station de radio diffusant des actualités pour obtenir des mises à jour.



Ayez toujours un téléphone à fil traditionnel à votre disposition. Il est possible que les téléphones sans fil ne fonctionnent pas durant les pannes de courant.

### Si vous avez besoin d'eau propre

Les inondations peuvent contaminer les réserves d'eau. De la mauvaise eau peut contenir des micro-organismes causant des maladies telles que la dysenterie, la typhoïde, ou l'hépatite.

- Si vous pensez que votre eau peut être contaminée, vous devez la purifier avant de l'utiliser. Ceci est valable pour l'eau utilisée pour boire, cuisiner, laver les plats, ou vous laver.
- Le meilleur moyen de purifier l'eau est de la faire bouillir pendant de 3 à 5 minutes, et puis de la laisser refroidir avant de la boire.
- Si besoin est, vous pouvez utiliser de la javelle pour traiter l'eau en ajoutant 16 gouttes de javelle de maison liquide ordinaire dans quatre litres d'eau. N'utilisez pas de javelle si elle contient des agents de nettoyage ajoutés, ou si elle est parfumée ou sans danger pour les couleurs.

# → Après une situation d'urgence

12

**Durant et après une situation d'urgence, restez à l'écoute de votre station d'urgence locale et suivez les conseils du personnel des services de secours. À moins qu'il ne vous soit demandé d'évacuer, évitez les routes pour permettre aux véhicules de secours d'y accéder.**

## Dossiers familiaux et rétablissement financier

Prendre des mesures pour protéger et assurer un accès facile aux dossiers familiaux et informations financières importantes peut rendre votre rétablissement plus facile.

- Gardez des copies de vos papiers d'identité et autres documents familiaux importants, tels que les dispenses des bans de mariage et les certificats de naissance.
- Gardez des dossiers de tous vos comptes financiers (comptes bancaires, prêts, cartes de crédit), y compris le nom de chaque institution, ses coordonnées, et vos numéros de compte.
- Si vous gardez des informations importantes sur votre ordinateur, sauvegardez vos données régulièrement.
- Gardez une copie de ces informations dans votre trousse de secours.



Il serait prudent de mettre vos informations importantes dans un coffre-fort ignifuge et étanche, ou dans un endroit sûr en-dehors de chez vous, tel qu'un coffre de sûreté dans une banque.

Si vous dirigez une affaire de chez vous ou une petite entreprise, vous devez prendre des mesures supplémentaires pour vous préparer.

- Sauvegardez et stockez tous les dossiers informatiques hors-site.
- Si vous avez une boutique ou un bureau, ayez un plan d'évacuation en place pour les employés et les clients.
- Maintenez une couverture d'assurance suffisante.
- Identifiez les fonctions essentielles de l'affaire (telles que : envoi, contrôle de l'inventaire, fichier des salaires) et développer des procédés pour vous assurer que ces fonctions pourront continuer de fonctionner.
- Développer un plan de communication afin que les employés puissent obtenir des informations après un désastre, et pour que vous puissiez rester en contact avec chacun d'eux.



À la suite d'un désastre, de nombreuses institutions financières offrent de l'aide aux victimes (telle que de la flexibilité dans leur paiement). Vous pouvez soulever la question avec votre banque, société de prêt, ou compagnie de cartes de crédit.

Les victimes de désastre ont également droit à de l'assistance fédérale, locale et/ou charitable pour les aider à se rétablir des impacts financiers d'un désastre. Informez-vous sur les différents programmes d'assistance qui peuvent être à votre disposition.

## Rétablissement émotionnel

Se rétablir d'une situation d'urgence est un processus continu, même après que vous soyez de retour chez vous, car vous devez faire face aux effets émotionnels et psychologiques de l'événement. Les réactions varient de personne à personne, mais peuvent comprendre :

- Sommeil agité ou cauchemars
- Colère et désir de revanche
- Torpeur ou absence d'émotions
- Besoin de rester actif/active, agitation
- Besoin de parler à propos de vos expériences
- Perte d'appétit
- Perte ou gain de poids
- Maux de tête
- Sautes d'humeur

Les réactions figurant ci-dessus sont normales après des événements stressants, et il est important de laisser les gens réagir de leur propre façon. Il peut s'avérer utile de :

- Parler avec votre famille et vos amis de ce qui s'est passé et de comment vous le ressentez.
- Devenir un/e bénévole dans un abri, une banque du sang, ou une soupe populaire locale pour aider les victimes de la situation d'urgence.
- Passer du temps à faire des choses autres que regarder ou écouter les actualités à propos du désastre.
- Consulter votre pasteur, ou tout autre chef religieux ou conseiller spirituel.

Les enfants, en particulier, ont besoin de réassurance et d'attention supplémentaire. Encouragez-les à partager leurs sentiments. Il est possible qu'ils racontent des histoires sur la situation d'urgence de nombreuses fois – c'est pour eux un moyen normal de comprendre ce dont ils viennent de faire l'expérience. Peut-être voulez-vous également partager vos sentiments à propos de l'événement avec eux.

# → Des informations spéciales pour vous et ceux qui vous sont chers

**Il est possible que des personnes âgées ou handicapées aient des besoins spécifiques dont vous devez tenir compte lors de votre préparation pour les situations d'urgence. Si vous ou quelqu'un dans votre famille avez des besoins spécifiques, pensez aux conseils suivants lorsque vous préparez vos plans d'urgence.**

## Personnes âgées ou handicapées

- Créez un réseau de soutien personnel composé de votre famille et de vos amis qui pourront vous aider dans une situation d'urgence.
- Assurez-vous que quelqu'un dans votre réseau ait une clef de votre domicile et sache où vous gardez les provisions de secours.
- Gardez des médicaments pour au moins une semaine sous la main. Gardez également une copie de toutes vos ordonnances ainsi que des informations sur les dosages et les traitements.
- Si vous suivez des traitements médicaux réguliers, ou si vous avez besoin de services de soins à domicile, discutez de vos plans en cas d'urgence avec votre prestataire de service.
- Discutez avec votre pharmacien ou docteur de ce que vous avez encore besoin de préparer.
- Si vous dépendez d'électricité pour une chaise roulante ou tout appareil de maintien en vie, consultez votre fournisseur d'électricité.
- Faites des copies des documents importants, y compris votre assurance santé et vos cartes Medicare et Medicaid. Gardez cette liste dans votre trousse de secours, avec les noms et numéros de téléphone des personnes dans votre réseau de soutien.
- Gardez de l'argent liquide et des chèques de voyage de secours sous la main.
- Pour votre trousse de secours, pensez à des objets tels que des lunettes de vue, des prothèses auditives et des piles pour prothèses auditives, des piles pour la chaise roulante, de l'oxygène, un dentier, et de la nourriture de secours qui répond à tout régime diététique spécial.



### Pour plus d'assistance :

→ Contactez le DC Office on Aging (Bureau du troisième âge) au (202) 724-5622.

→ Allez sur le site web du DC Fire and

Emergency Medical Services (Services des soins médicaux d'urgence et des pompiers) pour obtenir des conseils de planification d'évacuation : <http://fems.washingtondc.gov/fems/cwp/view,a,3,q,637654.asp>.

→ Allez au <http://ready.gov> for obtenir des brochures de préparation pour les personnes âgées ou handicapées.



Si vous avez des voisins âgés ou handicapés, offrez de les aider à se préparer pour toute situation d'urgence. Faites partie de leur réseau de soutien personnel.

## Parents et familles

- Faites participer vos enfants à votre planification, pratiquez votre plan avec eux, et posez-leur des questions périodiquement pour vous assurer qu'ils connaissent les démarches à suivre. Soulignez toujours que ce n'est qu'un plan « au cas où ».
- Obtenez des copies des plans d'urgence de l'école ou de la crèche de votre enfant.
- Élaborez des plans pour savoir où vous pouvez retrouver votre enfant après une évacuation.
- Élaborez des plans pour savoir où vous pouvez retrouver votre enfant après une évacuation.
- Assurez-vous que l'école a les coordonnées actuelles pour vous et les autres membres de votre famille.
- Si vous avez des jeunes enfants, assurez-vous que votre trousse de secours contienne des jouets, des livres, et d'autres objets personnels pour votre enfant.



L'American Academy of Pediatric fournit des ressources de planification pour les situations d'urgence pour les familles : <http://aap.org/family/frk/frkit.htm>.

### Ce que votre enfant doit savoir:

- Comment composer le 911 pour obtenir de l'assistance de secours
- Son nom, numéro de téléphone, et adresse.
- Comment joindre vous et les autres membres de votre famille.
- Les coordonnées du contact de la famille hors de l'état.
- Comment faire des appels de longue distance.

### Objets spécifiques pour la trousse de secours des nouveau-nés :

- Lait maternisé, eau en bouteille, biberons, tétines
- Pots de nourriture pour bébés et cuillères pour bébés
- Couches et pommade contre les rougeurs causées par les couches
- Médicaments
- Petites serviettes humides et aseptiseur pour les mains
- Couvertures, sucettes, et vêtements
- Chapeau pour les mois chauds, bonnet pour les mois froids
- Plusieurs petits jouets légers

## → Impliquez-vous

14

**En plus de préparer vous-même et votre famille à faire face aux situations d'urgence, vous pouvez également offrir vos services bénévoles pour aider le District et votre quartier à mieux se préparer par l'intermédiaire des programmes Serve DC suivants :**

### DC Citizen Corps

DC Citizen Corps crée des opportunités pour que des individus puissent aider leurs communautés à se préparer et à faire face aux situations d'urgence en fournissant des formations et des exercices. Les programmes de DC Citizen Corps comprennent :

- **Neighborhood Corps** organise des bénévoles formés au niveau du quartier. Ces bénévoles sont mobilisés pour faire face aux situations d'urgence dans leurs communautés et font partie de la réponse générale en cas d'urgence du District.
- Le programme de bénévolat de **Community emergency Response Team (CERT)** forme des individus en matière de préparation et secours de base en cas d'urgence. Lorsqu'une urgence se déclare, les membres CERT aident et soutiennent les premiers secours, fournissent de l'assistance aux victimes, et organisent les efforts de réponse des bénévoles.
- **Commander Ready Program** est un composant spécialisé de formation à la préparation conçu pour éduquer et engager les jeunes des 5 à 13 ans à prendre part à des formations et exercices de préparation pour les situations d'urgence. La Commander Ready Team – Reggie, Rachel, et Rodney – éduquent les jeunes en matière de préparation et fournit des leçons pratiques et orientées vers les services pour améliorer leurs capacités en mathématiques, sciences, linguistiques, santé et sciences humaines.



Pour plus d'informations sur le DC Citizen Corps, allez au :

- DC Citizen Corps: <http://serve.dc.gov/cncls/cwp/view,a,1197,q,493979.asp>
- Neighborhood Corps: <http://serve.dc.gov/cncls/cwp/view,a,3,q,553927.asp>
- CERT: <http://serve.dc.gov/cncls/cwp/view,a,1197,q,525633.asp>
- Commander Ready: <http://serve.dc.gov/cncls/cwp/view,a,1197,q,557987.asp>



Vous pouvez également vous impliquer par l'intermédiaire de la section nationale de la capitale de la Croix rouge américaine qui offre des formations en secourisme et réponse en cas d'urgence. Allez au : <http://redcross.org>.

# → Ressources

Avant qu'une urgence ne se déclare, remplissez ces formulaires. Postez une copie du formulaire d'informations en cas d'urgence sur votre réfrigérateur ou près de votre téléphone. Donnez à chaque membre de votre famille une carte de poche en cas d'urgence et assurez-vous qu'ils la portent en permanence.

### → Formulaire d'informations en cas d'urgence

Contact en-dehors de la ville \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Téléphone \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_  
Lieu de réunion en cas d'évacuation du domicile  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Lieu de réunion en cas d'évacuation régionale  
Téléphone \_\_\_\_\_

#### Noms et numéros de téléphone importants :

Police et pompiers **911** \_\_\_\_\_  
Docteur  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Pédiatre  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Pharmacie  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Assurance (immobilière)  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Assurance (santé)  
Téléphone \_\_\_\_\_

#### Fournir les informations suivantes pour chaque membre de la famille :

Nom \_\_\_\_\_  
Date de naissance \_\_\_\_\_  
Numéro de sécurité sociale \_\_\_\_\_  
Informations médicales importantes \_\_\_\_\_  
Numéro de téléphone en cas d'urgence (portable) \_\_\_\_\_  
Lieu d'évacuation du travail ou de l'école \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_  
Date de naissance \_\_\_\_\_  
Numéro de sécurité sociale \_\_\_\_\_  
Informations médicales importantes \_\_\_\_\_  
Numéro de téléphone en cas d'urgence (portable) \_\_\_\_\_  
Lieu d'évacuation du travail ou de l'école \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_  
Date de naissance \_\_\_\_\_  
Numéro de sécurité sociale \_\_\_\_\_  
Informations médicales importantes \_\_\_\_\_  
Numéro de téléphone en cas d'urgence (portable) \_\_\_\_\_  
Lieu d'évacuation du travail ou de l'école \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_  
Date de naissance \_\_\_\_\_  
Numéro de sécurité sociale \_\_\_\_\_  
Informations médicales importantes \_\_\_\_\_  
Numéro de téléphone en cas d'urgence (portable) \_\_\_\_\_  
Lieu d'évacuation du travail ou de l'école \_\_\_\_\_



Un guide pour la préparation de la famille

Prépare-toi DC

### → Carte de poche en cas d'urgence

Nom du contact en-dehors de la ville \_\_\_\_\_  
Téléphone \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_  
Lieu de réunion dans le quartier  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Lieu de réunion en-dehors de l'état  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Membre de la famille \_\_\_\_\_  
Membre de la famille \_\_\_\_\_

### → Carte de poche en cas d'urgence

Nom du contact en-dehors de la ville \_\_\_\_\_  
Téléphone \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_  
Lieu de réunion dans le quartier  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Out-of-State Meeting Place  
Téléphone \_\_\_\_\_  
Membre de la famille \_\_\_\_\_  
Membre de la famille \_\_\_\_\_

Prépare-toi DC

Prépare-toi DC



→ <http://hsema.dc.gov>

