

(07-09-99)

**SE PRÉPARER NON S'INQUIÉTER**  
**Vous aussi pouvez vous préparer**  
**à affronter les urgences**

Cat. : D82-39/1999F

ISBN: 0-662-83506-9

Se préparer non s'inquiéter Vous aussi pouvez vous préparer à affronter les urgences.

© Ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux 1999

*This brochure is also available in English under the title*

*Be prepared Not Scared Emergency Preparedness Starts with You..*

## **POURQUOI SE PRÉPARER ?**

Dans la vie de tous les jours, qui prend le temps de penser aux catastrophes? Pourtant, des désastres naturels comme les inondations ou les tornades, des accidents technologiques ou environnementaux, tels les déversements de matières dangereuses ou des interruptions de service, comme les pannes de courant en hiver, peuvent survenir à tout moment, même chez vous.

Si vous n'y êtes pas préparé, un sinistre risque de bouleverser votre existence. En revanche, quelques précautions prises à temps suffisent pour mettre toutes les chances de votre côté. Si vous planifiez, vous saurez comment faire face à une crise et vous pourrez réagir promptement.

Aucune collectivité ne possède toutes les ressources nécessaires pour intervenir efficacement auprès de tous les sinistrés. Il est dans l'intérêt de chacun de se préparer aux situations d'urgence.

Assurez votre survie et celle de votre famille en sachant exactement ce qu'il faut faire *avant*, *pendant* et *après* une catastrophe.

Faites votre plan dès aujourd'hui. Il y va de votre survie.

## **PRÉVOIR ET PLANIFIER**

Saurez-vous rester calme et logique en situation d'urgence? Très peu d'entre nous le peuvent. C'est donc maintenant qu'il faut réfléchir, sans rien oublier.

### **PRÉPAREZ-VOUS DÈS MAINTENANT**

Votre meilleure protection, en cas d'urgence, est de savoir quoi faire. Lisez attentivement cette brochure et agissez dès maintenant.

### **SOYEZ CONSCIENT DU DANGER**

Identifiez les désastres susceptibles de se produire dans votre région et informez-vous des effets qu'ils peuvent entraîner. Vous saurez alors à quoi vous attendre et serez mieux en mesure de planifier.

### **ANALYSEZ VOTRE SITUATION**

#### ***La maison d'abord***

Faites le tour de la maison pour identifier les risques et apportez les correctifs nécessaires.

Si vous habitez une région sujette aux tremblements de terre, fixez ou déplacez les objets qui peuvent tomber et causer des blessures (plantes, miroirs, lampes et vases). Fixez les objets qui risquent de se renverser et de déclencher un incendie, comme le chauffe-eau et les appareils à gaz.

Si vous habitez une région sujette aux tornades, fixez tout objet que le vent pourrait emporter ou détacher, à l'intérieur comme à l'extérieur. Si vous habitez une zone inondable, ne gardez aucun produit chimique au sous-sol. Placez vos biens irremplaçables aux étages supérieurs.

Vous pouvez installer un appareil de chauffage d'appoint qui fonctionne sans électricité et sans composante connexe comme un injecteur ou un ventilateur. Il est aussi important que cet appareil soit relié à un conduit de cheminée approprié. Ne jamais relier plus d'un appareil de chauffage à la fois au même conduit de cheminée.

### ***Numéros de téléphone en cas d'urgence***

Gardez la liste d'adresses et de numéros importants près du téléphone. (Après un désastre, n'utilisez le téléphone qu'en cas de nécessité absolue afin de ne pas entraver les efforts des équipes de secours.)

### ***Vérifiez votre police d'assurance***

Veillez à ce que votre police d'assurance couvre tous les dangers auxquels vous pourriez être exposé.

### **PRÉPAREZ UNE TROUSSE DE SURVIE**

Une bonne trousse de survie devrait **répondre aux besoins de la famille pendant au moins trois jours**. Si vous avez une lampe de poche, une radio à piles ou à manivelle, des couvertures, de l'eau et de la nourriture, votre trousse de survie est déjà presque complète. Il ne vous reste qu'à assembler tout le matériel dans un contenant facile à transporter en cas d'évacuation.

### ***Gardez une trousse d'urgence dans la voiture***

Une couverture, une bougie dans un contenant profond et quelques allumettes peuvent vous sauver la vie.

Consultez les aide-mémoire

### **AUTRES SUGGESTIONS**

Voici quelques conseils qui pourraient vous simplifier la vie en situation d'urgence.

### ***Choisissez un contact à l'extérieur de la région ou de la province***

Si une catastrophe vous sépare du reste de la famille, vous pourrez alors appeler ce contact. Tous les membres de la famille doivent connaître son nom et son numéro de téléphone par cœur. En raison de la congestion des lignes locales lors d'urgences, il est souvent plus facile de faire un appel interurbain.

### ***Faites un exercice en famille***

#### *Vous vivez dans une maison*

Apprenez à chacun comment couper l'eau, l'électricité et le gaz. Fabriquez des affiches visibles pour indiquer où se trouvent le panneau de distribution d'électricité et les valves d'entrée d'eau et de gaz.

#### *Vous vivez en appartement*

Indiquez les sorties de secours aux membres de la famille. Montrez-leur où se trouve l'avertisseur d'incendie et comment l'utiliser. S'il se déclare un incendie ou toute autre situation d'urgence, ne prenez pas l'ascenseur : vous y resteriez pris en cas de panne de courant.

### ***Connaissez les plans d'urgence locaux***

L'école de vos enfants et votre lieu de travail ont peut-être un plan d'urgence. Renseignez-vous. Vous pourriez être séparé des membres de votre famille, vous devriez donc savoir comment entrer en contact avec eux. Vous pouvez aussi aider à informer vos enfants des mesures d'urgence prévues.

### ***Tenez compte de la météo***

Par temps menaçant, évitez la conduite automobile et les activités de plein air.

## **QUE FAIRE PENDANT UNE CATASTROPHE**

Voici des conseils pratiques applicables à quelques situations d'urgence. Pour plus d'information, adressez-vous à Protection civile Canada, au service provincial des mesures d'urgence ou au bureau local de la Croix-Rouge canadienne.

### **TREMBLEMENT DE TERRE**

#### ***Vous êtes à l'intérieur :***

Ne sortez pas. Éloignez-vous des fenêtres. Cherchez refuge sous une table, un bureau ou un lit et crampez-vous pour suivre les mouvements du meuble. S'il n'y a pas de meuble solide, collez-vous contre un mur intérieur en vous protégeant la tête et le cou.

#### ***Vous êtes à l'extérieur :***

Précipitez-vous vers un espace découvert. Éloignez-vous des édifices et de toute autre structure qui pourrait s'écrouler ainsi que des fils électriques.

#### ***Vous êtes en voiture :***

Arrêtez la voiture et restez à l'intérieur. Évitez les ponts, les viaducs ou toute autre structure qui pourrait s'écrouler.

### **TORNADE**

***Vous êtes à l'intérieur :***

Descendez au sous-sol immédiatement. S'il n'y en a pas, accroupissez-vous ou couchez-vous (sous un meuble solide) dans un couloir, une cage d'escalier ou une petite pièce, au centre de la maison autant que possible, loin des fenêtres.

Évitez les grandes salles, les stades, etc. Le toit pourrait s'effondrer.

***Vous êtes à l'extérieur :***

Si vous ne voyez pas d'abri, étendez-vous dans un fossé ou un ravin en vous protégeant la tête.

***Vous êtes en voiture :***

Sortez de la voiture et éloignez-vous-en. Le vent peut renverser le véhicule ou même le projeter dans les airs.

**ORAGE ÉLECTRIQUE VIOLENT**

***Vous êtes à l'intérieur :***

Ne sortez pas. Éloignez-vous des fenêtres, des portes, des foyers, des radiateurs, des cuisinières, des tuyaux métalliques, des éviers et de tout autre matériau conducteur. Débranchez les téléviseurs, postes de radio, grille-pain et autres appareils électriques. N'utilisez pas le téléphone, ni les appareils électriques.

***Vous êtes à l'extérieur :***

Réfugiez-vous dans un bâtiment ou dans un fossé. Si vous êtes dans un lieu découvert, ne vous étendez pas. Accroupissez-vous en gardant les pieds l'un contre l'autre et baissez la tête. Vous étendre augmenterait votre contact avec le sol et, ainsi, les risques d'électrocution par le sol. Éloignez-vous des fils d'électricité et de téléphone, des clôtures, des arbres et des lieux surélevés. Évitez de rouler à bicyclette, en motocyclette ou en tracteur.

***Vous êtes en voiture :***

Arrêtez la voiture loin des arbres et des fils électriques et restez à l'intérieur.

**INONDATION**

Fermez les appareils de chauffage, le gaz et l'électricité. Si le plancher près du panneau d'électricité est mouillé, faites un pont avec une planche sèche et coupez le courant à l'aide d'un bâton de bois sec.

Ne traversez jamais à pied une zone inondée. Le courant pourrait vous emporter.

***Vous êtes en voiture :***

Évitez de conduire sur une route inondée; vous risqueriez d'être emporté par le courant. Si vous êtes pris dans un secteur inondé et que votre voiture tombe en panne, abandonnez-la et cherchez du secours pour vous et vos passagers.

### **PANNNE DE COURANT EN HIVER**

Baissez le(s) thermostat(s) du système de chauffage au minimum et éteignez tous les électroménagers, appareils électroniques et les outils pour éviter de les endommager et pour réduire les risques de blessure et d'incendie. La remise en tension du réseau est aussi plus facile lorsque la demande est réduite.

N'utilisez pas de barbecue ou de système de chauffage de camping ou de génératrice à l'intérieur.

Utilisez de vrais chandeliers et ne laissez jamais de bougies sans surveillance.

Utilisez une génératrice de façon sécuritaire en suivant les instructions du manufacturier.

Placez la génératrice à l'extérieur, éloignée des portes et des fenêtres, pour éviter que les gaz d'échappement ne s'infiltrent dans la maison.

Branchez les appareils électriques directement à la génératrice. Si vous devez utiliser des rallonges, assurez-vous qu'elles sont adéquates et approuvées par l'Association canadienne de normalisation CSA.

Le branchement d'une génératrice directement à un circuit électrique permanent doit être fait par un technicien compétent.

## **QUE FAIRE APRÈS LA CATASTROPHE ?**

Immédiatement après la catastrophe, vous serez complètement abasourdi. Restez calme et rappelez-vous ce qui suit :

### **SECOUREZ LES BLESSÉS**

Venez en aide aux blessés. Apportez votre trousse de survie (une trousse de premiers soins devrait en faire partie).

### **ÉCOUTEZ LA RADIO**

Restez à l'écoute de votre poste de radio local et suivez les directives des responsables des opérations d'urgence.

### **N'UTILISEZ PAS LE TÉLÉPHONE**

N'utilisez le téléphone qu'en cas d'extrême nécessité. Les équipes d'urgence ne pourront pas utiliser le téléphone si les lignes sont encombrées.

### **VÉRIFIEZ L'ÉTAT DE VOTRE DOMICILE**

Voyez jusqu'à quel point votre maison a été endommagée. Voici quelques conseils à

retenir :

- Utilisez une lampe de poche. Il pourrait être dangereux de gratter une allumette ou d'allumer les lumières s'il y a des dommages quelconques ou une odeur de gaz.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de risque d'incendie ni d'autre danger.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de fuite de gaz. Inspectez d'abord le chauffe-eau. Si vous repérez une odeur de gaz, fermez la valve d'alimentation en gaz, ouvrez les fenêtres et faites sortir tout le monde au plus vite.

**Seul un spécialiste peut rétablir l'alimentation en gaz.  
Ne tentez surtout pas de le faire vous-même.**

- En cas de doute, coupez l'eau et le courant.
- Épongez les médicaments, l'eau de javel, l'essence et toute autre substance inflammable qui se sont répandus. Protégez-vous de façon adéquate et en cas de déversement majeur, recourez à de l'aide professionnelle.
- Enfermez vos animaux domestiques ou mettez-les en sécurité.
- Voyez si vos voisins ont besoin d'aide, spécialement si ce sont des personnes âgées ou handicapées.

### **SOYEZ À L'AFFÛT**

Songez à ce qui pourrait présenter un danger en situation d'urgence.

<b>APRÈS UN TREMBLEMENT DE TERRE</b>	<b>QUE FAIRE</b>
Bâtiment endommagé	N'entrez pas dans un bâtiment endommagé, même s'il vous inspire confiance.
Réplique sismique	Restez où vous êtes et protégez-vous.
Manque d'eau	S'il le faut, utilisez l'eau du chauffe-eau ou du réservoir de la toilette, ou bien faites fondre des glaçons.
Risque de panne de courant	Si vous vivez en appartement, ne prenez pas l'ascenseur. Vous risquez d'y rester emprisonné.
Tsunami (raz-de-marée)	Si vous habitez près de l'océan, éloignez-vous du rivage.
<b>APRÈS UNE INONDATION</b>	<b>QUE FAIRE</b>

Eau potable contaminée	Utilisez de l'eau embouteillée ou faire bouillir l'eau contaminée pendant cinq minutes. On peut aussi verser deux gouttes d'eau de javel non parfumée par litre d'eau contaminée. Il faut laisser reposer l'eau pendant 30 minutes avant de la consommer. (Une légère odeur de chlore devrait subsister.)
Vaisselle et ustensiles contaminés	Lavez ou stérilisez la vaisselle et les ustensiles. Servez-vous d'eau bouillante ou d'une solution stérilisante (environ une cuillère à café d'eau de javel dans un évier plein d'eau).
Sous-sol inondé	N'évacuez pas toute l'eau d'un seul coup (cela peut endommager les fondations). N'enlevez que le tiers environ du volume d'eau par jour.
Eau contaminée inondant le sous-sol	Si la maison est habitée, désinfectez l'eau tous les trois jours. Pour une maison de taille moyenne, mélangez deux litres d'eau de javel dans l'eau d'inondation.
Attention aux moisissures	Les moisissures posent un risque pour la santé. En présence de moisissures, portez un masque et des gants jetables. Les moisissures affectent tout ce qui reste humide. Assurez-vous de bien assécher tout rapidement pour vous éviter des problèmes de santé.
<b>AUTRES DANGERS</b>	<b>QUE FAIRE</b>
Empoisonnements alimentaires	Vérifiez l'état des denrées périssables dans le réfrigérateur, le congélateur et les armoires. Si la nourriture congelée commence à dégeler, il faut la faire cuire ou s'en défaire en suivant les indications des autorités sanitaires locales.
Fils électriques détachés	Ne restez pas à proximité. Si vous le pouvez, avertissez les autorités.
Égouts ou conduites d'eau endommagés	Si vous le pouvez, avertissez les autorités.

## SOYEZ PRÊT À ÉVACUER

Si la situation est grave, on pourrait vous demander de quitter votre domicile et de vous rendre à un abri, par exemple dans un gymnase ou une salle communautaire.

### *Si un ordre d'évacuation est émis*

- Partez immédiatement.

- Apportez votre trousse de survie.
- Écoutez la radio et suivez les directives des responsables des opérations d'urgence.
- Si on vous le demande, coupez l'alimentation en eau, en gaz et en électricité.
- N'oubliez pas de mettre vos animaux en sécurité.
- Portez des vêtements et des souliers appropriés.
- Verrouillez la maison.
- Empruntez le parcours indiqué par les responsables; ne prenez pas de raccourci. Vous risquez de vous trouver dans une zone fermée ou dangereuse.
- Si vous le pouvez, laissez une note pour indiquer le moment de votre départ et votre destination. La boîte aux lettres est un bon endroit où laisser ce message.
- Inscrivez-vous après du service aux sinistrés; vos parents et amis pourront ainsi vous rejoindre plus facilement.
- Si vous devez abandonner la maison pour une période prolongée durant une panne de courant hivernale, drainez toute la tuyauterie. En commençant par les étages supérieurs, ouvrez tous les robinets et actionnez la chasse d'eau des cabinets à plusieurs reprises et ouvrez la valve de drainage au sous-sol. Vidangez le chauffe-eau en raccordant un boyau au robinet de drainage pour le laisser couler dans le drain du sous-sol. (Si vous vidangez un chauffe-eau au gaz, vous devez aussi éteindre la veilleuse d'allumage. Il faudra faire appel à un technicien qualifié pour la rallumer.) Débranchez les boyaux et le drain de la machine à laver.

### **ANTICIPEZ LES RÉACTIONS ÉMOTIVES**

*Vous ne vous reconnaissez plus pendant un certain temps.*

À la suite d'une crise grave, plusieurs personnes se sentent confuses. Il peut leur arriver de trembler, de vomir, de perdre connaissance ou de se sentir léthargiques et désorientées ou simplement soulagées d'être vivantes. Ces réactions sont tout à fait normales.

Voici quelques suggestions qui vous aideront ainsi que votre famille à reprendre une vie normale.

- Exprimez vos sentiments. Parlez de ce qui s'est passé.
- Encouragez les enfants à exprimer ce qu'ils ressentent. Ils seront peut-être plus portés à s'exprimer par le dessin ou par le jeu. Reconnaissez qu'ils éprouvent réellement les sentiments qu'ils expriment.

Il est normal d'être affligé par la perte d'effets personnels ou de souvenirs comme des photos de mariages ou l'anneau préféré de son grand-père. Les sentiments d'apathie ou de colère, l'insomnie et la perte d'appétit sont des réactions normales de deuil. Donnez-vous la permission de vivre vos deuils et le temps de vous remettre.

### **Comment aider vos enfants**

À la suite d'une catastrophe, vos enfants peuvent vivre des émotions intenses dont l'angoisse, la peur, la nervosité, les maux d'estomac, la perte d'appétit et beaucoup d'autres. Ce sont là des réactions normales et passagères à la suite d'un grand danger. Les parents peuvent aider à soulager de telles réactions en prenant les craintes de leur enfant au sérieux, en les rassurant, en leur accordant plus d'attention et en les caressant.

Ce que les enfants craignent le plus après la crise, c'est :

- que la situation se reproduise;
- que quelqu'un d'autre se blesse;
- qu'ils se retrouvent seuls, séparés de la famille.

Vous devez alors les réconforter et les rassurer. Dites-leur ce que vous savez de la situation. Soyez honnête, tout en faisant preuve de douceur. Encouragez-les à exprimer leurs sentiments à l'égard de la catastrophe. Incitez-les à poser des questions.

Confiez-leur une tâche à accomplir de façon à ce qu'ils se sentent utiles et que la vie familiale reprenne son cours.

Gardez-les avec vous, même s'il vous semblerait plus facile de les laisser avec quelqu'un lorsque vous cherchez un logement ou du secours. En pareille situation, il est important que la famille ne soit pas séparée.

**Un enfant qui a peur a *vraiment* peur.**

# AIDE-MÉMOIRE

## PROVISIONS D'URGENCE

Songez aux besoins particuliers des membres de votre famille. Ajoutez tout ce qui vous est nécessaire. Voici quelques suggestions.

*Bébés, jeunes enfants :*

couches, biberons, lait en boîte, jouets, crayons à colorier et papier

*Autres membres de la famille :*

médicaments d'ordonnance, lunettes de rechange

*Animaux :*

nourriture pour chats/chiens

Gardez à la portée de la main suffisamment d'eau et de nourriture pour subvenir à vos besoins pendant trois jours. Choisissez des aliments qui se conservent sans réfrigération.

## EAU POTABLE

Au moins un litre par personne par jour

## ALIMENTS

Conserves : soupes, ragoûts, fèves au lard, pâtes, viande, volaille, poisson, légumes, fruits

Craquelins et biscottes

Miel, beurre d'arachides, sirop, confitures, sel et poivre, sucre, café instantané, thé

**Remplacez les conserves et les provisions  
sèches une fois par année.**

## ÉQUIPEMENT

Couteaux, fourchettes et cuillers

Verres et assiettes jetables

Ouvre-boîtes manuel, ouvre-bouteilles

Réchaud et combustible (Suivez le mode d'emploi du fabricant. N'utilisez jamais un barbecue à l'intérieur.)

Allumettes à l'épreuve de l'eau et sacs à ordures de plastique

**Gardez ces trousse d'urgence  
dans un lieu accessible**

### **TROUSSE DE SURVIE**

Lampe de poche et piles (en cas de panne)  
Poste de radio à piles ou à manivelle (pour écouter les nouvelles)  
Piles de rechange (pour la radio et la lampe de poche)  
Trousse de premiers soins  
Bougies et allumettes/briquet  
Jeu de clés pour la voiture et argent de poche (avec des pièces de monnaie pour téléphoner)  
Documents importants (pièces d'identité, documents personnels)  
Aliments et eau embouteillée (voir la liste de provisions)  
Vêtements et chaussures (un rechange de vêtements par personne)  
Couvertures ou sacs de couchage (une couverture ou un sac par personne)  
Papier hygiénique et autres articles personnels  
Médicaments (Conserver une réserve d'environ une semaine de médicaments dans votre trousse, avec des copies de vos ordonnances pour les médicaments et les lunettes.)  
Sac à dos ou havresac (pour garder et transporter la trousse de survie)  
Sifflet (au cas où vous auriez besoin d'attirer l'attention)  
Jeu de cartes, jeux de société

**Les grands sacs à ordures de couleur  
orange peuvent devenir d'excellents  
imperméables.**

### **TROUSSE D'URGENCE POUR L'AUTOMOBILE**

Pelle  
Sable, sel anti-glace ou litière pour chat  
Bandes de traction  
Chaîne de remorquage  
Boussole  
Chiffon ou papier essuie-tout  
Lanterne d'avertissement ou fusées éclairantes  
Vêtements et chaussures de rechange  
Aliments d'urgence  
Hache ou hachette  
Câbles volants

Grattoir et brosse

Cartes routières

Allumettes et bougie dans une boîte de fer-blanc (pour se réchauffer les mains, réchauffer une boisson ou s'éclairer)

Extincteur

Lampe de poche

Trousse de premiers soins avec sécateur pour les ceintures de sécurité

Hydrate de méthyle (pour dégivrer les conduites de carburant et le pare-brise)

Couverture

**Assurez vous que votre réservoir d'essence est toujours  
au moins à moitié plein.**

## SERVICES PROVINCIAUX/TERRITORIAUX DE SÉCURITÉ CIVILE

### **Colombie-Britannique**

*Provincial Emergency Program*

Téléphone : (250) 952-4913

Télécopieur : (250) 952-4888

### **Yukon**

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (867) 667-5220

Télécopieur : (867) 393-6266

### **Alberta**

*Disaster Services Branch*

*Alberta Municipal Affairs*

Téléphone : (780) 422-9000

Télécopieur : (780) 422-1549

Appeler sans frais de l'Alberta au 310-0000

### **Territoires du Nord-Ouest**

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (867) 873-7083

Télécopieur : (867) 873-8193

### **Saskatchewan**

Planification d'urgence Saskatchewan

Téléphone : (306)787-9563

Télécopieur : (306) 787-1694

### **Manitoba**

Organisation des mesures d'urgence du Manitoba (*MEMO*)

Téléphone : (204) 945-4772

Télécopieur : (204) 945-4620

### **Ontario**

Mesures d'urgence Ontario

Téléphone : (416) 314-3723

Télécopieur : (416) 314-3758

**Québec**

Direction générale de la sécurité civile et de la sécurité incendie

Téléphone : (418) 646-7950

Télécopieur : (418) 646-5427

ou l'un des bureaux régionaux de la Direction générale de la sécurité civile et de la sécurité incendie à :

Hull : (819) 772-3737

Montréal : (514) 873-1300

Rimouski : (418) 727-3589

Sillery (Québec) : (418) 643-3244

Trois-Rivières : (819) 371-6703

ou adressez-vous à votre municipalité

**Nouveau-Brunswick**

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : 1-800-561-4034

Télécopieur : (506) 453-5513

**Nouvelle-Écosse**

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (902) 424-5620

Télécopieur : (902) 424-5376

**Île-du-Prince-Édouard**

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (902) 888-8050

Télécopieur : (902) 888-8054

**Terre-Neuve**

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (709) 729-3703

Télécopieur : (709) 729-3857

Pour de plus amples renseignements sur la protection civile, communiquez avec l'organisation des mesures d'urgence de votre province ou territoire.

Pour obtenir des exemplaires de cette brochure ou d'autres brochures de la série *Conseils pratiques*, communiquez avec :

SECRÉTARIAT SAUVE GARDE  
1-800-830-3118  
Internet: <http://www.sauvegarde.ca>

PROTECTION CIVILE CANADA  
Direction des communications  
122, rue Bank, 2<sup>e</sup> étage  
Ottawa (Ont.) K1A 0W6  
Tél. : (613) 991-7035  
Télééc. : (613) 998-9589  
Courrier élect. : [Communications@epc-pcc.gc.ca](mailto:Communications@epc-pcc.gc.ca)  
Internet : <http://www.epc-pcc.gc.ca>

ou LA CROIX-ROUGE DE VOTRE RÉGION  
Courrier élect. : [feedback@redcross.ca](mailto:feedback@redcross.ca)  
Internet : [www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

Cette brochure est disponible auprès du Secrétariat SAUVE GARDE dans le cadre d'ententes de partenariat. Elle est également offerte en médias substitués (audiocassettes, braille, gros caractères, disquettes) via le système InfoTouch en composant le numéro sans frais 1-800-788-8282. Composez le même numéro au moyen d'un téléimprimeur. Une version électronique de cette brochure est disponible sur l'Internet.

*This brochure is also available in English under the title: Be Prepared not Scared.*

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1999

Cat: D82-39/1999F

ISBN: 0-662-83506-9

Se préparer non s'inquiéter Vous aussi pouvez vous préparer à  
affronter les urgences.

Édition révisée. --Ottawa, 1999.