

Êtes-vous  
prêt?

## Votre meilleure protection en cas d'urgence est de savoir quoi faire.



Emergency Preparedness  
Protection civile  
緊急事故の準備  
الاستعداد للطوارئ  
Diyaarsanaanta deg-deg ah

### Liste de contrôle pour la provision d'eau et de nourriture en cas d'urgence

Il peut être crucial d'avoir accès à une provision d'eau et de nourriture lorsque survient une situation d'urgence et que les sources habituelles d'eau et de nourriture risquent d'être inaccessibles. Une provision d'eau et de nourriture se prépare facilement, rapidement et à peu de frais – en fait, vous avez probablement déjà tout ce qu'il faut ou presque à la maison.

Votre provision d'eau et de nourriture en cas d'urgence doit être suffisante pour subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille pendant au moins trois jours à la maison.

Utilisez des aliments faciles à entreposer et qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés. Choisissez des aliments que vous aimez et qui sont précuits, se mangent sans cuisson ou se préparent facilement sans eau ou avec très peu d'eau.

Entreposez la nourriture dans des bocaux à couvercle métallique vissé ou des contenants scellés. L'eau potable doit être gardée dans des contenants propres et désinfectés qui sont fermés hermétiquement. Installez un système de rotation pour la consommation de vos provisions de façon à renouveler votre réserve d'eau et de nourriture tous les six à douze mois. Inspectez tous les contenants de nourriture avant usage afin de détecter les signes de détérioration.

#### Suggestions pour constituer votre provision d'aliments :

- ☐ Produits céréaliers (céréales froides, sèches et chaudes; bâtonnets de pain; riz; couscous; craquelins; pretzels; nouilles/pâtes alimentaires; mélange à crêpes; galettes de riz; biscottes; barres granola; biscuits)
- ☐ Viande et substituts (viande et poisson en conserve; soupe en conserve, ragoût ou plats de pâtes alimentaires avec de la viande; haricots, pois et lentilles en conserve; beurre d'arachides; haricots frites instantanés; protéines végétales texturées; graines de tournesol et noix)
- ☐ Produits laitiers non périssables (lait écrémé en poudre; lait évaporé 2 % en conserve; lait de soya, lait de riz; fromage parmesan; pouding en conserve ou sous emballage cartonné; fromage à tartiner)
- ☐ Fruits et légumes (en conserve ou en bocaux; jus de fruits et légumes; fruits séchés; compote de pommes; sauce tomate)
- ☐ Autres aliments (repas emballés ou en conserve; hummous et taboulé; mélanges de sauce pour pâtes alimentaires; cubes de bouillon; miel/confiture; café, thé ou chocolat chaud instantané; nourriture non périssable pour animaux de compagnie)
- ☐ Articles additionnels (coutellerie; tasses; assiettes; ouvre-boîte; ouvre-bouteille; allumettes à l'épreuve de l'eau ou briquet; sacs de plastique)

#### Votre provision d'eau devrait contenir :

- ☐ Au moins deux litres d'eau potable par adulte par jour
- ☐ Au moins deux litres d'eau par personne par jour pour la cuisson et la toilette
- ☐ Assez d'eau pour chaque personne de la maison pendant au moins 3 jours
- ☐ Des comprimés de purification de l'eau ou de l'eau de Javel et un compte-gouttes oculaire.
- ☐ Les enfants, les mères qui allaitent et les personnes malades auront besoin d'une provision d'eau supplémentaire.

Si vous n'avez pas accès à d'autres sources, vous pouvez utiliser en cas d'urgence l'eau de votre chauffe-eau ou du réservoir de toilette, ou des cubes de glace que vous faites fondre.

Pour en savoir davantage sur les mesures prévues par la Ville en cas d'urgence, et sur les moyens à prendre pour vous préparer, visitez le [ottawa.ca](http://ottawa.ca), téléphonez au 580-2400 ou consultez les pages rouges de votre annuaire téléphonique. Le site Web de la Ville fournit des renseignements complets sur la planification de mesures d'urgence pour toute la famille. C'est votre meilleure source d'information.