



Êtes-vous prêt?

Cahier d'activités

Les catastrophes et les situations d'urgence peuvent se produire n'importe où, n'importe quand.

Il est crucial de planifier, afin d'être prêt à prendre soin de soi, de sa famille et de ses amis pendant au moins 72 heures. Ce cahier d'activités vous guidera tout au long de l'élaboration de votre plan personnel d'urgence, pour que vous puissiez faire face à toute crise en toute confiance.



ottawa.ca/EtesVousPret

ottawa.ca • 3-1-1

VRS • SRV 613-580-2400
TTY • ATS 613-580-2401





Contenu

Étapes de préparation à une situation d'urgence 3

Étape 1 : Connaître les dangers locaux 4

Étape 2 : Élaborer un plan d'urgence 5

- Qui vit dans votre foyer? 5
- Quels sont les antécédents médicaux de votre famille? 6
- Quels fournisseurs devrez-vous contacter? 6
- Comment resterez-vous en contact? 7
- Où nous rencontrer si nous sommes séparés? 8
- Planifier pour les enfants d'âge scolaire 8
- Avez-vous des animaux de compagnie? 9
- Que faire si nous devons nous mettre à l'abri sur place? 10
- Avez-vous un plan d'évacuation de votre domicile? 11
- Avez-vous une assurance? 13

Étape 3 : Préparer une trousse d'urgence 14

Sources d'information en cas d'urgence 16

Cartes de coordonnées des personnes à appeler en cas d'urgence 18

Étapes de préparation à une situation d'urgence

1



Connaître les dangers locaux

Prenez connaissance des dangers potentiels dans votre région, tels que les inondations, les vents violents ou les pannes d'électricité. Comprendre ces risques vous aidera à vous préparer plus efficacement.

2



Élaborer un plan d'urgence

Élaborez des plans d'urgence détaillés pour vous et votre famille. Pensez à établir des plans de communication, des voies d'évacuation et des points de rencontre. Assurez-vous que chacun comprenne bien son rôle et ses responsabilités.

3



Préparer une trousse d'urgence

Préparez une trousse d'urgence contenant des articles essentiels tels que de l'eau, de la nourriture, des médicaments et des documents importants. Veillez à ce que cette trousse soit facilement accessible et vérifiez-la régulièrement.

Conseil : Assurez-vous que tous les membres de votre ménage aient pris connaissance de ce guide et en possèdent un exemplaire pour référence.



Étape 1 : Connaître les dangers locaux

Prenez connaissance des dangers qui pourraient toucher la région d'Ottawa et veillez à comprendre quelles en seraient les répercussions pour vous, votre famille et votre communauté. Cette première étape est essentielle à la préparation.

À Ottawa, nous devons nous préparer à des situations d'urgence telles que les suivantes :



Chaleur extrême



Inondations



Conditions hivernales



Maladies infectieuses



Froid extrême



Menaces actives



Incendies ou explosions



Tremblements de terre



Incidents de transport



Vents violents et tornades

Pour de plus amples renseignements sur les dangers locaux et la préparation aux situations d'urgence, consultez le site ottawa.ca/EtesVousPret.



Conseil : En cas d'urgence, les services téléphoniques peuvent être en panne. Utilisez donc des services de données, tels que la messagerie texte et les médias sociaux, car ceux-ci pourraient être plus fiables. Veillez à ce que vos appels et vos SMS soient brefs.

Étape 2 : Élaborer un plan d'urgence

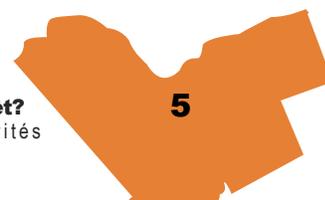
Dans l'espace ci-dessous, inscrivez vos renseignements personnels et ceux de votre famille afin de pouvoir y accéder facilement en cas de besoin (p. ex. pour fournir de l'information aux autorités compétentes).

Adresse du domicile :

Qui vit dans votre foyer?

Nom complet	Date de naissance	Numéro de téléphone	Adresse courriel
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Conseil : Conservez ce cahier d'exercices dans votre trousse d'urgence ainsi que d'autres documents importants, tels que les certificats de naissance et de mariage, les permis, les testaments et les assurances.





Conseil : Votre pharmacie peut imprimer une liste actualisée de vos médicaments. Demandez cette liste à votre pharmacien et gardez-en une copie dans votre portefeuille, ainsi que dans ce plan d'urgence.

Quels sont les antécédents médicaux de votre famille?

Nom	Antécédents médicaux	Médicaments	Allergies
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Conseil : Si l'un des membres de votre famille souffre d'un handicap physique, médical, sensoriel ou cognitif, veillez à mettre en place un réseau de soutien qui comprend ses besoins et qui est prêt à l'aider.



Quels fournisseurs devrez-vous contacter?

Parmi les autres fournisseurs, on peut citer les propriétaires, les gestionnaires immobiliers, les médecins, les pharmaciens, les dentistes, les optométristes et les entreprises d'équipement médical.

Nom du fournisseur	Type de fournisseur	Coordonnées
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Conseil : Passez en revue ces renseignements deux fois par année pour vous assurer qu'ils sont à jour.

Comment resterez-vous en contact?

Restez en contact avec sa famille en cas d'urgence est l'une des choses les plus importantes à prévoir.

Qui est votre personne-ressource à l'extérieur de la région?

Une personne-ressource à l'extérieur de la région est une personne qui vit en dehors de la zone touchée par l'urgence et qui peut partager des messages avec les membres de votre famille et ainsi vous aider à communiquer avec eux si vous êtes séparés.

Nom complet

Numéro de téléphone

Adresse courriel

Qui est votre personne-ressource locale?

Une personne-ressource locale est une personne qui vit près de chez vous et qui peut vous aider en cas d'urgence.

Nom complet

Numéro de téléphone

Adresse courriel



Conseil : À la [page 19](#), vous trouverez des cartes de coordonnées d'urgence à remplir, de format portefeuille, afin que toute la famille puisse accéder facilement aux points de rencontre et aux personnes-ressources.



Où nous rencontrer si nous sommes séparés?

Point de rencontre d'urgence à proximité du domicile (p. ex. un parc ou le domicile d'un voisin) :

Point de rencontre d'urgence loin du domicile (p. ex. un centre communautaire ou une bibliothèque) :

Planifier pour les enfants d'âge scolaire

Si une urgence survient pendant la journée, il est important de disposer d'un plan permettant de communiquer avec l'école ou la garderie de votre enfant.

Nom de l'école ou de la garderie	Adresse	Numéro de téléphone
_____	_____	_____

Désignez des membres de la famille ou des amis de confiance qui pourraient aller chercher vos enfants à l'école ou à la garderie si vous ne pouvez pas le faire. Informez à l'avance l'école ou la garderie de la personne autorisée à venir chercher vos enfants.

Nom complet	Numéro de téléphone	Adresse courriel
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Conseil : Demandez à l'école ou à la garderie de votre enfant une copie de leurs plans et procédures d'urgence. Informez-vous de la façon dont les parents seront contactés en cas d'urgence.

Avez-vous des animaux de compagnie?

Nom	Type ou race	Couleur	Enregistrement ou micropuce
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



Planifier pour vos animaux de compagnie

Prévoir des dispositions pour vos animaux de compagnie en cas d'urgence peut leur sauver la vie. S'il n'est pas sécuritaire pour vous de rester à la maison, il ne l'est pas non plus pour vos animaux de compagnie. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour guider votre famille dans l'élaboration d'un plan pour votre animal.

- Créez des plans de rechange en demandant à des personnes que vous connaissez de s'occuper de vos animaux de compagnie en cas d'urgence. Certains refuges publics et hôtels peuvent ne pas accepter les animaux.
- Équipez vos animaux d'une micropuce. Veillez à ce que votre adresse et votre numéro de téléphone soient mis à jour dans le registre des micropuces.
- Incluez dans votre trousse d'urgence des fournitures pour animaux de compagnie, telles que de la nourriture, des médicaments, des laissees et des cages de transport.

Que faire si nous devons nous mettre à l'abri sur place?

En cas d'urgence dans votre quartier, les autorités locales de gestion des urgences peuvent vous demander de vous mettre à l'abri sur place, ce qui signifie que vous devez rester en sécurité là où vous êtes, généralement pour quelques heures seulement. Pour votre sécurité, suivez les instructions des autorités locales d'urgence.

Conseils :

- Restez calme.
- Écoutez les autorités et suivez leurs instructions.
- Restez à l'intérieur avec vos enfants et vos animaux de compagnie.
- Fermez toutes les fenêtres et toutes les portes extérieures.
- Allez chercher votre trousse d'urgence.
- Installez-vous dans une pièce qui n'a pas ou peu de fenêtres.

La pièce où nous nous rendrons dans notre domicile si nous devons nous mettre à l'abri :

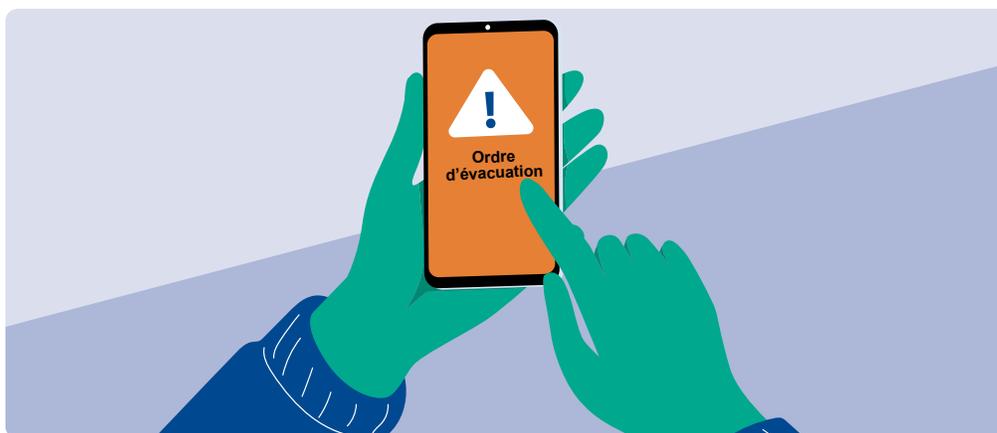


Que faire si nous devons évacuer?

Les autorités locales d'urgence émettent des alertes d'évacuation en cas de menace pour la sécurité publique, par exemple en cas d'inondations, de phénomènes météorologiques extrêmes, d'incendies ou de libération de produits. Si l'on vous demande d'évacuer, suivez immédiatement les instructions. Préparez-vous en organisant une trousse d'urgence et en connaissant votre voie d'évacuation. Si vous n'avez pas de moyen de transport, prenez les dispositions nécessaires à l'avance.

Conseils :

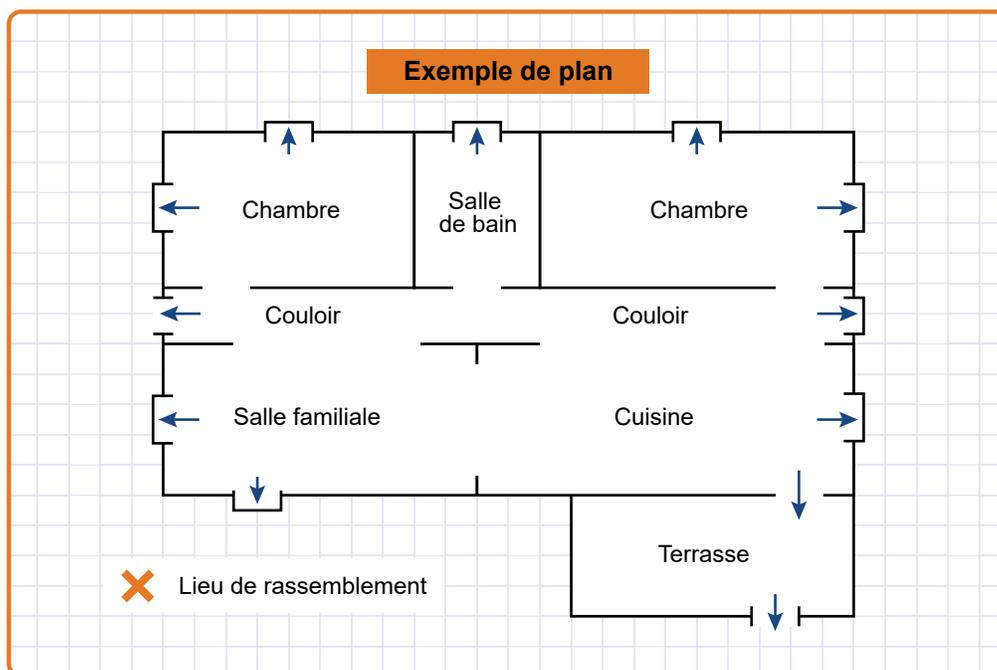
- Restez calme.
- Écoutez la radio, regardez la télévision ou suivez les médias sociaux crédibles pour connaître les instructions.
- Communiquez avec des membres de votre famille ou laissez-leur une note pour leur dire que vous êtes partis, à quel endroit vous êtes et comment communiquer avec vous.
- Appelez votre personne-ressource à l'extérieur de la ville pour qu'elle puisse dire à vos proches que vous êtes en sécurité.
- Si nécessaire, prenez des dispositions pour vos animaux de compagnie.
- Protégez votre maison en verrouillant toutes les portes et les fenêtres.
- Gardez le réservoir de votre voiture rempli si l'évacuation semble imminente.
- Ne faites pas d'excès de vitesse et utilisez uniquement les routes indiquées par les autorités; emprunter des raccourcis ou d'autres routes pourrait vous entraîner sur des voies restreintes, fermées ou dangereuses.



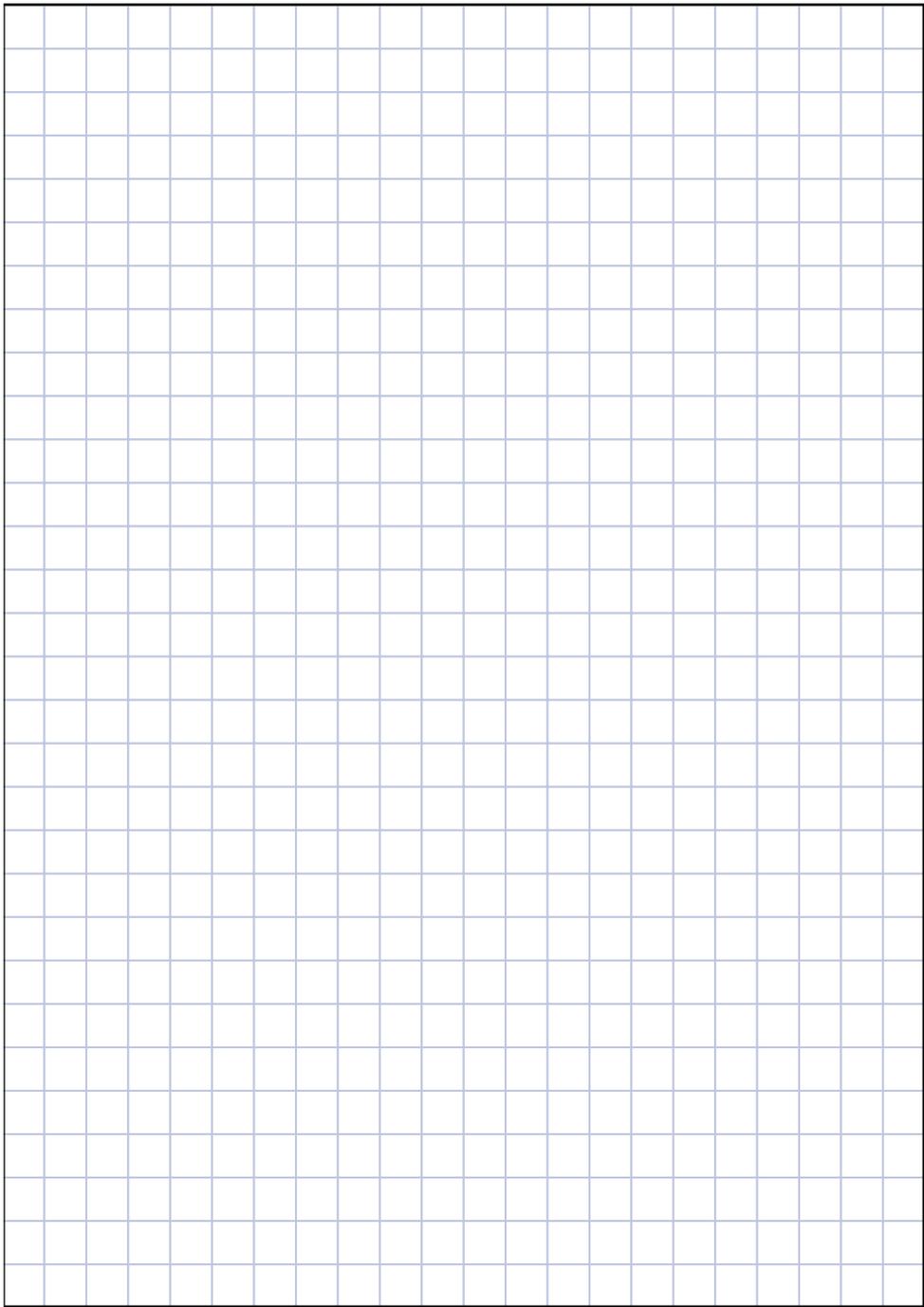
Avez-vous un plan d'évacuation de votre domicile?

Si vous devez évacuer votre domicile, savoir ce qu'il faut faire et où aller peut vous sauver la vie. Cette section vous aidera à planifier des voies d'évacuation en quelques étapes simples

1. Dessinez un plan de votre domicile en utilisant la grille.
2. Indiquez toutes les sorties de secours possibles (p. ex. les portes et les fenêtres).
3. Fixez un lieu de rassemblement à l'extérieur (p. ex. la boîte aux lettres, le domicile d'un voisin, un arbre).
4. Pratiquez ce plan d'évacuation deux fois par année.



Conseil : N'oubliez pas de faire un plan afin d'aider les membres de votre foyer ayant besoin d'aide supplémentaire pour évacuer.



Avez-vous une assurance?

Bénéficier d'une assurance est un élément important de votre plan de préparation aux situations d'urgence. Si vous connaissez les risques auxquels votre domicile est exposé, vous pouvez mieux choisir le type de police dont vous avez besoin et ainsi mieux protéger vos biens. Par exemple, Ottawa est vulnérable à des phénomènes météorologiques extrêmes avec des vents violents et des précipitations importantes, ce qui pourrait endommager votre propriété et entraîner des inondations.

Adressez-vous à votre compagnie d'assurance pour mieux comprendre votre couverture et pour connaître les plafonds de remboursement et les franchises.

Pour les propriétaires

L'assurance habitation de base couvre le bâtiment et son contenu, mais peut exclure la couverture des inondations et des refoulements d'égouts. Adressez-vous à votre compagnie d'assurance pour établir quelle couverture est nécessaire pour les risques dans votre secteur.

Pour les locataires

En cas d'urgence, l'assurance locataire peut vous aider à protéger vos biens personnels qui ne sont pas couverts par l'assurance de votre propriétaire. Adressez-vous à une compagnie d'assurance pour établir quelle couverture est nécessaire pour protéger vos biens.

Dressez une liste de vos biens

Dressez un inventaire des biens qui se trouvent dans votre domicile et ajoutez-le à votre plan de préparation aux urgences. Envoyez cet inventaire à votre compagnie d'assurance afin de vérifier si votre couverture est bien adaptée à votre situation. Cet inventaire peut également faciliter le traitement des demandes de règlements après une urgence.

Fournisseur d'assurance habitation	N° de police	Coordonnées
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Fournisseur d'assurance automobile	N° de police	Coordonnées
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les assurances, veuillez consulter le site du Bureau d'assurance du Canada à l'adresse fr.abc.ca.



Conseil : Si possible, conservez votre trousse dans un contenant étanche, facilement accessible et transportable.



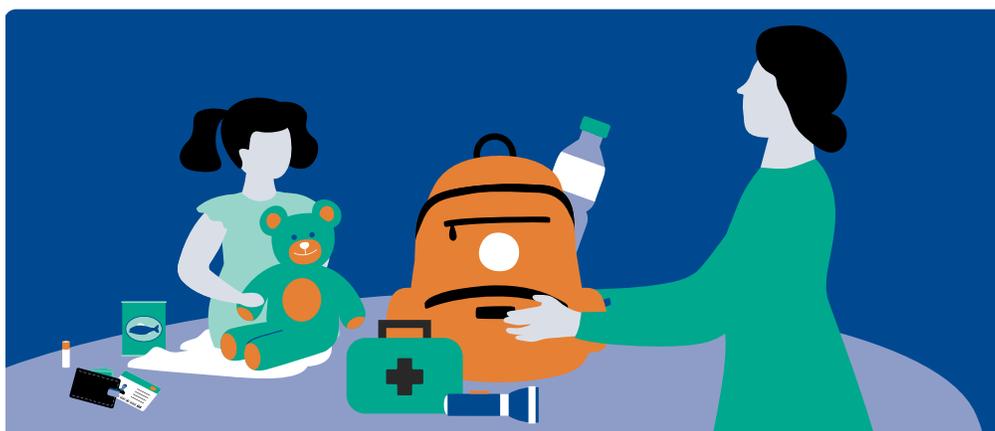
Étape 3 : Préparer une trousse d'urgence

En cas d'urgence, vous devez être prêt à prendre soin de vous et de votre famille pendant au moins trois jours (ou 72 heures). En planifiant, vous pourrez vous préparer et vous rétablir plus efficacement des situations d'urgence.

Il existe trois types de trousse qui peuvent vous aider :

- **Trousse d'urgence pour 72 heures :** Cette grande trousse reste chez vous et contient des fournitures pour vous mettre à l'abri sur place en cas d'urgence.
- **Sac prêt à emporter :** Plus petit que la trousse d'urgence, un sac prêt à emporter est utile lorsque vous devez évacuer votre domicile rapidement ou dans un délai très court.
- **Trousse d'urgence pour véhicule :** Il s'agit d'un sac à emporter que vous laissez dans votre voiture.

Les trousse peuvent être achetées auprès de grands magasins ou vous pouvez les préparer vous-même.



Liste de contrôle de la trousse d'urgence de base

Utilisez cette liste de contrôle pour vous guider, vous et votre famille, dans l'élaboration d'une trousse d'urgence pour 72 heures adaptée aux besoins de votre famille.



- Eau potable : Quatre litres par personne et par jour, pour environ trois jours (prévoir plus d'eau si vous avez des animaux de compagnie)
- Nourriture non périssable pour au moins trois jours
- Matériel et ustensiles de table
- Articles pour nourrissons (couches, lait maternisé, biberons)
- Médicaments personnels et aides médicales (lunettes, piles pour prothèses auditives, dispositifs de mobilité)
- Ouvre-boîte manuel
- Chargeur de téléphone ou banque d'alimentation
- Vêtements et chaussures supplémentaires
- Copies de documents importants, argent comptant et ce plan d'urgence
- Lampe de poche et radio à manivelle ou à piles
- Trousse de premiers soins de base
- Sifflet
- Briquet ou allumettes
- Fournitures pour vos animaux de compagnie (nourriture, laisse, collier, cage)
- Articles d'hygiène (papier hygiénique, désinfectant pour les mains, lingettes humides, sacs poubelles, produits féminins)
- Couteau tout usage
- Cartes locales



Conseil : Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, demandez à votre pharmacien ou à vos médecins comment conserver une réserve supplémentaire ou une ordonnance valide dans votre trousse d'urgence.

Conseil : N'oubliez pas d'alterner les aliments et l'eau de votre trousse d'urgence au moins deux fois par année pour éviter la perte de nourriture.

Sources d'information en cas d'urgence

La Ville d'Ottawa communique toute information d'urgence sur la page d'accueil du site ottawa.ca, dans son bulletin électronique « Sujets de l'heure » et sur ses pages officielles de médias sociaux. Il se peut également que votre conseillère ou conseiller de quartier vous informe de l'évolution de la situation par ses voies de communication officielles.

- 9-1-1** Composez le 9-1-1 pour signaler les urgences médicales mettant en danger des vies, un crime en cours ou un incendie.
- 2-1-1** Composez le 2-1-1 ou le 1 877 330-3213 (sans frais) pour en savoir plus sur les services sociaux et les services de santé communautaires provinciaux et locaux.
- 3-1-1** En cas d'urgence, ne composez le 3-1-1 que si vous avez besoin de renseignements urgents sur les services de la Ville d'Ottawa.
- 8-1-1** Composez le 8-1-1 pour obtenir des conseils pour des problèmes de santé non urgents et de l'aide pour s'orienter dans les services de santé en Ontario.
- 9-8-8** Composez le 9-8-8 si vous ou une personne que vous connaissez avez des pensées suicidaires.



Conseil : Disposer d'une radio à manivelle ou à piles en cas de panne du service Internet ou de panne de courant peut vous aider à vous tenir informé durant la situation d'urgence.

Comptes de médias sociaux de la Ville d'Ottawa

- Facebook : [@VilledOttawa](#)
- X (anciennement Twitter) : [@OttawaVille](#)
- Bluesky : [@fr.ottawa.ca](#)

Services publics

Enbridge Gas

- Ligne d'urgence en tout temps : 1 866 763-5427
- Site Web : [enbridgegas.com](#)
- Facebook : [@EnbridgeGas](#)
- X (anciennement Twitter) : [@EnbridgeGas](#)

Hydro Ottawa

- Ligne info-pannes, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : 613-738-0188
- Site Web : [hydroottawa.com/fr](#)
- Facebook : [@HydroOttawa](#)
- X (anciennement Twitter) : [@HydroOttawa](#)

Hydro One

- Ligne d'assistance, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : 1-800-434-1235
- Site Web : [hydroone.com](#)
- Facebook : [@HydroOneOfficial](#)
- X (anciennement Twitter) : [@HydroOne](#)

Office de la sécurité des installations électriques

- Service à la clientèle : 1-877-372-7233
- Site Web : [esasafe.com](#)
- Facebook : [@ElectricalSafetyAuthority](#)
- X (anciennement Twitter) : [@HomeAndSafety](#)

Assurance

Bureau d'assurance du Canada

- Renseignements à l'intention des consommateurs : 1-844-227-5422
- Site Web : [fr.ibc.ca](#)
- Facebook : [@InsuranceBureau](#)
- X (anciennement Twitter) : [@InsuranceBureau](#)

Cartes de coordonnées des personnes à appeler en cas d'urgence

Face 1 :

Points de rencontre

Domicile (adresse municipale) :

Point de rencontre d'urgence à proximité du domicile :

Point de rencontre d'urgence loin du domicile :

Face 2 :

Personne à joindre en cas d'urgence

Personne-ressource locale

Personne-ressource à l'extérieur de la région

Nom :

Nom :

Téléphone :

Téléphone :

Courriel :

Courriel :

Points de rencontre

Domicile (adresse municipale) :

Point de rencontre d'urgence à proximité du domicile :

Point de rencontre d'urgence loin du domicile :

Personne à joindre en cas d'urgence

Personne-ressource locale

Personne-ressource à l'extérieur de la région

Nom :

Nom :

Téléphone :

Téléphone :

Courriel :

Courriel :

Face 1 :

Points de rencontre

Domicile (adresse municipale) :

Point de rencontre d'urgence à proximité du domicile :

Point de rencontre d'urgence loin du domicile :

Face 2 :

Personne à joindre en cas d'urgence

Personne-ressource locale

Personne-ressource à l'extérieur de la région

Nom :

Nom :

Téléphone :

Téléphone :

Courriel :

Courriel :

Points de rencontre

Domicile (adresse municipale) :

Point de rencontre d'urgence à proximité du domicile :

Point de rencontre d'urgence loin du domicile :

Personne à joindre en cas d'urgence

Personne-ressource locale

Personne-ressource à l'extérieur de la région

Nom :

Nom :

Téléphone :

Téléphone :

Courriel :

Courriel :



ottawa.ca/EtesVousPret

ottawa.ca • 3-1-1
VRS • SRV 613-580-2400
TTY • ATS 613-580-2401



Ottawa