



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Soyez prêt, restez en sécurité

Les urgences peuvent survenir à tout moment de l'année et souvent sans avertissement. Il peut s'agir de tempêtes violentes, d'inondations, d'incendies, de coupures de courant ou d'autres événements qui perturbent la vie quotidienne. Se préparer à l'avance peut vous aider à protéger votre santé, votre sécurité et votre tranquillité d'esprit.

Se préparer aux situations d'urgence signifie avoir un plan simple et les fournitures adéquates afin de pouvoir agir calmement et en toute sécurité si quelque chose d'inattendu se produit. Un plan d'urgence de base consiste à savoir comment rester en sécurité chez soi, quand il peut être nécessaire de partir, où aller en cas d'évacuation et comment contacter sa famille ou des personnes de confiance si les téléphones ou l'internet ne fonctionnent pas.



Il est également important de garder une trousse d'urgence à la maison. Cette trousse doit contenir suffisamment d'eau, de nourriture non périssable et de fournitures essentielles pour tenir au moins 72 heures. D'autres articles importants comprennent des médicaments, une lampe de poche, des piles, une radio à piles et des fournitures de premiers soins de base. En gardant ces articles au même endroit et en les vérifiant une ou deux fois par an, vous pouvez vous assurer qu'ils sont prêts à être utilisés en cas de besoin.



Se préparer à l'avance peut réduire le stress, vous aider à prendre des décisions plus sûres et soutenir votre entourage en cas d'urgence. Le gouvernement du Canada met à la disposition des Canadiens des informations claires, fiables et faciles à suivre sur la préparation aux situations d'urgence, notamment des [listes de contrôle et des outils de planification](#)

Veuillez consulter cette information et faire un petit pas dès aujourd'hui pour améliorer votre préparation aux situations d'urgence.