



ÊTES-VOUS PRÊT(E) POUR UNE CATASTROPHE?

Les catastrophes peuvent arriver en tout temps, avec ou sans avertissement. Une catastrophe peut être le résultat d'un incident d'origine humaine, comme une attaque terroriste, ou d'un événement naturel, comme une crue ou une tempête de verglas. L'histoire du Vermont démontre qu'aucune communauté n'est à l'abri des effets d'une catastrophe. Il est donc important de prendre dès maintenant des mesures pour se préparer.

Ce guide souligne certaines des mesures pouvant être prises dès maintenant pour vous préparer, ainsi que votre famille, votre entreprise et votre communauté.

PLAN DE COMMUNICATION FAMILIAL

Tous les membres de la famille doivent savoir quoi faire en cas d'urgence. Remplissez ce plan ensemble et révisez-le souvent. Si vous avez des enfants, discutez des procédures en cas d'urgence et d'évacuation avec le service de garde d'enfants ou l'école.

Il est important de connaître votre numéro d'urgence local si jamais le système 911 tombe en panne. Préparez le document suivant et conservez-le dans un endroit où les membres de votre famille peuvent le trouver.

Numéro 911 et numéro d'urgence local de secours :

Adresse résidentielle :

Téléphone résidentiel :

Numéro d'un parent :

Numéro d'un parent :

Voisin de confiance :

Emplacement de l'abri d'urgence le plus près :

Proche habitant en dehors du Vermont (communiquez avec cette personne si votre famille est séparée pendant une urgence. Il peut être plus facile de composer un appel téléphonique interurbain que d'appeler au sein de la même ville. Un contact qui vit à l'extérieur de la ville peut donc être plus utile pour communiquer avec les membres séparés d'une famille) :

Numéro de téléphone au travail d'un parent :

Numéro de téléphone au travail d'un parent :

Les messages texte peuvent souvent contourner les perturbations de réseaux lorsqu'un appel téléphonique ne passe pas.

LISTE DE VÉRIFICATION DE LA PRÉPARATION EN CAS DE CATASTROPHE

- Identifiez un ami ou un proche habitant en dehors du Vermont qui peut coordonner les communications si votre famille est séparée.
- Discutez avec les responsables de l'école ou de la garderie de vos enfants concernant leur plan en cas de catastrophe.
- Préparez une trousse de fournitures en cas de catastrophe, comprenant, sans toutefois s'y limiter, les articles d'urgence suivants :
 - Lampe de poche avec batteries de rechange
 - Sifflet pour signalisation en cas d'urgence
 - Radio portable à piles avec batteries de rechange
 - Trousse de premiers soins de base et son manuel
 - Trois jours de nourriture et d'eau
 - Ouvre-boîte manuel
 - Au moins sept jours de médicaments essentiels
 - Argent en espèces et cartes de crédit
- Déterminez les documents financiers vous devrez apporter avec vous si vous évacuez et si votre carnet de chèques doit en faire partie. Il sera important d'avoir accès à de l'argent car vous devrez sans doute continuer à payer vos factures ainsi que le coût de la nourriture et de l'hébergement.
- Préparez une liste de vos médicaments sur ordonnance actuels et de leur posologie. Incluez-y les coordonnées de vos médecins et de votre pharmacien ainsi que les détails concernant votre traitement médicamenteux et vos antécédents médicaux.
- Sachez l'emplacement des abris, des points d'évacuation et des voies d'évacuation de votre communauté.

- Effectuez une évaluation des risques de votre maison et réduisez ceux que vous identifiez.
- Parlez à vos enfants de ce qu'ils devraient faire pendant une urgence.
- Conservez les numéros de téléphone importants à côté du téléphone et enseignez à vos enfants comment et quand composer le 911.
- Achetez une radio-météo avec alerte sonore de la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) des États-Unis pour rester au courant du temps violent et obtenir d'autres informations importantes. Les radios-météo NOAA reçoivent des informations diffusées par le National Weather Service (NWS) et le Emergency Alert System (EAS).
- Consultez votre agent d'assurance concernant votre couverture. La plupart des polices ne couvrent pas les dommages causés par les séismes ou les inondations. Protégez les biens et l'équipement de valeur avec des avenants spéciaux. Envisagez d'obtenir une assurance de continuité des activités.
- Déterminez comment vous protégerez vos animaux de compagnie ou domestiques en cas de catastrophe. Certains abris ne permettent pas les animaux de compagnie (les animaux d'assistance sont permis). Si vous évacuez votre maison, n'abandonnez pas vos animaux de compagnie.
- Vérifiez que vos détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone (CO) fonctionnent dans votre maison.
- Remplacez les batteries de vos détecteurs de fumée et de CO tous les six mois, ainsi que les aliments périssables de votre trousse de fournitures en cas de catastrophe.
- Parlez à vos voisins au sujet de leurs plans d'urgence et comment vous pouvez vous entraider pendant une crise.
- Suivez un cours RCR, de premiers soins ou de préparation en cas de catastrophe.

ÉLABORER UNE TROUSSE FAMILIALE DE FOURNITURES EN CAS DE CATASTROPHE

La trousse de fournitures en cas de catastrophe de votre famille devrait contenir tous les articles nécessaires pour survivre pendant au moins trois jours.

Conservez votre trousse dans un emplacement accessible et assurez-vous que tous les membres de la famille savent où elle se trouve.

Vérifiez le contenu tous les six mois et remplacez tous les articles périmés.

- La trousse doit comprendre des documents importants, comme les dossiers médicaux et financiers, des cartes, les listes de contacts en cas d'urgence, etc.

- Si vous avez des enfants, prenez soin d'inclure un animal en peluche, une couverture, des livres, des jeux ou des jouets favoris.
- Conservez au moins 3,79 l (1 gal) d'eau par personne par jour. Conservez l'eau dans des contenants en plastique propres.
- Étiquetez et datez chaque contenant et remplacez l'eau tous les six mois.
- Prenez soin d'inclure des couvertures, une trousse de premiers soins, un sifflet, des médicaments sous ordonnance, un ouvre-boîte manuel, un paquet de cartes à jouer, des outils, des médicaments en vente libre (p.ex., de l'aspirine), des vêtements saisonniers, des articles d'hygiène de base, une radio à piles et une lampe de poche avec des batteries de rechange.
- Gardez une enveloppe d'argent en espèces.
- Conservez des aliments non périssables qui ne nécessitent pas de réfrigération ou de cuisson et peu ou pas d'eau pour leur préparation. Conservez la nourriture dans un contenant en plastique ou en métal pour la protéger des organismes nuisibles. Étiquetez et datez chaque contenant et remplacez la nourriture tous les six mois.
- Voici des exemples d'aliments :
 - Repas prêts à manger
 - Bonbons ou biscuits
 - Céréales, fruits ou légumes secs. Café instantané ou thé
 - Soupes ou jus en conserve ou déshydratées. Craquelins ou mélange montagnard
 - Beurre d'arachide et confitures non périssables
 - Nourriture pour animaux
 - Aliments pour bébé ou pour les personnes ayant des besoins nutritionnels spéciaux
 - Sel, poivre, épices et sucre
 - Prenez soin d'inclure une boîte de combustible solide et d'allumettes pour chauffer la nourriture
- Conservez les aliments en conserve dans un endroit sec où la température est fraîche.
- Jetez les conserves si elles sont gonflées, bosselées ou rouillées.
- Réfléchissez à vos besoins tous les six mois et mettez à jour votre trousse à mesure que les besoins de votre famille changent.
- Conservez les articles dans des sacs en plastique hermétiques et placez votre trousse au complet dans un ou deux contenants faciles à transporter.

VT-ALERT

Restez au courant de catastrophes imminentes, d'informations sur les déplacements, de conditions météorologiques, de notifications de santé publique et d'autres alertes à l'adresse : www.vtalert.gov. Inscrivez-vous à VT-Alert pour recevoir des notifications localisées gratuites par message texte, courriel, téléphone ou application mobile. Vous pouvez choisir les alertes que vous désirez recevoir et la méthode de réception.

VERMONT 2-1-1

Appelez le Vermont 2-1-1 pour des informations concernant les ressources communautaires. Vous serez référé(e) aux programmes gouvernementaux, aux organismes communautaires, aux groupes de soutien et à d'autres ressources locales selon vos besoins. Le 2-1-1 (ou le 866-652-4636) est un appel local au Vermont. Il est confidentiel et disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Le Vermont 2-1-1 est également disponible en ligne à l'adresse : www.vermont211.org

Appelez pour de l'assistance personnelle ou pour rechercher la base de données en ligne des services, y compris les suivants :

- Ressources de garde d'enfants
- Services en cas de crise
- Services en cas de violence domestique et sexuelle
- Éducation (p. ex., éducation générale, cours informatiques)

MESURES DE PROTECTION EN CAS D'URGENCE

Pendant une urgence, les autorités peuvent vous recommander, à vous et à votre famille, de prendre une mesure de protection en cas d'urgence (p. ex., évacuer votre maison ou vous abriter sur place). Les responsables de la gestion des urgences diffusent des informations et des directives par le biais du Emergency Alert System (EAS), qui utilise la radio, la télévision, les téléphones cellulaires, l'internet et les systèmes de câblodistribution. Les radios-météo de la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) reçoivent aussi des messages EAS.

COMMENT ÉVACUER

Lorsque les conditions menacent la vie ou la sécurité, les responsables de la sécurité publique peuvent ordonner une évacuation. Si vous devez évacuer votre maison ou votre entreprise, suivez ces directives :

- Rassemblez toutes les personnes de votre domicile et sortez ensemble, en prenant soin d'emporter votre trousse de fournitures en cas de catastrophe.
- N'essayez pas d'aller chercher vos enfants à leur école. Ils seront emmenés à un site de rassemblement en dehors de la zone touchée, d'où vous pourriez aller les chercher.
- Les membres du ménage en dehors de la zone touchée peuvent être conseillés de ne pas y retourner pendant une évacuation. Ils seront dirigés au centre de réception ou à l'abri où ils pourront vous rejoindre.
- Surveillez les médias locaux pour des informations et des directives. Écoutez attentivement l'Emergency Alert System (EAS) pour des informations concernant les voies d'évacuation. Les responsables locaux peuvent modifier les routes pour accélérer les évacuations. À moins que cela ne soit urgent, n'appellez pas votre service de police ou d'incendie local pour de l'information. Ils ont besoin de la disponibilité de leurs lignes téléphoniques pour les cas urgents.
- Portez des chaussures résistantes et des vêtements qui fournissent une certaine protection, comme des pantalons longs, des chemises à manche longue et une casquette.
- Vérifiez auprès de vos voisins s'ils ont besoin d'aide ou de transport.
- Si vous avez du bétail, sauf si autrement indiqué, mettez-les à l'abri avec un approvisionnement de trois jours en nourriture et en eau.
- Respectez tous les responsables de la circulation routière en cours de chemin.

Si vous avez le temps...

- Sécurisez votre maison en fermant et en verrouillant les portes et les fenêtres.
- Éteignez les lumières et débranchez les appareils ménagers non nécessaires.
- En cas de dommages à votre maison et si on vous demande de le faire, coupez l'eau, le gaz et l'électricité avant de quitter les lieux.
- Prenez des dispositions pour vos animaux de compagnie, car ils pourraient ne pas être autorisés dans les abris.
- Avisez un ami ou un membre de la famille se trouvant en dehors de la zone touchée de l'endroit où vous serez et de l'heure à laquelle vous prévoyez partir.

COMMENT S'ABRITER SUR PLACE

Dans certaines situations, il vaut mieux rester là où l'on est et éviter l'incertitude à l'extérieur. Dans ce cas, les responsables de la sécurité publique peuvent vous ordonner de vous abriter sur place.

- Cela signifie que vous devez immédiatement vous rendre à l'intérieur. Si un message de vous abriter sur place est donné à votre communauté :
- Rendez-vous à l'intérieur et fermez toutes les portes et les fenêtres. Éteignez les ventilateurs de fenêtre, les climatiseurs, les sécheuses, les ventilateurs d'extraction de la cuisine et de la salle de bain et les autres sources d'air extérieur.
- Gardez les animaux de compagnie à l'intérieur. Si vous possédez du bétail, mettez-les également à l'abri. Utilisez la nourriture et l'eau entreposées provenant d'une source protégée.
- Si vous vous déplacez à bord d'un véhicule, fermez les fenêtres et les événements d'air et éteignez le chauffage ou la climatisation.
- Si l'ordre de s'abriter sur place est donné pendant les heures de classe, vos enfants seront abrités à l'école.

CONSIDÉRATIONS POUR LES PERSONNES AYANT DES BESOINS FONCTIONNELS

La préparation concerne avant tout la planification. Si vous avez un handicap ou d'autres besoins fonctionnels ou d'accessibilité, vous devez prendre des mesures supplémentaires pour vous préparer à une urgence.

Une préparation aux situations d'urgence consiste à savoir quoi faire et à être prêt(e) à le faire rapidement et de manière efficace en cas d'urgence. Être prêt(e) signifie avoir un plan d'action : vous savez quoi faire avant que la situation d'urgence ne se produise.

Pour cela, vous devez connaître les dangers auxquels vous êtes confronté(e), les ressources disponibles et comment utiliser celles-ci.

Dans certains cas (p. ex. une inondation ou un ouragan), vous pourriez recevoir un avertissement précoce. Vous disposerez alors de plusieurs heures pour agir. Par contre, il pourrait y avoir peu ou pas d'avertissement (p. ex., un séisme, une attaque terroriste, un incendie important).

Laissez les responsables en cas d'urgence locaux connaître vos besoins avant un événement. Ainsi, vos besoins peuvent être prévus et les ressources allouées avant que l'urgence ne se produise. Vous pouvez vous inscrire au programme CARE (Registre d'aide pour les citoyens en cas d'urgence) pour faire connaître vos besoins aux responsables locaux : <https://e911.vermont.gov/care>

Avant une catastrophe, identifiez votre « équipe de soutien ». Il s'agit des personnes qui acceptent de prendre de vos nouvelles et de vous aider

pendant une urgence. Votre équipe de soutien peut inclure votre aide à domicile, un voisin qui vous connaît bien, un bon ami ou un membre de la famille qui vit avec vous ou à proximité.

Ayez au moins deux personnes dans votre équipe au cas où l'une d'entre d'elles est injoignable. Parlez à ces personnes de vos plans et besoins en cas d'urgence.

Vous devez également préparer une liste de contacts en cas d'urgence. Cette liste devrait inclure votre équipe de soutien, les membres de votre famille, votre médecin, votre pharmacien et les intervenants locaux en cas d'urgence.

Mesures supplémentaires de préparation :

- Conservez une trousse de fournitures en cas de catastrophe à la maison et dans votre véhicule.
- En plus du contenu de base de la trousse, incluez tout autre article spécial nécessaire pour survivre jusqu'à l'arrivée des secours.
- Rangez les articles que vous devrez prendre avec vous en cas d'évacuation dans un contenant, un sac à dos ou un polochon facile à transporter.
- Portez des étiquettes d'alerte médicale appropriées et conservez une liste à jour de vos médicaments et de leur posologie.
- Soyez prêt(e) à donner des instructions brèves, claires et précises au personnel d'urgence sur la manière de vous aider avec des appareils comme les fauteuils roulants.
- Préparez une trousse de fournitures en cas de catastrophe pour votre animal de compagnie ou animal d'assistance.
- Si vous ne conduisez pas, planifiez la manière dont vous évacuerez avec l'aide de votre équipe de soutien et des autorités locales.
- Assurez-vous d'avoir une source d'alimentation de secours pour l'équipement de soutien médical.

ANIMAUX DE COMPAGNIE EN CAS DE CATASTROPHE

70 % des ménages du Vermont ont un animal de compagnie. Les plans communautaires en cas de catastrophe ne peuvent pas toujours prendre en charge les animaux. Il vaut donc mieux créer un plan d'urgence qui comprend des provisions pour vos animaux de compagnie.

De plus en plus d'abris en cas d'urgence accommodent désormais les animaux, mais ce n'est pas le cas pour tous. Vous devez trouver un ami ou

une entreprise située en dehors de la région pouvant héberger votre animal de compagnie si vous devez évacuer votre maison. Créez une trousse personnalisée de fournitures en cas de catastrophe pour votre animal de compagnie. Elle devrait comprendre de la nourriture et d'autres articles importants.

ANIMAUX D'ASSISTANCE DANS LES ABRIS PUBLICS

Bien que la Loi américaine sur les handicaps (*Americans with Disabilities Act* ou ADA) garantisse que les animaux d'assistance puissent rester avec leurs propriétaires dans tout hébergement public (p. ex., un abri mis en place suite à une catastrophe), l'ADA ne prévoit pas les autres aspects de soins des animaux d'assistance pendant les catastrophes.

ANIMAUX DE FERME

Les évacuations des fermes présentent des problèmes uniques. Une planification appropriée est essentielle. Les évacuations sont mieux coordonnées avec les voisins, les amis, les associations de bétail, les clubs équestres et les éducateurs par extension.

Déterminez la destination et le moyen de transport bien à l'avance de toute catastrophe.

Assurez-vous que vos animaux ont une identification durable et visible et qu'ils sont à jour au niveau des vaccins.

SÉCURITÉ EN CAS D'INCENDIE À LA MAISON

Un incendie est une préoccupation grave en matière de sécurité publique. Votre maison est l'endroit où vous êtes le plus à risque. Chaque année au Vermont, les incendies tuent en moyenne 11 personnes, 1 000 personnes sont soignées pour des blessures causées par un incendie et des brûlures et les pertes matérielles sont estimées à 82 millions de dollars.

Pour vous protéger, il est important de comprendre les caractéristiques de base d'un incendie.

- Un incendie se propage rapidement. Il n'y a pas de temps pour recueillir des biens de valeur ou effectuer un appel téléphonique.
- En seulement deux minutes, un incendie peut menacer la vie.
- En cinq minutes, une maison peut être submergée par les flammes.

DÉTECTEURS DE FUMÉE

Les détecteurs de fumée qui fonctionnent correctement doublent les chances de survie de votre famille en cas d'incendie.

- Installez des détecteurs de fumée à chaque étage de votre maison en suivant les instructions du fabricant.
- Placez-les à l'extérieur des chambres à coucher, sur le plafond ou en hauteur sur le mur (10,2 à 30,5 cm (4 à 12 po du plafond)), en haut des escaliers ouverts ou en bas des escaliers fermés, et près (mais non à l'intérieur) de la cuisine ou de la salle de bain.
- Vérifiez-les au moins une fois par mois et remplacez les batteries tous les six mois.

CARTE DE SÉCURITÉ EN CAS D'INCENDIE DE LA MAISON

En famille, dessinez une carte de votre maison et de la propriété environnante. Identifiez les détecteurs de fumée, les extincteurs et les sorties à utiliser pour échapper à un incendie. Marquez un emplacement sûr où votre famille se rencontrera après avoir évacuer les lieux lors d'un incendie (p. ex., près du gros chêne).

CONSEILS DE SÉCURITÉ EN CAS D'INCENDIE DE LA MAISON

- Assurez-vous que les fenêtres de votre maison ne sont ni clouées ni fermées par la peinture.
- Assurez-vous que les barres de sécurité et les autres mécanismes antivols bloquant l'entrée extérieure de la fenêtre peuvent être ouverts facilement de l'intérieur.
- Envisagez l'achat d'échelles de secours si votre maison a plus d'un étage.

Conseils pour l'utilisation du chauffage en hiver :

- Maintenez un espace de 3 pi/36 po/1 m entre l'équipement de chauffage et tout ce qui peut brûler, ou selon les instructions du fabricant.
- Ne laissez jamais des appareils de chauffage portables ni des chandelles sans surveillance et éteignez les appareils de chauffage avant de vous coucher.
- Nettoyez annuellement les cheminées et les tuyaux de ventilation. Déposez les cendres refroidies dans un contenant métallique fermé.
- N'utilisez jamais d'essence à briquet, de kérosène, de carburant diesel ou de l'essence pour allumer un feu.
- Entreposez l'essence et les combustibles de chauffage dans des contenants appropriés à l'extérieur de la maison.

- Utilisez toujours la bonne qualité et le bon type de combustible pour l'équipement de chauffage.
- Installez l'équipement de chauffage en conformité avec les codes et les instructions du fabricant. Il est préférable qu'un professionnel installe l'équipement.
- Environ 25 % de tous les incendies sont résidentiels. La cuisson sans surveillance et l'erreur humaine en sont les principales causes.
- Fumer de manière non responsable est la principale cause de décès liés à un incendie.

EMPOISONNEMENT AU MONOXYDE DE CARBONE

L'empoisonnement au monoxyde de carbone (CO) est une préoccupation réelle chaque hiver. L'empoisonnement au CO peut vous tuer. La cause principale en est souvent le chauffage inadéquat de la maison.

Les premiers symptômes d'un empoisonnement au CO sont similaires à la grippe (sans la fièvre). Ils peuvent comprendre des maux de tête, de la fatigue, de l'essoufflement, de la nausée et des étourdissements. Si vous soupçonnez un empoisonnement au CO, respirez immédiatement de l'air frais. Quittez votre maison et appelez le service local d'incendie pour de l'assistance à partir d'un emplacement sûr.

Mesures pour éviter un empoisonnement au CO :

- Installez des détecteurs de CO à chaque étage de la maison.
- Placez un détecteur de CO dans la même pièce que tout appareil de chauffage non ventilé.
- Assurez-vous que les événements de chauffage sont libres de la neige et d'autres obstructions. S'ils sont couverts, le CO retournera dans la maison.
- N'utilisez jamais un générateur à l'intérieur. Faites-le fonctionner à l'extérieur, loin des fenêtres et des portes.
- Les appareils de chauffage et les poêles à bois doivent être installés de manière appropriée par un expert.

Plusieurs services d'incendie locaux offrent des détecteurs de fumée et de CO gratuits ou des programmes de prévention des incendies.

Les responsables des services d'incendie et de la sécurité publique exhortent les citoyens à ne pas oublier de remplacer les batteries de leurs détecteurs de fumée et de CO lorsqu'ils avancent ou reculent l'heure au printemps et à l'automne. Plus de 90 % des maisons américaines possèdent des détecteurs de fumée. Par contre, on estime qu'un tiers de ces détecteurs ne fonctionnent pas ou n'ont pas de batteries.

Pour de l'aide supplémentaire, demandez à votre service d'incendie local d'inspecter votre domicile.

SÉCURITÉ DU GÉNÉRATEUR

Lors de l'utilisation d'un générateur, il est important de suivre ces conseils de sécurité :

- Suivez les instructions du fabricant lors de l'installation et de l'utilisation d'un générateur. Un générateur mal installé peut se rétro-alimenter dans les lignes électriques, créant un danger pour les travailleurs des services publics.
- Faites fonctionner votre générateur à l'extérieur, en le gardant loin des fenêtres et des portes. N'utilisez JAMAIS un générateur à l'intérieur, y compris dans le garage.
- Laissez le générateur se refroidir avant de le ravitailler en carburant.
- Entrez l'essence et les autres liquides inflammables à l'extérieur de la maison, loin du générateur.
- Installez des détecteurs de CO dans votre maison pour vous assurer que les émanations du générateur n'entrent pas dans les espaces de vie.
- Branchez des appareils ménagers individuels dans le générateur uniquement à l'aide de cordons robustes conçus pour l'extérieur avec un calibre de fil adéquat pour la charge de l'appareil.
- Éteignez tout équipement alimenté par le générateur avant d'éteindre celui-ci.
- Gardez toujours les enfants éloignés des générateurs portables. Plusieurs pièces sont chaudes et peuvent provoquer des brûlures.

PRÉPARATION POUR L'HIVER

Au Vermont, les hivers peuvent donner lieu à d'importantes chutes de neige et à des températures extrêmement froides. La neige peut bloquer les routes et provoquer la chute de lignes électriques.

Hypothermie :

Les températures froides à l'extérieur peuvent s'avérer dangereuses si vous n'êtes pas bien habillé(e) pour y faire face. L'hypothermie est une urgence médicale qui se produit lorsqu'une personne est exposée à des températures froides pendant une période prolongée. Les personnes âgées et les très jeunes enfants y sont particulièrement vulnérables. Il est important de suivre les rapports météo et de prêter attention aux avertissements de météorologiques en hiver. S'habiller de manière appropriée pour le temps qu'il fait est souvent la meilleure protection contre l'hypothermie.

Terminologie de la météo d'hiver

- Pluie verglaçante : Pluie qui gèle lorsqu'elle touche le sol, créant une couche de verglas sur les routes, les voies piétonnières, les arbres et les lignes électriques.
- Grésil : Pluie qui se transforme en granules de glace avant d'atteindre le sol, causant le gel des routes et les rendant glissantes.
- Avis météo d'hiver : Des températures froides, du verglas et de la neige sont prévues.
- Alerte de tempête d'hiver : Des conditions météo rigoureuses (p. ex., de la neige abondante ou du verglas) sont possibles dans les deux prochains jours.
- Avertissement de gel : Des températures sous le point de congélation sont prévues.
- Avertissement de tempête d'hiver : Des conditions d'hiver rigoureuses se produisent ou se produiront très bientôt.
- Avertissement de blizzard : Des chutes de neige abondantes et de forts vents produiront de la neige aveuglante, une visibilité près de zéro, une poudrière importante et un refroidissement éolien grave.

Sécurité du véhicule

Les précautions en matière de sécurité du véhicule sont vitales pendant l'hiver.

Conservez dans votre véhicule des vêtements pour le temps froid en cas de panne. En cas de conditions météo extrêmes, la police de l'État du Vermont peut ajuster les horaires de patrouille pour fournir de l'aide tard dans la nuit pour les automobilistes sur l'autoroute.

Conseils de conduite sécuritaire en hiver

- Consultez la météo et les conditions routières avant de partir et conduisez de manière appropriée.
- Ralentissez : la conduite trop rapide sur les routes en hiver est la principale cause d'accidents.
- Déplacez-vous à une distance sécuritaire d'au moins trois longueurs de wagons, vous donnant assez d'espace pour vous arrêter.
- Dégagez la neige et la glace de votre véhicule avant tout déplacement.
- Faites attention à la glace noire sur ce qui semble être une chaussée dégagée.
- Si votre véhicule commence à dérapier, virez dans le sens du dérapage. Il s'agit là de votre meilleure chance de reprendre la

traction. Si vous avez des freins antiblocages, appliquez une pression ferme et continue. Sinon, imitez un tel effet en pompant les freins.

- Si vous êtes pris pendant une tempête d'hiver, restez dans votre véhicule. Restez éveillé(e) et essayez de rester au chaud. Même une courte marche dans des conditions de tempête d'hiver peut s'avérer dangereuse.
- Stationnez le véhicule aussi loin de la route que possible et allumez les feux de détresse pour diminuer davantage les dangers liés à la circulation.
- Si votre véhicule est coincé dans de la neige profonde, ne laissez pas tourner le moteur au ralenti si votre tuyau d'échappement est sous la neige. Cela pourrait entraîner un empoisonnement au monoxyde de carbone (CO).
- Ayez un téléphone cellulaire sur vous et composez le 911 en cas d'urgence, mais ne vous y fiez pas outre mesure.

Préparer son véhicule pour la conduite en hiver

- Installez des pneus d'hiver.
- Vérifiez l'état de vos essuie-glaces et remplissez le réservoir de liquide lave-glace.
- Assurez-vous que le chauffage et les dégivreurs fonctionnent.
- Assurez-vous que vos freins sont en bon état.
- Assurez-vous que votre batterie et le système de charge fonctionnent correctement.
- Transportez des chaînes antidérapantes si vous conduisez un gros camion.

Préparer une trousse d'hiver pour la voiture

- Câbles d'alimentation
- Deux couvertures ou plus
- Pelle à neige et grattoir à glace
- Une lampe de poche avec des batteries de rechange
- Vêtements supplémentaires : tuque, mitaines, parka et couvre-chaussures ou bottes, si vous devez marcher pour obtenir de l'aide
- Nourriture non périssable riche en calories, comme des bonbons et des noix en conserve dans un contenant en plastique rigide
- Du sable ou des bandes de tapis pour la traction
- Du liquide lave-glace pour pare-brise et de l'antigel supplémentaires
- Fusées éclairantes ou réflecteurs

Pour des informations et des ressources sur les déplacements pendant des conditions météorologiques dangereuses, visitez le :

<https://vtrans.vermont.gov/operations/winter>

PANDÉMIE

Une pandémie est une flambée de maladie dans plusieurs pays qui touche un nombre important de personnes. Les pandémies sont le plus souvent causées par des virus qui peuvent se propager facilement d'une personne à l'autre.

Plan en cas de pandémie

- Préparez-vous à ce que les écoles, les lieux de travail et les centres communautaires soient possiblement fermés. Ayez un plan pour vous occuper des enfants et connectez-vous avec autrui par Internet ou téléphone.
- Ayez le nécessaire pour que vous et votre famille puissiez rester à la maison pendant plusieurs jours ou semaines. Cela comprend de la nourriture comme du riz ou des aliments en conserve, de l'eau embouteillée et des produits de nettoyage.
- Gardez suffisamment de médicaments sous ordonnance à la maison. Ayez des médicaments en cas de maladie, y compris pour la douleur et la fièvre, un thermomètre, des mouchoirs, un désinfectant pour les mains, des masques, les renseignements sur votre assurance-santé et les coordonnées de votre médecin.
- Réfléchissez à la manière dont vous prendriez soin des membres de votre famille ayant des besoins spéciaux si les services de soutien ne sont pas disponibles.
- Limitez la propagation des microbes et prévenez les infections à l'aide des gestes suivants :
 - Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
 - Couvrez-vous la bouche avec des mouchoirs lorsque vous toussiez et éternuez.
 - Si vous tombez malade, restez à la maison et à l'écart des autres.

Restez à jour concernant les informations et les directives en matière de maladie émises par le Centers for Disease Control and Prevention (CDC) au cdc.gov.

Pour plus d'informations, visitez le Département de la santé du Vermont à l'adresse : healthvermont.gov

PANNES DE COURANT

Le paysage rural et les tempêtes fréquentes du Vermont garantissent des pannes de courant de temps en temps.

Conseils pour rester en sécurité pendant une panne de courant

- Si vous êtes une personne âgée ou avez des besoins spéciaux, communiquez dès aujourd'hui avec votre compagnie d'électricité pour les aviser de vos besoins en cas de panne de courant.
- Prenez des nouvelles régulièrement des personnes âgées pendant les pannes de courant.
- Ayez à portée de main des batteries, une lampe de poche et une radio à piles.
- S'il est prévu que la panne de courant durera pendant une période prolongée, mettez-vous à l'abri ailleurs s'il fait froid à l'extérieur. N'attendez pas qu'il soit trop tard. Composez le Vermont 2-1-1 pour de l'information sur les abris.
- Appelez votre compagnie d'électricité pour signaler une panne de courant.
- Ne touchez jamais une ligne électrique tombée ou quoi que ce soit touchant un fil électrique. Cela pourrait vous électrocuter et vous tuer. Considérez toute ligne électrique comme étant sous tension.
- Restez au chaud. S'il fait froid, gardez votre tête, vos mains et vos pieds couverts. Plusieurs couches de vêtements légers sont généralement plus efficace qu'une seule couche lourde.
- Localisez et vérifiez les fournitures et l'équipement en cas d'urgence pour vous assurer d'être prêt(e). La nourriture restera congelée dans un congélateur plein pendant 36 à 48 heures si la porte reste bien fermée. Si le congélateur est à moitié plein, la nourriture se conservera pendant environ 24 heures. La viande se conserve plus longtemps que les aliments cuits. N'essayez pas d'ouvrir le congélateur ou le réfrigérateur pendant une panne de courant, sauf si nécessaire.
- Débranchez ou éteignez les appareils électroménagers qui redémarrent automatiquement lorsque le courant est rétabli.
- Cela comprend les fournaies, les appareils de chauffage électriques, les climatiseurs, les cuisinières électriques, les chauffe-eaux et les autres appareils électroménagers. Si plusieurs appareils électroménagers s'allument en même temps, ils peuvent surcharger les circuits.
- N'utilisez pas un appareil de chauffage alimenté au kérosène et non ventilé.
- N'utilisez pas une cuisinière au gaz pour chauffer votre maison.
- Si vous utilisez un générateur, assurez-vous de ne le faire fonctionner qu'à l'extérieur. Un générateur mal ventilé peut entraîner un empoisonnement au monoxyde de carbone (CO) et la mort.

- Assurez-vous que votre générateur est correctement installé. Un générateur mal installé peut se rétro-alimenter dans les lignes électriques, créant un danger d'électrocution pour les travailleurs en électricité.

CRUES

Comme pour la catastrophe historique de la tempête tropicale Irene en 2011, une crue peut se produire à longueur d'année au Vermont. Les dégels rapides et les embâcles de glace en hiver et au printemps, de même que les pluies abondantes en été et en automne font que les rivières et les cours d'eau se gonflent et se déversent de leurs rives. C'est pourquoi il est essentiel de se préparer aux crues à longueur d'année.

Terminologie d'une crue

- Alerte de crue : une crue est possible. Les alertes sont émises par la National Weather Service (NWS) américaine 12 à 36 heures avant tout événement possible.
- Alerte de crue éclair : une crue éclair est possible. Soyez prêt à vous déplacer vers un terrain plus élevé. Une crue éclair peut se produire sans avertissement.
- Avertissement de crue : une crue est en cours ou est sur le point de se produire. Évacuez immédiatement s'il vous est conseillé de le faire.
- Avertissement de crue éclair : une crue éclair est en cours. Recherchez immédiatement un terrain plus élevé. Restez éloigné(e) des cours d'eau et des ruisseaux.

Conseils de sécurité en cas d'une crue

- Si vous rencontrez des eaux de crue, n'essayez jamais de les traverser à pied ou en voiture.
- Surveillez les rapports des médias.
- Demandez aux autorités locales si votre propriété se trouve dans une zone inondable ou à risque élevé. Des cartes des zones inondables sont disponibles dans la plupart des bureaux d'administration municipale ou hôtels de ville.
- Soyez à l'écoute des responsables de la sécurité publique locale et nationale et suivez leurs instructions avec diligence.
- Connaissez vos meilleures voies d'évacuation en cas de crue, les abris publics possibles et où trouver un terrain élevé. En cas de crue éclair, vous pourriez devoir rechercher rapidement un terrain élevé à pied.
- Assurez-vous que votre maison est prête. Si possible, minimisez les dommages des eaux de crue dans le sous-sol en plaçant en hauteur

les appareils ménagers et les matériaux qui pourraient être endommagés.

- Fixez en place les réservoirs à carburant pour s'assurer qu'ils ne soient pas emportés avec la crue. Cela pourrait créer un problème de sécurité ou environnemental à l'intérieur ou à l'extérieur de votre maison.
- Soyez prêt à couper le courant de votre maison s'il y a de l'eau stagnante, des lignes électriques tombées ou avant d'évacuer. Sachez comment coupez l'alimentation en gaz et en eau en toute sécurité.
- Communiquez avec votre agent d'assurance ou le gouvernement local pour discuter de toute couverture d'assurance en cas de crue. Les pertes à la suite d'une crue ne sont pas couvertes par les politiques d'assurance régulières de propriétaires de maison.

Pour plus d'informations, visitez le : www.weather.gov/safety/flood

CHALEUR EXTRÊME

La chaleur peut provoquer des maladies graves. Lors de journées très chaudes, la température du corps peut augmenter dangereusement, vous plaçant ainsi à un risque plus élevé de maladies graves liées à la chaleur, y compris l'épuisement par la chaleur et les coups de chaleur (il s'agit de situations d'urgence menaçant la vie). Pendant de tels moments, il est important de prendre les mesures appropriées pour rester au frais et assurer votre sécurité, ainsi que celle de votre famille et de vos animaux de compagnie.

Conseils lors d'une chaleur extrême :

- Restez au frais. Restez à l'intérieur, avec de l'air climatisé si possible, ou dans des endroits frais comme un sous-sol ou des bâtiments publics climatisés (p. ex., une bibliothèque, un centre commercial). Portez des vêtements légers, de couleur claire et amples.
- Gardez votre maison au frais. Tirez des stores clairs pour protéger du soleil le matin et l'après-midi. Fermez les fenêtres pendant le jour lorsqu'il fait plus chaud à l'extérieur qu'à l'intérieur. Limitez l'utilisation du four, de la cuisinière et d'autres appareils ménagers produisant de la chaleur.
- Restez hydraté(e). Buvez plus d'eau qu'à l'ordinaire, surtout si vous faites de l'exercice ou des activités à l'extérieur.
- Soyez proactif. N'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau. Évitez les boissons alcoolisées et la caféine.
- Soyez à l'écoute de votre corps. Ménagez-vous. Réduisez le travail et les exercices à l'extérieur. Limitez-les aux périodes les plus fraîches de la journée. Demandez de l'aide si vous vous sentez malade. Arrêtez ce

que vous faites si vous vous sentez faible ou que vous êtes sur le point de vous évanouir. La chaleur peut empirer les problèmes de santé chronique existants.

- Restez en contact. Prenez des nouvelles de vos proches et de vos voisins, surtout s'ils sont âgés ou s'ils souffrent de problèmes de santé chroniques.
- Restez informé(e). Soyez à l'écoute de la météo et des nouvelles locales. Visitez le National Weather Service (NWS) à l'adresse suivante : www.weather.gov

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

Ligne directe du Centre antipoison de la Nouvelle-Angleterre : 800 222-1222

Siège de la police d'État du Vermont : 800 862-5402

National Weather Service de Burlington : 802 862-2475

National Weather Service d'Albany : 800 239-2123

Federal Emergency Management Agency (FEMA) - Informations sur l'assurance en cas d'inondation : 800 964-1784

Vermont 2-1-1 (informations et références communautaires) : 211 ou 866 652-4636

Croix-Rouge américaine : 800 464-6692