



Be  
Red Cross  
Ready  
CARTE DE CONTACT  
D'URGENCE

## Programme Be Red Cross Ready (Préparez-vous avec la Croix-Rouge)

Planifiez | Procurez-vous une trousse | Informez-vous

1 (888) 4 HELP-BAY  
1 (888) 443 5722  
www.redcrossbayarea.org

### Lieux de rassemblement en cas d'urgence

Nom du premier contact  
Coordonnées du premier contact

### Contacts d'urgence (LOCAUX)

Nom du premier contact  
Coordonnées du premier contact

### Contacts d'urgence (HORS ZONE)

fold here

fold here

fold here

fold here

fold here

fold here

## Be Red Cross Ready

PLANIFIEZ  
PROCUREZ-  
VOUS UNE  
TROUSSE  
RENSEIGNEZ-  
VOUS

### Êtes-vous prêt ?

Comment ferez-vous pour recontacter votre famille et vos amis suite à un sinistre majeur ? Disposez-vous des articles appropriés dans votre trousse de préparation aux sinistres ? Savez-vous quoi faire lors d'un séisme ? Quelques préparations de base peuvent vous aider de façon efficace à assurer votre sécurité et celle de vos proches en cas de sinistre.

### Planifiez

**Une bonne planification est la première étape pour vous assurer que votre famille est prête à affronter un sinistre.**

- **Développez un plan de communication** : il est souvent plus facile de passer un appel longue distance après un sinistre. Identifiez donc un contact ne résidant pas dans la zone affectée pour agir comme agent de liaison central. Demandez à tous de communiquer leur état à ce contact. En cas de sinistre mineur, conservez les numéros des services d'urgence locaux à portée de main.
- **Décidez du lieu où vous rassembler après un sinistre** : choisissez un lieu situé près de chez vous et un second situé hors du quartier au cas où vous ne pourriez pas rentrer chez vous. Prenez également note des sites d'évacuation au travail et à l'école ou à la garderie.
- **Étudiez à nouveau votre plan et mettez-le en pratique**

### Procurez-vous une trousse

**Stockez suffisamment de fournitures pour chaque membre de votre famille pour au moins trois jours. Préparez des trousseaux pour votre maison, votre lieu de travail et votre voiture.**

- Des aliments non périssables et quatre litres d'eau par personne par jour
- Lampe de poche, radio manivelle ou à piles, outils essentiels et cartes
- Trousse de premiers secours et médicaments
- Vêtements et chaussures robustes
- Articles personnels et produits d'hygiène
- Argent liquide en petites coupures
- Coordonnées du contact d'urgence

### Informez-vous

**Apprenez comment vous protéger avant, pendant et après un sinistre.**

- **Séisme** : si vous êtes à l'intérieur, laissez-vous TOMBER au sol et cherchez à vous COUVRIR sous un meuble lourd ou appuyez-vous contre un mur intérieur et protégez votre tête. CONSERVEZ cette position jusqu'à ce que les secousses s'arrêtent. Si vous êtes à l'extérieur, ne restez pas près des bâtiments et des arbres, laissez-vous TOMBER au sol et cherchez à vous COUVRIR. CONSERVEZ cette position.
- **Incendie** : sortez. Avant d'ouvrir les portes, vérifiez qu'elles ne sont pas chaudes. Dans la fumée, laissez-vous tomber au sol et rampez. Si vous êtes piégé, demandez de l'aide depuis une fenêtre. Une fois dehors, restez-y.
- **Formez-vous aux premiers secours et à la réanimation cardio-pulmonaire (RCP)** : inscrivez-vous aux cours sur [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org).
- **Obtenez des informations exactes** : réglez votre radio sur les stations 740 AM, 810 AM et 88.5 FM dans la région de la Baie. Suivez les instructions des représentants locaux.