

BUREAU DU COMTÉ DE SAN DIEGO  
DES SERVICES D'URGENCE

# PLAN PERSONNEL EN CAS DE CATASTROPHE

POUR LES PERSONNES  
QUI ONT BESOIN  
D'ASSISTANCE



# Introduction



**Ce guide aide les personnes âgées, les personnes handicapées, les aidants et les autres personnes susceptibles de bénéficier d'une aide lors de la planification des catastrophes.**



Les situations d'urgence concernent autant les chutes à domicile que les incendies, ou même les tremblements de terre. Chaque personne présente des capacités et des besoins uniques lors d'une catastrophe, et chacun peut prendre des mesures pour s'y préparer.



Ce guide vous aidera à évaluer vos besoins et à établir un plan d'urgence personnalisé afin que vous et vos proches puissiez être mieux préparés.





# Étapes à suivre pour se préparer à toute urgence

## **GARDEZ LE CONTACT AVEC VOS PROCHES**

Se préparer, c'est rester en contact les uns avec les autres.

Construisez votre réseau d'entraide.



05

## **ÉTABLISSEZ UN PLAN**

Sachez où aller, quoi faire et qui peut vous aider.

Partagez votre plan avec votre réseau d'entraide.



13

## **RASSEMBLEZ DES PROVISIONS**

Constituez un kit de voyage avec des provisions que vous pouvez facilement emporter avec vous.

Réalisez un kit maison avec des provisions pour vous abriter sur place.



37

## **RESTEZ INFORMÉ**

Faites en sorte de recevoir les alertes et renseignez-vous sur les ressources dont vous disposez sur place.



45



# Gardez le contact avec vos proches

La première étape de la préparation aux catastrophes consiste à mettre en place un réseau d'entraide composé de personnes qui peuvent vous aider



# Se préparer, c'est rester en contact les uns avec les autres

**Nos liens sociaux nous aident à mieux répondre aux défis dans les situations d'urgence.**

Les liens sociaux procurent également des avantages en matière de santé physique et psychique pour renforcer votre capacité à réagir aux catastrophes.

Pensez aux groupes auxquels vous appartenez déjà ou que vous pourriez rejoindre :



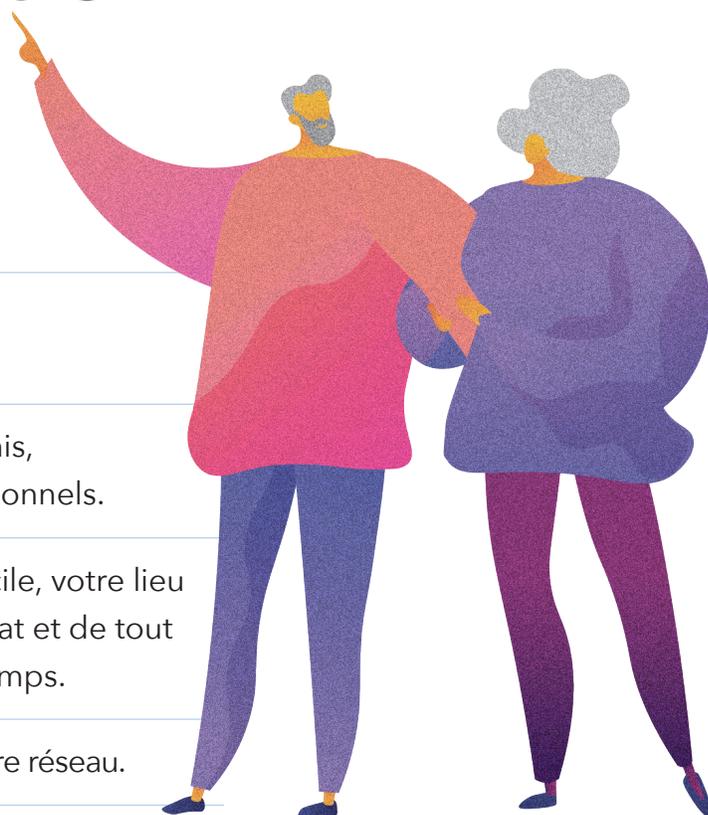
- ▶ Groupes de bénévoles
- ▶ Groupes confessionnels
- ▶ Collègues de travail
- ▶ Groupes scolaires
- ▶ Groupes de quartier
- ▶ Groupes d'exercices
- ▶ Groupes d'entraide

Lors d'une urgence ou d'une catastrophe, vous pouvez vous réunir avec les membres de votre communauté pour vous entraider.

# Établissez votre réseau d'entraide

**Votre réseau d'entraide peut inclure toute personne susceptible de vous aider en cas d'urgence.**

- ▶ Regroupez-vous avec un minimum de trois personnes en qui vous avez confiance.
- ▶ Pensez aux membres de la famille, voisins, amis, collègues de travail et accompagnateurs personnels.
- ▶ Organisez des réseaux autour de votre domicile, votre lieu de travail, des lieux où vous faites du bénévolat et de tout autre endroit où vous passez beaucoup de temps.
- ▶ Intégrez une relation vivant hors de la zone à votre réseau.
- ▶ Les membres du réseau doivent être au fait de vos capacités et limites.
- ▶ Les catastrophes peuvent s'avérer anxiogènes et accablantes. Intégrez des personnes susceptibles de vous soutenir lorsque vous êtes en état de stress.





## CONTACTS



Nom/Relation



Téléphone fixe



Portable



Autre numéro de tél.



E-mail



Nom/Relation



Téléphone fixe



Portable



Autre numéro de tél.



E-mail



Nom/Relation



Téléphone fixe



Portable



Autre numéro de tél.



E-mail

## CONTACTS HORS DE LA ZONE



Nom/Relation



Téléphone fixe



Portable



Autre numéro de tél.



E-mail



Nom/Relation



Téléphone fixe



Portable



Autre numéro de tél.



E-mail

# Planification avec votre réseau d'entraide

## Communication avec les membres de votre réseau

- ▶ Partagez votre plan de catastrophe avec votre réseau d'entraide.
- ▶ Demandez à votre réseau de vous informer en cas d'urgence.
- ▶ Convenez de la manière dont vous vous contacterez les uns les autres en cas d'urgence.
- ▶ Dans la mesure du possible, évitez d'appeler et envoyez des SMS en cas d'urgence.
- ▶ Pensez à donner les clés de votre maison et de votre voiture à un membre de confiance de votre réseau.
- ▶ Choisissez un lieu de rencontre d'urgence où vous pourrez vous retrouver.
- ▶ Montrez aux membres de votre réseau comment faire fonctionner votre matériel médical et autres appareils d'assistance.
- ▶ Si vous avez un animal d'assistance, assurez-vous qu'il connaît les personnes de votre réseau et leur fait confiance.





Pour en savoir plus sur le programme **NET** ou pour contacter un membre d'une **NET** de votre région.

✉ [readysd@sdcounty.ca.gov](mailto:readysd@sdcounty.ca.gov)

☎ **858-565-3490**



- ▶ Rejoignez une **Équipe communautaire d'intervention d'urgence (CERT)** : [ReadySanDiego.org/get\\_involved](http://ReadySanDiego.org/get_involved)



## Prenez contact avec votre équipe d'évacuation de quartier

L'**Équipe d'évacuation de quartier (NET)** met en relation des membres formés de l'**Équipe communautaire d'intervention en cas d'urgence** avec des personnes susceptibles de présenter des difficultés à procéder à une évacuation en situation d'urgence.

## Les membres de l'équipe d'évacuation de quartier sont là pour vous aider :

- ▶ Préparez et révissez votre plan d'évacuation
- ▶ Identifiez les contacts d'urgence
- ▶ Inscrivez-vous à **AlertSanDiego** et découvrez d'autres outils de communication d'urgence
- ▶ Mettez-vous en relation avec d'autres ressources pour vous aider à mieux vous préparer aux catastrophes



# Appelez le 2-1-1 pour contacter les ressources

**Service téléphonique gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24 dans plus de 200 langues, et une base de données consultable en ligne.** Organisation locale de confiance, à but non lucratif, offrant un accès à plus de 6 000 services communautaires, de santé et de secours en cas de catastrophe, parmi lesquels :

- ▶ Assistance alimentaire
- ▶ Logement et services d'utilité publique
- ▶ Prévention et secours en cas de catastrophe
- ▶ Assistance financière et juridique
- ▶ Transports
- ▶ Santé, alimentation et soins primaires
- ▶ Services militaires et anciens combattants
- ▶ Services d'inscription

Si vous avez des difficultés à entendre ou vous exprimer, un **assistant de communication du Service de relais de Californie** spécialement formé à cet effet peut relayer les conversations téléphoniques pour tous vos appels. Composez le **7-1-1** et demandez à être mis en relation avec le **2-1-1** au **(858) 300-1211**.



**PARLEZ**



**CHAT EN DIRECT**



**RECHERCHER**



**S'INSCRIRE**





**Facebook**  
11sandiego



**Twitter**  
@211sd



**Instagram**  
211sd



**Assistance alimentaire**



**Logement et services  
d'utilité publique**



**Prévention et secours  
en cas de catastrophe**



**Assistance financière  
et juridique**



**Transports**



**Santé, alimentation  
et soins primaires**



**Services militaires et  
anciens combattants**



**Services d'inscription**





*Si vous sentez une odeur de gaz, entendez un sifflement ou soupçonnez une fuite, fermez la vanne de gaz principale, ouvrez les fenêtres et quittez les lieux immédiatement. N'allumez pas de bougies et ne craquez pas d'allumettes. Ne fermez le gaz que si vous soupçonnez une fuite, car seule la compagnie de gaz peut rétablir le service.*

# Votre domicile

## La planification des mesures d'urgence commence chez vous

- ▶ Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone à tous les étages de votre logement et effectuez régulièrement des tests. Si vous êtes sourd ou malentendant, installez un système de lumières clignotantes ou de vibrations. Appelez le **2-1-1** si vous avez besoin d'aide pour installer des détecteurs de fumée.
- ▶ Informez-vous sur l'emplacement des points d'arrivée des services publics et apprenez comment les couper en cas d'urgence.

## Notez l'emplacement des points d'arrivée des services publics

Valve du gaz : \*

Valve de l'eau :

Disjoncteur :

Commande manuelle de la porte du garage :

## Couverture d'assurance

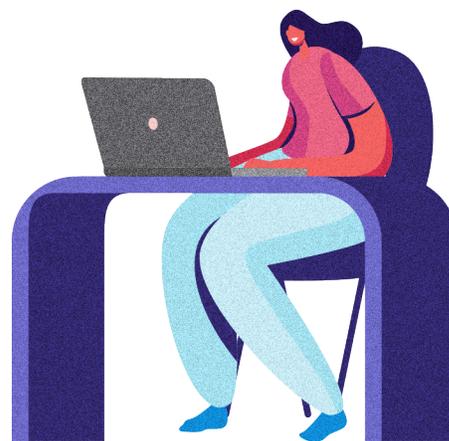
- ▶ Parlez à votre courtier d'assurance pour vous assurer que vous disposez d'une couverture d'assurance suffisante. Une assurance propriétaire ou locataire typique peut ne pas fournir une couverture complète pour tous les risques tels que les inondations, les incendies ou les tremblements de terre.
- ▶ Faites l'inventaire de vos biens afin de pouvoir demander un remboursement en cas de perte ou de dégât.

# Plan d'évacuation

- ▶ **Prenez connaissance des itinéraires d'évacuation.** Repérez l'emplacement de toutes les sorties, y compris les portes et les fenêtres de chaque pièce.
- ▶ **Évacuez rapidement.** Si vous présentez des problèmes médicaux ou de mobilité, ou si vous possédez des animaux de compagnie ou des animaux d'assistance, préparez-vous à quitter votre domicile dès qu'un signal d'évacuation est émis au lieu d'attendre un ordre d'évacuation obligatoire.
- ▶ **Pensez aux besoins particuliers en amont.** Tenez compte de votre capacité et de celle de vos proches à évacuer, à utiliser les escaliers et à accéder aux transports. Organisez l'aide de votre réseau d'entraide ou appelez le **2-1-1** pour obtenir de l'aide avant qu'une urgence survienne.
- ▶ **Lieux de rencontre.** Définissez un lieu où retrouver vos amis et votre famille après une urgence. Choisissez deux lieux de rencontre : un à l'extérieur, à proximité de votre domicile, et l'autre en dehors de votre quartier.

Lieu de rencontre près de chez vous :

Lieu de rencontre en dehors de votre quartier :



# Abris d'urgence

**Si une urgence vous oblige à évacuer, essayez de vous rendre à l'hôtel, chez un ami ou un parent, ou dans un refuge.**

Des abris d'urgence peuvent être mis en place dans les écoles, les bâtiments communautaires et les lieux de culte.



▶ Les abris fournissent de la nourriture, de l'eau et des provisions de base.

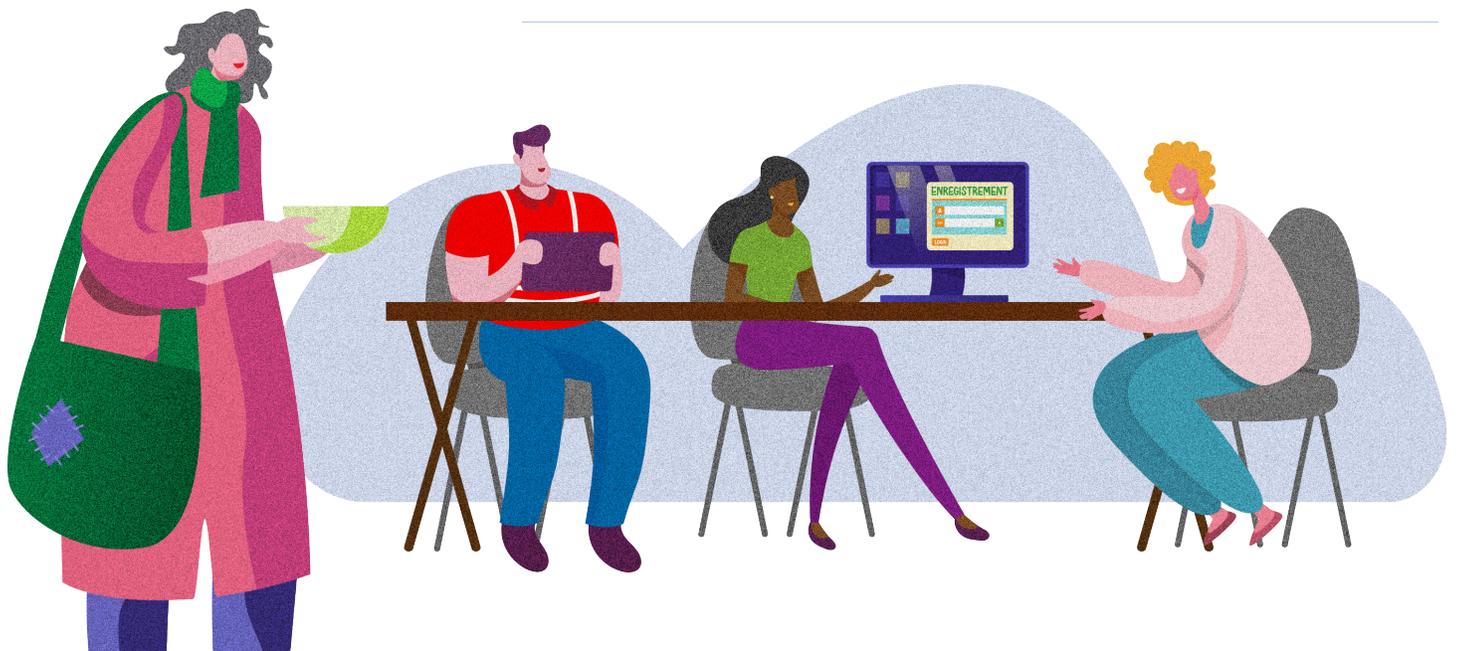
▶ Emmenez les équipements dont vous avez besoin, notamment le matériel médical.



▶ Les abris seront accessibles et répondent aux besoins de chacun, peu importe ses capacités. Les animaux d'assistance sont autorisés.

▶ Les refuges suivent les recommandations de sécurité en matière de santé publique, tel que la distanciation sociale durant la pandémie de COVID-19.

▶ Appelez le **2-1-1** ou consultez le site [AlertSD.org](https://www.AlertSD.org) pour trouver un refuge près de chez vous.



# Préparation de votre matériel médical

- ▶ Munissez-vous également des fiches d'instructions sur la manière d'utiliser et de déplacer chaque article en cas d'évacuation.
- ▶ Identifiez le matériel essentiel (comme les cathéters, les fournitures pour colostomie, etc.) à emmener.
- ▶ Si vous utilisez des dispositifs médicaux électriques, demandez à votre prestataire de santé de vous indiquer une source de ravitaillement de secours et à votre compagnie de service public de vous renseigner sur les programmes auxquels vous pouvez prétendre.
- ▶ Si vous êtes sous dialyse ou suivez un autre traitement afin d'assurer le maintien de vos fonctions vitales, renseignez-vous sur l'emplacement des différents centres de traitement.



- ▶ Pour demander un kit gratuit **Vial of LIFE**, veuillez appeler le : **1-800-339-4661**
- ▶ Remplissez le formulaire d'information médicale figurant sur les pages suivantes ou, pour accéder à une version en gros caractères et en différentes langues, consultez le site [readysandiego.org/make-a-plan/](https://readysandiego.org/make-a-plan/)
- ▶ Faites des copies et rangez-les dans votre portefeuille ou votre sac à main. Transmettez une copie aux membres de votre réseau d'entraide.



# Vial of LIFE

Le programme **Vial of LIFE** a sauvé d'innombrables vies en fournissant aux intervenants d'urgence des informations médicales vitales. Conservez l'enveloppe **Vial of LIFE** sur votre réfrigérateur.

## Chaque kit **Vial of LIFE** comprend :

- ▶ **Un formulaire de renseignements médicaux.** Indiquez votre état de santé, vos médicaments, vos contacts en cas d'urgence, votre assurance et vos préférences en matière d'hôpital.
- ▶ **Une enveloppe en vinyle et un aimant.** Placez le formulaire médical rempli dans l'enveloppe et conservez-le à l'extérieur de votre réfrigérateur. Ajoutez une copie de votre procuration vous autorisant à recevoir des soins de santé et de la directive sur les soins de santé.
- ▶ **Un autocollant Vial of LIFE.** À placer sur le montant de votre porte d'entrée ou sur une fenêtre de façade. Cela informera les services d'urgence que vous avez rempli les documents **Vial of LIFE**.

**VIAL OF**  
(VIAL OF LIFE)



Informations et assistance

**1-800-339-4661**

Mis à jour le

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_  
(Name)

Aveugle  
(Blind)

Sourd  
(Deaf)

Maladie d'Alzheimer ou démence apparentée  
(Alzheimer's Disease or Related Dementia)

Adresse \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_  
(Address) (City) (Zip code)

N° de téléphone \_\_\_\_\_ Homme  Femme  Date de naissance \_\_\_\_\_  
(Phone #) (Male) (Female) (Date of Birth)

Numéro de sécurité sociale (quatre derniers chiffres) \_\_\_\_\_  
(Social Security Number (last four digits))

Numéro d'identification médical Medicare (quatre derniers chiffres) \_\_\_\_\_  
(Medicare Number (last four digits))

Autres assurances \_\_\_\_\_ Numéro de police \_\_\_\_\_  
(Other Insurance) (Policy Number)

Disposez-vous d'une directive anticipée ? Oui  Non   
(Do you have an Advance Health Care Directive?)  
(Yes) (No)

Si oui, qui la conserve ? Agent \_\_\_\_\_ N° de téléphone \_\_\_\_\_  
(If yes, location) (Agent) (Phone)

Disposez-vous d'un « ordre de ne pas réanimer » ? Oui  Non   
(Do you have a 'Do Not Resuscitate Order?')  
(Yes) (No)

Êtes-vous inscrit au service « Take Me Home » (Ramenez-moi chez moi) auprès du shérif ? Oui  Non   
(Registered with Sheriff's 'Take Me Home?')  
(Yes) (No)

**Contacts en cas d'urgence**  
(EMERGENCY CONTACTS)

|                     |                                  |  |
|---------------------|----------------------------------|--|
| Nom _____<br>(Name) | Relation _____<br>(Relationship) | N° de téléphone et courriel _____<br>(Phone #, E-mail) |
|---------------------|----------------------------------|--|

|                     |                                  |  |
|---------------------|----------------------------------|--|
| Nom _____<br>(Name) | Relation _____<br>(Relationship) | N° de téléphone et courriel _____<br>(Phone #, E-mail) |
|---------------------|----------------------------------|--|

Aidant \_\_\_\_\_ N° de téléphone et courriel \_\_\_\_\_  
(Caregiver) (Phone #)

Clergé \_\_\_\_\_ N° de téléphone et courriel \_\_\_\_\_  
(Clergy) (Phone #)

**Informations relatives aux animaux de compagnie**  
(PET'S INFORMATION)

Nom & Type \_\_\_\_\_  
(Name & Type)

Vétérinaire \_\_\_\_\_ N° de téléphone \_\_\_\_\_  
(Veterinarian) (Phone #)

**Informations médicales**  
(MEDICAL INFORMATION)

Médecin principal \_\_\_\_\_ N° de téléphone \_\_\_\_\_  
(Primary Doctor) (Phone #)

Médecin secondaire \_\_\_\_\_ N° de téléphone \_\_\_\_\_  
(Secondary Doctor) (Phone #)

Hôpital \_\_\_\_\_ N° de téléphone \_\_\_\_\_  
(Hospital) (Phone #)

Taille \_\_\_\_\_ Poids \_\_\_\_\_ Groupe sanguin \_\_\_\_\_  
(Height) (Weight) (Blood Type)

Tension artérielle normale \_\_\_\_\_  
(Normal Blood Pressure)

Allergies aux médicaments ou aux aliments \_\_\_\_\_  
(Allergies to drugs or foods)

Veuillez énumérer tous les problèmes médicaux qui s'appliquent (par exemple : troubles cardiaques, diabète, hypertension, accident vasculaire cérébral) (Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Opérations** (type et date)  
(Surgeries (type and date))

---

---

**Est-ce que vous...**

(Do you?)

|  |                                       |                                      |   |                                       |                                      |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Portez un dentier ?<br>(Wear dentures?)                  | Oui <input type="checkbox"/><br>(Yes) | Non <input type="checkbox"/><br>(No) | Portez des lunettes ?<br>(Wear glasses?)        | Oui <input type="checkbox"/><br>(Yes) | Non <input type="checkbox"/><br>(No) |
| Portez des lentilles de contact ?<br>(Wear contacts?)    | Oui <input type="checkbox"/><br>(Yes) | Non <input type="checkbox"/><br>(No) | Avez besoin d'oxygène ?<br>(Use Oxygen?)        | Oui <input type="checkbox"/><br>(Yes) | Non <input type="checkbox"/><br>(No) |
| Portez des prothèses auditives ?<br>(Wear hearing aids?) | Oui <input type="checkbox"/><br>(Yes) | Non <input type="checkbox"/><br>(No) | Utilisez un fauteuil roulant ?<br>(Wheelchair?) | Oui <input type="checkbox"/><br>(Yes) | Non <input type="checkbox"/><br>(No) |

**Autres informations d'urgence importantes**  
(Other Important Emergency Information)

---

---

**Immunisations**  
(Immunizations)

---

---

**Où gardez-vous vos médicaments ?**  
(Where do you keep your medications?)

---

---

**Médicaments** (MEDICATIONS)

(Prescription, médicaments en vente libre, vitamines, suppléments à base de plantes)  
(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

| Nom<br>(Name) | Posologie<br>(Dose-Freq) | Objet<br>(Purpose) |
|---------------|--------------------------|--------------------|
| Nom<br>(Name) | Posologie<br>(Dose-Freq) | Objet<br>(Purpose) |

**Veillez noter toutes les informations utiles de manière à ce qu'elles soient faciles à lire par le personnel médical d'urgence.**

# Planification pour différents cas de figure

**Les catastrophes constituent un défi pour chacun de nous.**

Nous avons tout intérêt à comprendre nos propres besoins et les besoins uniques de nos amis, voisins et membres de notre famille. La préparation aux catastrophes représente un effort individuel et communautaire. Consultez les conseils ci-dessous pour vous aider à vous préparer à diverses circonstances.





### Personnes avec animaux de compagnie ou animaux d'assistance

- ▶ Procurez-vous une étiquette d'identité pour votre animal. Demandez une micropuce gratuite ou à prix réduit.
- ▶ Prévoyez de la nourriture, de l'eau, des médicaments et une preuve de vaccination.
- ▶ Composez le **2-1-1** pour connaître les ressources locales relatives au service des animaux.



### Personnes âgées

- ▶ Évitez le désordre à l'intérieur de votre logement afin d'éviter les chutes.
- ▶ Si vous recevez des soins à domicile, renseignez-vous sur leurs plans d'urgence.
- ▶ Si vous vivez dans une maison de retraite, renseignez-vous sur son plan d'urgence.
- ▶ Pensez à vous doter d'un système d'alerte médicale afin de pouvoir appeler à l'aide.



### Communautés rurales

- ▶ Diffusez les alertes par le biais de chaînes téléphoniques et de réseaux radioamateurs.
- ▶ Rencontrez vos voisins pour échanger autour de l'entraide.
- ▶ Planifiez l'évacuation des gros animaux.

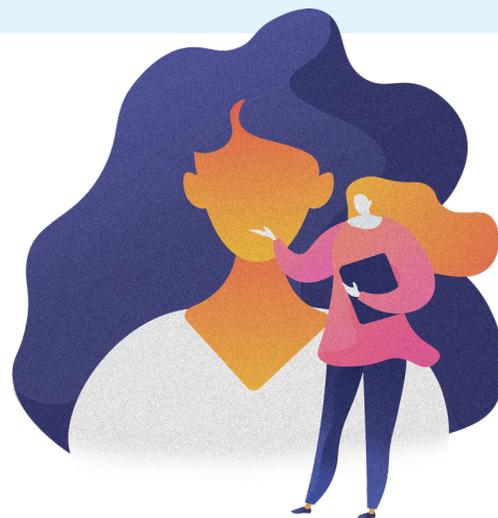
## Personnes présentant des troubles du développement

- ▶ Mettez en pratique votre plan de catastrophe avec votre réseau d'entraide pour vous aider à vous sentir en sécurité.
- ▶ Demandez aux intervenants d'urgence de répéter les instructions si vous ne comprenez pas.
- ▶ Exercez-vous à décrire rapidement votre handicap à un sauveteur.



## Personnes présentant des troubles de la parole et de la communication

- ▶ Munissez-vous d'un document indiquant la façon de communiquer avec vous.
- ▶ Emportez des dispositifs de communication, des cartes d'expressions ou des tableaux, comme mentionné aux pages 43 et 44.
- ▶ Sachez comment remplacer votre appareil d'assistance s'il est endommagé.



## Personnes à mobilité réduite ou présentant un autre handicap physique

- ▶ Identifiez les options de transport adaptées ou accessibles.
- ▶ Préparez une solution d'urgence en cas de rampes, rails ou ascenseurs endommagés.
- ▶ Apportez une batterie de fauteuil roulant supplémentaire, un kit de réparation de pneus et un coussin de siège.

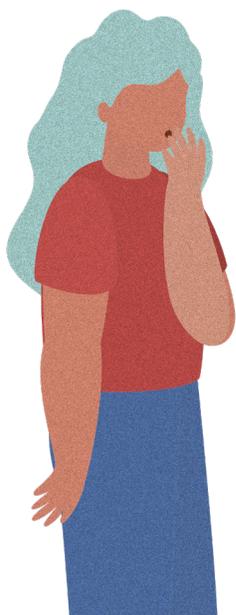


## Personnes aveugles ou malvoyantes



- ▶ Marquez le matériel d'urgence en braille ou en gros caractères.
- ▶ Gardez un dispositif de communication en braille ou pour sourds-aveugles dans votre trousse de secours.
- ▶ Conservez des cartes de communication en braille/texte pour les communications bidirectionnelles.

## Personnes atteintes de démence



- ▶ Déplacez-vous vers un endroit plus calme pour éviter l'agitation. Limitez la stimulation auditive.
- ▶ Redirigez l'attention de la personne si celle-ci se montre bouleversée.
- ▶ Trouvez des exutoires : faites une promenade ou accomplissez des tâches simples.
- ▶ Évitez les explications complexes. Utilisez des termes concrets.

## Femmes enceintes et familles avec enfants en bas âge



- ▶ Renseignez-vous où il est possible de réaliser des examens prénataux ou de suivi pour les bébés au cas où le cabinet de votre médecin ferme.
- ▶ Joignez le matériel de soins pour bébés à votre **Kit de voyage**.
- ▶ Prévenez le personnel du refuge si vous avez un bébé ou si vous rencontrez des problèmes lors de votre grossesse.

## Le défi des transports

- ▶ Arrangez-vous entre voisins si vous devez évacuer.
- ▶ Appelez le **2-1-1** pour identifier les prestataires de services de transport dans votre région.
- ▶ Cherchez à savoir si les transports en commun ou les services de covoiturage peuvent être gratuits après une catastrophe.



## Personnes qui parlent un anglais limité

- ▶ Trouvez des sources fiables au sein de la communauté auxquelles vous adresser pour discuter des options de sécurité.
- ▶ Appelez le **2-1-1** pour obtenir des informations dans plus de 200 langues.
- ▶ Demandez à une personne bilingue de vous informer des mesures de sécurité.
- ▶ Sachez quelles sources médiatiques diffusent des alertes d'urgence.



## Nouveaux résidents californiens

- ▶ Apprenez les rudiments du système d'urgence, tels que le numéro **2-1-1** pour les situations non urgentes et le **9-1-1** pour les situations d'urgence.
- ▶ Demandez à votre communauté quelles sont les particularités locales des catastrophes.
- ▶ Trouvez des sources de confiance auxquelles vous référer dans les situations d'urgence, autres que les sources gouvernementales.



# Planification pour différents types d'urgence

Dans cette section, vous trouverez des conseils sur ce qu'il convient de faire dans différentes situations, en cas de catastrophe.



Coupures de courant



Incendies



Tsunamis



Inondations



Vagues de chaleur



Tremblements de terre

# Incendies



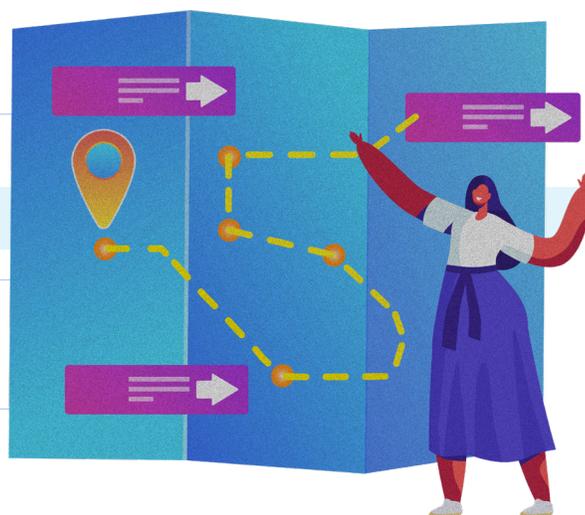
## Avant :

- ▶ Le signal d'évacuation signifie de se préparer à partir **SANS ATTENDRE**.
- ▶ Anticipez les coupures d'électricité. N'utilisez pas de bougies.
- ▶ Munissez-vous d'un bandana ou d'un masque pour protéger vos poumons.
- ▶ Prévoyez des itinéraires d'évacuation pour chaque pièce.
- ▶ Nettoyez les gouttières. Retirez les broussailles au voisinage de la maison. Appelez le **2-1-1** pour savoir si les conseils de sécurité incendie locaux peuvent vous aider.



## Pendant :

- ▶ L'ordre d'évacuation signifie que vous devez quitter **IMMÉDIATEMENT**.
- ▶ N'adoptez pas de posture attentiste. Partez immédiatement lorsqu'on vous ordonne d'évacuer.
- ▶ N'ouvrez pas une porte si elle est chaude.
- ▶ Si vous vous retrouvez piégé, fermez les portes et les fenêtres pour empêcher la fumée d'entrer.
- ▶ Si vos vêtements sont en feu, arrêtez-vous, baissez-vous et roulez au sol.
- ▶ Quittez rapidement les zones enfumées. Restez au ras du sol lorsque la fumée monte.



# Tremblements de terre



## Avant :

- ▶ Fixez les meubles aux murs.
- ▶ Identifiez les endroits sûrs dans chaque pièce, tels que des tables et des bureaux robustes.
- ▶ Identifiez les endroits dangereux près des fenêtres, des miroirs et des objets suspendus.
- ▶ Apprenez comment couper le gaz, l'eau et l'électricité.



## Pendant :



Baissez-vous ! Couvrez-vous ! Tenez bon !



- ▶ Ne vous précipitez pas à l'extérieur. Placez-vous sous un bureau ou une table.
- ▶ Si vous êtes à l'extérieur, éloignez-vous des bâtiments, des arbres, des lampadaires ou des lignes électriques.
- ▶ Si vous conduisez, arrêtez-vous et éloignez-vous des bâtiments et des arbres.
- ▶ Utilisation d'un fauteuil roulant : Placez-vous à l'abri d'une entrée de porte, bloquez les roues, couvrez-vous la tête et le cou.
- ▶ Apprêtez-vous à recevoir des chocs.
- ▶ Surveillez les tsunamis sur la côte.

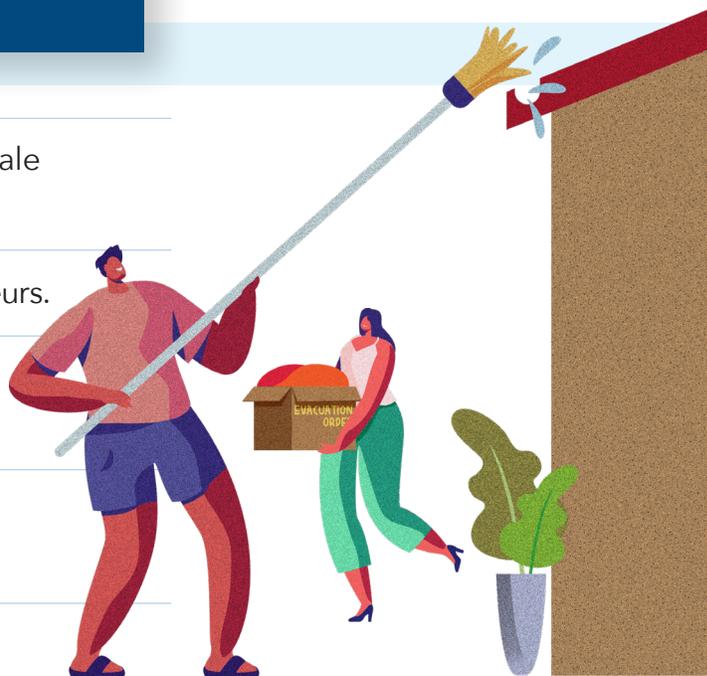


# Inondations



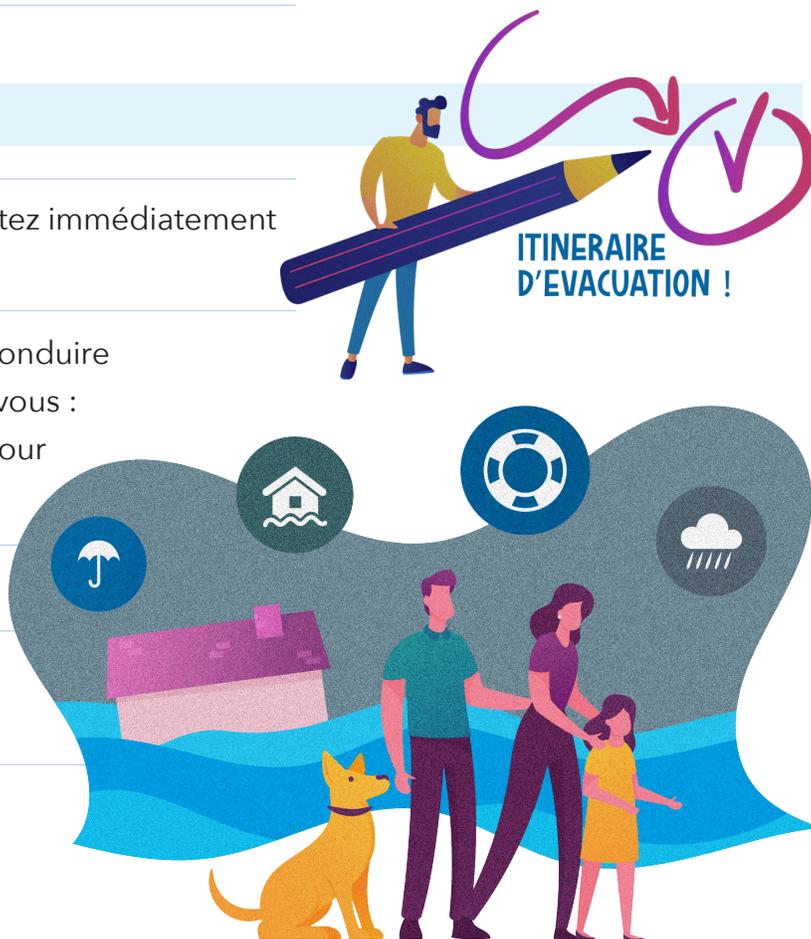
## Avant :

- ▶ Maintenez les conduites d'évacuation d'eau pluviale et d'égouts dégagées.
- ▶ Déplacez les objets de valeur vers les étages supérieurs.
- ▶ Soyez attentif aux alertes inondation transmises à la télévision et à la radio.
- ▶ Apprenez comment vous réfugier au plus vite aux étages supérieurs.
- ▶ Utiliser des sacs de sable pour détourner l'eau.

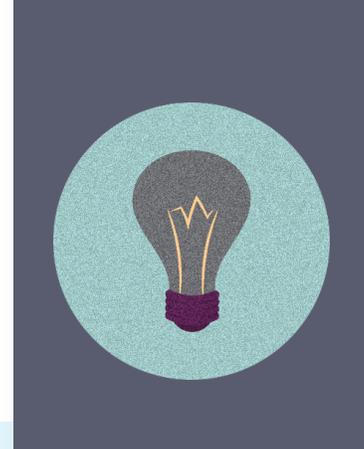


## Pendant :

- ▶ N'adoptez pas de posture attentiste. Partez immédiatement lorsqu'on vous ordonne d'évacuer.
- ▶ Évitez à tout prix de marcher, nager ou conduire dans de l'eau en mouvement. Rappelez-vous : ne prenez pas de risques inconsidérés pour ne pas vous noyer.
- ▶ Surveillez les coulées de boue.
- ▶ Éloignez-vous des lignes électriques coupées.
- ▶ Si on vous le demande, coupez l'eau et l'électricité et débranchez vos appareils ménagers.



# Coupures de courant



## Avant :

- ▶ Préparez des lampes de poche, mais pas de bougies.
- ▶ Gardez un chargeur de téléphone de secours.
- ▶ Achetez des aliments qui se conservent bien et ne nécessitant pas de cuisson.
- ▶ Gardez au moins un demi-plein dans le réservoir d'essence de la voiture.



## Pendant :

- ▶ Débranchez les appareils électriques et électroniques pour éviter tout dégât.
- ▶ Laissez une lumière branchée.
- ▶ Gardez la porte du réfrigérateur et du congélateur fermées.
- ▶ N'utilisez pas votre cuisinière à gaz pour vous chauffer.
- ▶ Utilisez les générateurs, réchauds de camping et grils à l'extérieur.



# Préparez-vous à une coupure de courant de sécurité publique

**San Diego Gas & Electric® (SDG&E®)** coupe parfois le courant dans les zones exposées au feu par mesure de sécurité lors de conditions météorologiques défavorables. Il s'agit d'une **coupure de courant de sécurité publique (PSPS)**. Bien que ces événements soient plus susceptibles de se produire dans des zones à haut risque d'incendie, tous les habitants de San Diego pourraient être touchés et devraient s'y préparer. **SDG&E** essaie de vous prévenir à l'avance par téléphone, SMS, e-mail ou par d'autres moyens en cas de coupure de courant.

## Restez informé durant la coupure (PSPS)

### Mettez à jour vos coordonnées et/ou inscrivez-vous aux notifications d'interruption

Rendez-vous sur le site [sdge.com/notifications](https://sdge.com/notifications) ou appelez le **1-800-411-7343** pour mettre à jour vos coordonnées et/ou vous inscrire afin de recevoir des notifications vocales, par SMS et/ou par courriel, même si vous n'avez pas de compte **SDG&E**.

## Centres de ressources communautaires

**SDG&E** peut ouvrir des **Centres de ressources communautaires** dans les environs des communautés affectées par une coupure de sécurité.



Suivez **SDG&E** sur les médias sociaux et le NewsCenter pour des mises à jour lors d'une PSPS



**Facebook :** [facebook.com/SanDiegoGasandElectric](https://facebook.com/SanDiegoGasandElectric)



**Twitter :** [twitter.com/SDGE](https://twitter.com/SDGE)



**Instagram :** [instagram.com/sdge](https://instagram.com/sdge)



**Près de chez vous :**  
**San Diego Gas & Electric**

**NewsCenter :**  
[sdgenews.com](https://sdgenews.com)



Les visiteurs peuvent bénéficier de matériel de préparation, de glace, d'eau, d'en-cas, de dispositifs de rechargement de dispositifs mobiles, de petites batteries solaires, de radios et d'informations actualisées à propos de la coupure de sécurité. Des protocoles de santé publique peuvent également être mis en place, notamment des mesures de distanciation sociale, un nettoyage en profondeur de routine et un service de passage en voiture. Pour en savoir plus, consultez le site [sdge.com/resource-centers](https://sdge.com/resource-centers).

### **Durée de la coupure/Alimentation de secours**

Une PSPS nécessitera que l'électricité reste coupée aussi longtemps qu'existera une menace pour la sécurité publique et le système électrique. Avant que le courant ne puisse être rétabli, les équipes doivent inspecter les lignes électriques et l'équipement, mais aussi effectuer les réparations nécessaires.

Nous vous encourageons à utiliser des sources d'énergie alternatives et sûres pour faire fonctionner votre matériel essentiel lors de PSPS. Pour de plus amples informations sur le choix d'un générateur ou d'un système de secours alternatif, veuillez consulter un électricien agréé et **SDG&E**. Pour en savoir plus, consultez le site [sdge.com/generator](https://sdge.com/generator).

### **Programme d'indemnité médicale de base**

Si vous ou un membre de votre foyer est atteint d'une affection médicale admissible ou avez besoin de certains équipements médicaux à domicile, vous pouvez bénéficier d'un plus grand approvisionnement en électricité ou en gaz naturel à tarif réduit. La personne atteinte d'une affection médicale admissible doit résider à l'adresse indiquée sur la demande, et l'équipement médical doit être réservé à un usage domestique. Ce programme peut également vous fournir des notifications supplémentaires avant une PSPS. Pour en savoir plus, consultez le site [sdge.com/medicalbaseline](https://sdge.com/medicalbaseline).



## Programmes CARE et FERA

**CARE** et **FERA** sont deux programmes de **SDG&E** qui peuvent vous offrir une réduction mensuelle sur votre facture.

- ▶ **California Alternate Rates for Energy (CARE)** offre une réduction de 30 % ou plus sur la facture mensuelle.
- ▶ **Family Electric Rate Assistance (FERA)** offre une réduction de 18 % sur la facture mensuelle. **FERA** est réservée aux foyers composés de trois personnes ou plus.

Pour en savoir plus sur les conditions d'admission, les directives en matière de revenus et présenter une demande pour pouvoir bénéficier de ces programmes, consultez le site [sdge.com/CARE](https://sdge.com/CARE).

## Programme de soutien aux économies d'énergie

Des améliorations en matière d'efficacité énergétique peuvent rendre votre maison plus confortable, vous faire économiser de l'argent aujourd'hui et pour les années à venir. Vous pouvez bénéficier de produits et d'une installation gratuits ou à coût réduit. Pour en savoir plus et présenter une demande, rendez-vous sur le site [sdge.com/ESA](https://sdge.com/ESA).

## Ressources liées à l'accès et aux besoins fonctionnels (AFN)

**SDG&E** et **2-1-1** de San Diego s'associent pour soutenir les personnes présentant des besoins fonctionnels et des difficultés d'accès. Des informations et des services sont fournis pour améliorer la préparation et la résilience des habitants lors d'événements et urgences relatifs à des PSPS. Ces services peuvent inclure le transport assisté, l'alimentation de secours, le matériel pour se préparer, la sécurité alimentaire, l'hébergement temporaire et les contrôles de bien-être. Pour en savoir plus, consultez le site [211SanDiego.org](https://211SanDiego.org) ou composez le **2-1-1**.



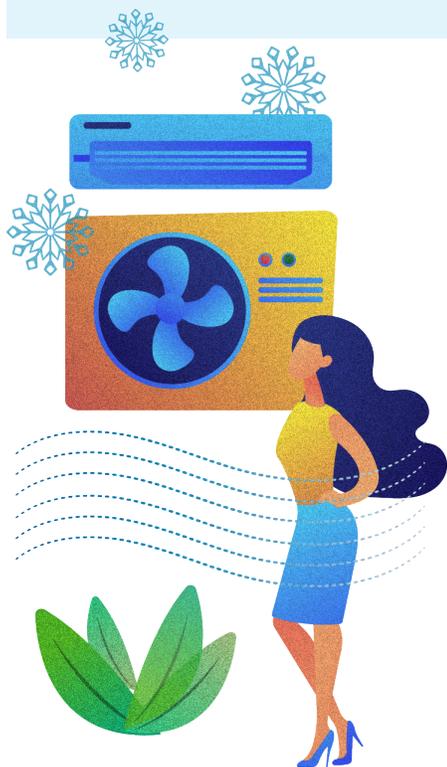
# Conseils pour d'autres situations d'urgence

## Pandémies et urgences de santé publique



- ▶ Conservez une réserve d'eau et de nourriture pour deux semaines.
- ▶ Gardez les médicaments sous ordonnance à portée de main.
- ▶ Lavez-vous fréquemment les mains.
- ▶ Couvrez-vous la bouche si vous tousssez ou éternuez.
- ▶ Restez à la maison si vous êtes malade.

## Chaleur extrême



- ▶ Utilisez la climatisation ou un ventilateur.
- ▶ Rendez-vous dans les bibliothèques, les centres commerciaux, ou appelez le **2-1-1** pour trouver une zone fraîche désignée ou visitez le site [coolzones.org](http://coolzones.org).
- ▶ Prenez un bain froid.
- ▶ Buvez des boissons fraîches, non alcoolisées et non caféinées.
- ▶ Si vous vous sentez mal, appelez immédiatement un médecin ou composez le **9-1-1**.

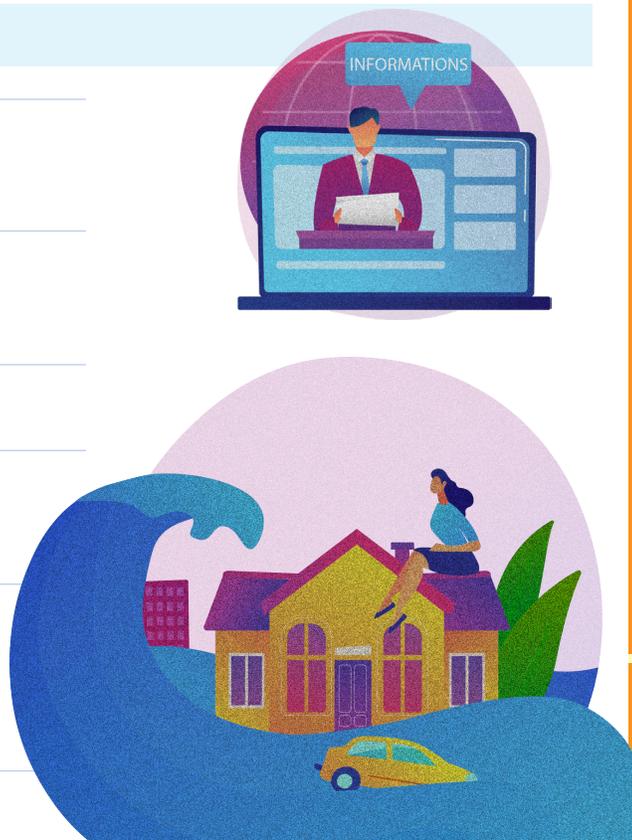
## Froid extrême

- ▶ Restez à l'intérieur.
- ▶ Portez des vêtements chauds, confortables et secs.
- ▶ Faites attention aux engelures, à l'hypothermie ou au surmenage.
- ▶ N'utilisez pas de poêles à charbon ou à gaz pour vous réchauffer à l'intérieur de votre maison.



## Tsunami

- ▶ Refugiez-vous sur un terrain en hauteur, à l'intérieur des terres et/ou à un étage supérieur.
- ▶ Écoutez la radio ou la télévision pour obtenir des instructions d'urgence.
- ▶ Partez immédiatement si vous en recevez l'ordre.
- ▶ Ne perdez pas de temps à observer ce qu'il se passe et restez loin de la côte.
- ▶ Ne retournez pas dans la zone de danger avant que les responsables locaux de la sécurité n'aient donné le feu vert.





## Terrorisme

- ▶ Signalez toute activité suspecte aux autorités.
- ▶ N'acceptez pas de colis provenant de personnes que vous ne connaissez pas.
- ▶ Suivez les instructions des responsables des services d'urgence.
- ▶ Soyez prêt à recevoir des instructions pour vous abriter sur place ou évacuer.
- ▶ Restez calme, patient, et contactez une personne de votre réseau d'entraide personnel.

- ▶ Pour plus d'informations sur la réponse à des situations d'urgence spécifiques, consultez le site Web du comté dédié à la préparation : [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org)

**Signal d'évacuation :** Alerte à l'attention de personnes se trouvant dans une zone touchée par une menace potentielle pour la vie et les biens. Un signal d'évacuation tient compte de la probabilité qu'une zone soit touchée dans un avenir proche et prépare les personnes à un éventuel ordre d'évacuation. Les populations vulnérables telles que les personnes handicapées ou présentant des besoins fonctionnels ou des difficultés d'accès, et/ou les grands animaux doivent immédiatement évacuer.

**Ordre d'évacuation :** Requier un déplacement immédiat hors de la zone touchée en raison d'une menace imminente pour la vie.



**Abris sur place :** Refugiez-vous à l'intérieur. Fermez et verrouillez les portes et les fenêtres. Préparez-vous à rester confiné jusqu'à nouvel ordre et/ou à être contacté par les responsables de l'urgence.

Rassemblez  
des provisions

LISTE DE MÉDICAMENTS

CARTE D'IDENTITÉ

PASSEPORT



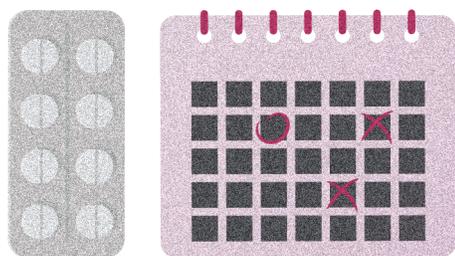
# Kit de voyage

La plupart des catastrophes sont inattendues et se produisent rapidement. Vous n'aurez peut-être pas le temps de faire vos courses ou vos bagages. Prévoyez un " Kit de voyage " au cas où vous devez partir rapidement.

**Cochez dans la liste les articles que vous avez et ajoutez ceux dont vous aurez besoin :**

- Eau en bouteille et aliments non périssables, tels que des barres de céréales
- Copies et/ou clé USB de vos documents importants dans un contenant étanche (identification, assurance, photos de famille et d'animaux domestiques pour identification)
- Liste des médicaments que vous prenez, raisons pour lesquelles vous les prenez et dosages respectifs
- Si un médicament doit être réfrigéré, conservez une poche de glace supplémentaire au congélateur
- Coordonnées de votre foyer et des membres de votre réseau d'entraide
- Lampe de poche à manivelle ou à piles  
Radio AM/FM, et batteries supplémentaires
- Argent liquide, en petites coupures
- Bloc-notes et stylo
- Lingettes antibactériennes et désinfectant pour les mains





# Kit maison

**Dans certaines situations d'urgence, il peut s'avérer plus sûr de rester chez soi.** Vous pourriez vous retrouver sans eau ou sans pouvoir tirer la chasse d'eau. Vous pourriez vous retrouver sans électricité pour garder vos aliments au frais, allumer la lumière ou charger votre téléphone. Préparez un " kit maison " pour survivre pendant au moins trois jours sans eau ni électricité.

**Cochez dans la liste les articles que vous avez et ajoutez ceux dont vous aurez besoin :**

- Quatre litres d'eau potable, par personne et par jour
- Des aliments non périssables, tels que des conserves prêtes à consommer, et un ouvre-boîte manuel
- Trousse de premiers secours
- Médicaments, y compris une liste des médicaments que vous prenez, les raisons pour lesquelles vous les prenez et leurs dosages respectifs
- Lampe de poche ou lanterne à piles, radio AM/FM à piles et piles de rechange, ou radios à manivelle ne nécessitant pas de piles
- Sifflet ou cloche
- Matériel médical de secours, si possible (par exemple, oxygène, médicaments, batterie de scooter, appareils auditifs, aides à la mobilité, lunettes, masques faciaux, gants)
- Modèles et numéros de série des dispositifs médicaux (tels que les stimulateurs cardiaques) et instructions d'utilisation



**J'ai besoin  
d'un traducteur**

**Necesito un traductor**

**Tôi cần một người  
phiên dịch**

عمچرتلا ىلا ةج احب انا

**Kailangan ko  
ng tagasalin**

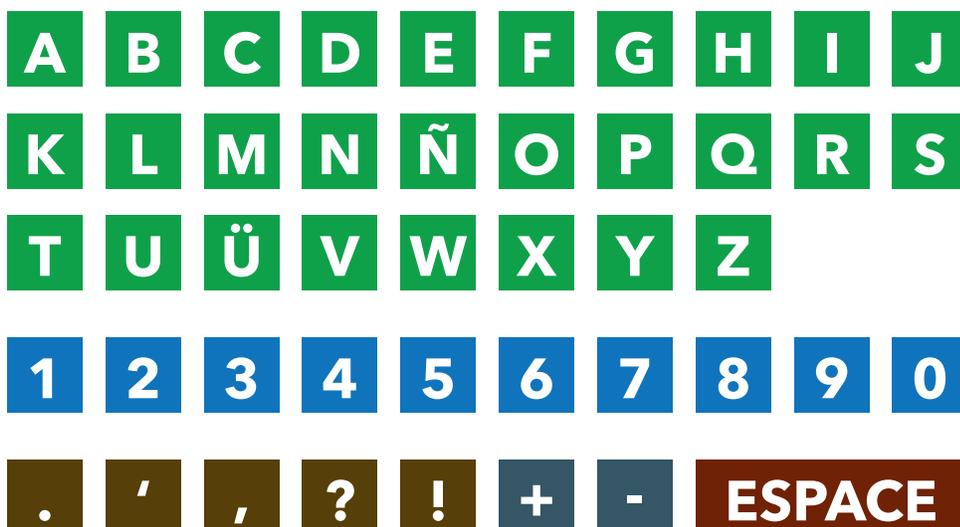
我需要翻译

# Outils de communication

En cas d'urgence, votre façon habituelle de communiquer peut être affectée par les changements d'environnement, le bruit, les interruptions de service ou la confusion.

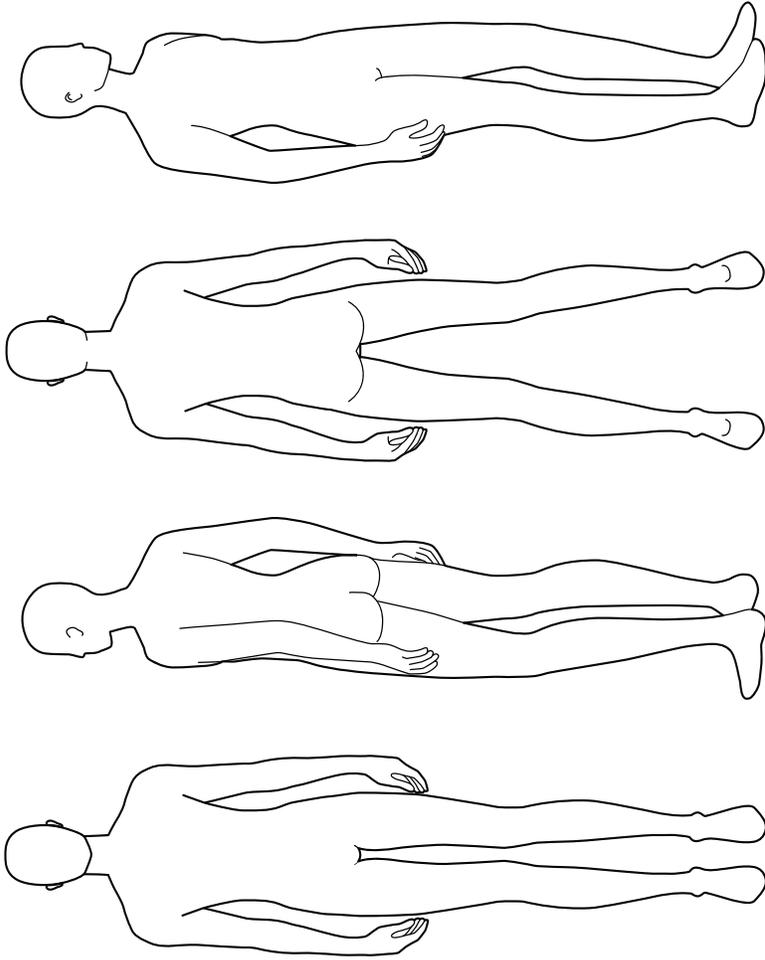
Si vous êtes aveugle ou malvoyant, entraînez-vous à expliquer aux autres la manière de bien vous guider.

Si vous êtes sourd ou malentendant, trouvez d'autres moyens de communiquer vos besoins, par exemple par des gestes, des cartes de communication ou des SMS. Conservez les cartes de communication dans vos trousseaux d'urgence.



# TABLEAU DES DOULEURS | NIVEAU DE DOULEUR

(PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)



**Je souhaite des antidouleur**  
(I want pain medicine)

**Modérée (Dull)** **Aiguë (Sharp)** **Irradiante (Radiating)**

**Dose (Shot)** **Un cachet (One pill)** **Deux cachets (Two pills)**

**Démangeaisons (Itches)**

**Piqûres (Stings)**

**Blessures/maux (Hurts/aches)**

**Brûlures (Burns)**

**Je ne peux pas bouger/ je suis engourdi (Can't move/numb)**

|  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
| Comment je me sens ?<br>(How am I doing?)                          | IV (IV)                                     | Laissez-moi<br>(leave me alone)         | Comment je me sens ?<br>(How am I doing?)                          | Comment je me sens ?<br>(How am I doing?)                      | Comment je me sens ?<br>(How am I doing?)                      |
| Quel jour est-on/<br>quelle heure est-il ?<br>(What day/time?)     | Retirez les attaches<br>(Remove restraints) | Ne me laissez pas<br>(Don't leave)      | Quel jour est-on/<br>quelle heure est-il ?<br>(What day/time?)     | Quel jour est-on/<br>quelle heure est-il ?<br>(What day/time?) | Quel jour est-on/<br>quelle heure est-il ?<br>(What day/time?) |
| Que se passe-t-il ?<br>(What is happening?)                        | Exercice<br>(Exercise)                      | Revenez plus tard<br>(Come back later)  | Que se passe-t-il ?<br>(What is happening?)                        | Exercice<br>(Exercise)   | Exercice<br>(Exercise)   |
| Quand va-t-on<br>m'enlever ce tube ?<br>(When is tube coming out?) | Massage<br>(Massage)                        | Prière<br>(Prayer)                      | Quand va-t-on<br>m'enlever ce tube ?<br>(When is tube coming out?) | Massage<br>(Massage)   | Massage<br>(Massage)   |
| Salle de bain<br>(Bathroom)  | Lunettes/chaussettes<br>(Glasses/socks)     | Oreiller/couverture<br>(Pillow/blanket) | Salle de bain<br>(Bathroom)  | Lunettes/chaussettes<br>(Glasses/socks)                        | Lunettes/chaussettes<br>(Glasses/socks)                        |
| Laver le visage<br>(Wash face)                                     | Shampooing/Bain<br>(Shampoo/Bath)           | Peigne/Brosse<br>(Comb/Brush)           | Laver le visage<br>(Wash face)                                     | Shampooing/Bain<br>(Shampoo/Bath)                              | Peigne/Brosse<br>(Comb/Brush)                                  |

**JE SUIS** (I AM)

 Essoufflé (Short of breath)

 Souffrant (In pain)

 J'étouffe (Choking)

 Je me sens malade (Feeling sick)

 J'ai faim/soif (Hungry/Thirsty)

 J'ai froid/chaud (Cold/Hot)

 Fatigué (Tired)

 Étourdi (Dizzy)

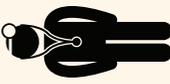
 Fâché (Angry)

 J'ai peur (Afraid)

 Frustré (Frustrated)

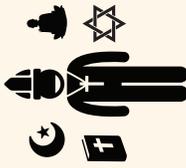
 Triste (Sad)

**JE VEUX VOIR** (I WANT TO SEE)

 Un médecin (Doctor)

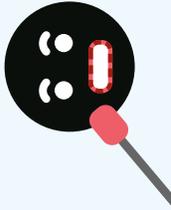
 Une infirmière (Nurse)

 Ma famille (Family)

 Un aumônier (Chaplain)

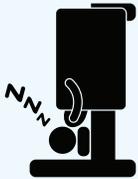
**JE VEUX** (I WANT)

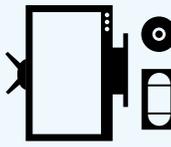
 Aspirer le tube (To be suctioned)

 M'humidifier les lèvres (Lip moistened)

 De l'eau/de la glace (Water/Ice)

 Être rassuré (To be comforted)

 Dormir (To sleep)

 La TV/une vidéo/un DVD (TV/Video/DVD)

 Le bouton d'éclairage/la télécommande (Call light/Remote)

 Du calme (It quiet)

 Allumer/éteindre la lumière (Lights Off/On)

 Rentrer chez moi (To go home)

 Me lever (To sit up)

 Me coucher (To lie down)

 Me tourner à gauche (To turn left)

 Me tourner à droite (To turn right)

 La tête de lit vers le haut/le bas (Head of bed up/down)

 Sortir du lit (Get out of bed)

 Oui (Yes)

 Non (No)

 STOP

 Stylo/Papier (Pen/Paper)

**Merci** (Thank you)

Je vous aime (I Love you)

Afin de limiter les contaminations, veuillez utiliser une planche pour chaque patient.  
(For infection control purposes, please do not reuse this board between patients.)



**ReadySanDiego**

Plan, Prepare



**Emergency**

Disaster Info, Maps, Shelters



**Recovery**

Resources, Assistance

Disaster Info | Refreshed:  
PT

Excessive Heat Warning Issued Today,  
8/14/20, 12:00 p.m. through

Fri Aug 14, 2020 12:00 PM

Excessive Heat Warning Issued Today,  
7/30/20, 11:00 a.m. through 8/02/20, 9:00 p.m.

Thu Jul 30, 2020 11:00 AM PDT ASL/Audio

Excessive Heat Warning Issued Today,  
7/11/20, 11:00 a.m. through 7/13/20, 8 p.m.

**Restez  
informé**





**ReadySanDiego.org**

Préparez-vous, planifiez. Restez informé.



**Twitter.com/  
ReadySanDiego**



**Facebook.com/  
ReadySanDiego**

# Restez informé

- ▶ Site Web du comté dédié à la préparation : [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org)
- ▶ Enregistrez votre numéro de téléphone portable, votre numéro de téléphone **VoIP** votre courriel sur [ReadySanDiego.org/AlertSanDiego](http://ReadySanDiego.org/AlertSanDiego). Il s'agit du système de notification de masse du comté en cas d'urgence, utilisé par les premiers intervenants pour envoyer des instructions d'évacuation et d'autres informations sur la catastrophe par téléphone, par SMS et par courriel.
- ▶ Téléchargez **l'application SD Emergency** gratuite, disponible en anglais et en espagnol pour les appareils mobiles iOS et Android. Rendez-vous sur le site [ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp](http://ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp).
- ▶ En cas d'urgence, visitez le site [AlertSD.org](http://AlertSD.org) ou l'application **SD Emergency** pour obtenir des informations sur les incidents, l'emplacement des abris, les zones d'évacuation, les périmètres de danger, les flux officiels des médias sociaux, etc.
- ▶ Les principales stations de radio du **système d'alerte d'urgence** du comté de San Diego sont **KOGO AM 600** et **KLSD AM 1360**.
- ▶ Pour en savoir plus sur l'assistance, consultez le site [RecoverSD.org](http://RecoverSD.org).
- ▶ Pour des questions non urgentes et des informations actualisées sur les catastrophes, appelez le **2-1-1**.
- ▶ Si vous êtes confronté à une urgence mettant votre vie en danger, appelez le **9-1-1**.

# Obtenir de l'assistance

## Les catastrophes peuvent s'avérer anxiogènes et accablantes.

Vous pourriez vous sentir irritable, triste ou en colère. Vous pourriez ressentir des maux de tête ou souffrir d'insomnie.

Exprimez vos sentiments, même si cela peut s'avérer difficile.

Faites appel à votre réseau d'entraide ou demandez l'aide d'un professionnel.

### Ligne d'accès et de crise de San Diego

Si vous avez besoin d'aide, des conseillers expérimentés sont à votre disposition 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 pour vous orienter vers les services en mesure de répondre à vos besoins et de vous aider à déterminer votre admissibilité aux services de santé mentale ou de toxicomanie.

- Appelez le **(888) 724-7240** ou consultez notre site Web : [www.sandiegocounty.gov/hsa/programs/bhs](http://www.sandiegocounty.gov/hsa/programs/bhs)

### Alliance nationale pour la santé mentale (NAMI) de San Diego

Vous pouvez vous mettre en contact avec un conseiller de crise qualifié pour recevoir une aide gratuite en cas de crise, et ce 24 heures sur 24.

- Envoyez par SMS **NAMI** au **741-741** ou appelez le **(888) 523-5933**

### Ligne nationale pour la prévention du suicide et Ligne de crise pour les anciens combattants

Nous pouvons tous contribuer à empêcher le suicide. La ligne de crise offre un soutien gratuit et confidentiel, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, aux personnes en détresse, des ressources de prévention et de crise, pour vous ou vos proches, ainsi que des informations sur les meilleures pratiques à l'intention des professionnels.

- Appelez le **(800) 273-8255** ou le **9-8-8**



**Comté de San Diego**  
[www.sandiegocounty.gov](http://www.sandiegocounty.gov)  
(800) 694-3900



**Bureau des services d'urgence**  
[www.sandiegocounty.gov/oes](http://www.sandiegocounty.gov/oes)  
(858) 565-3490



**Listos California**  
[www.listoscalifornia.org](http://www.listoscalifornia.org)  
(916) 845-8510

Nous remercions **l'Agence de la santé et des services sociaux du comté de San Diego**, et le Service d'aide aux personnes âgées et à l'indépendance, pour leur contribution à ce guide. Pour les ressources sur le vieillissement, visitez le site [www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov)

Ce document a été préparé grâce à une subvention de Listos California, programme porté par le Bureau des services d'urgence du gouverneur. Les points de vue ou opinions exprimés dans ce document sont ceux des auteurs et ne représentent pas nécessairement la position officielle ou les politiques de Listos California ou du Bureau des services d'urgence du gouverneur.