

Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.

Plan en cas d'alerte

Une alerte peut être causée par une tornade, un incendie de maison, une inondation ou une bombe. Soyez prévoyant afin de vous protéger et de protéger votre famille, et de limiter les effets d'une alerte.

Suivez ces trois étapes pour vous préparer :

1. **Établissez un plan** pour vous et votre famille.
2. **Préparez un kit d'alerte** contenant des accessoires pour votre foyer, votre lieu de travail et votre voiture.
3. **Écoutez les informations** afin de savoir quoi faire et où aller en cas d'alerte.

Étape 1. Établissez un plan

Établissez un plan d'alerte pour vous et votre famille. Parlez à votre famille de ce plan. Il est possible que votre famille doive rester à la maison ou qu'elle doive quitter le domicile pour se rendre dans un lieu plus sûr. Décidez de la façon dont les membres de votre famille se contacteront. Vous pouvez décider que chaque membre de votre famille contacte une personne par téléphone ou par courrier électronique. Un contact qui est hors de la ville peut être la meilleure solution, étant donné qu'il est possible qu'un contact local soit également impliqué dans le sinistre ou que les services téléphoniques locaux ne fonctionnent pas. Prévoyez un point de rencontre pour votre famille et décidez de la façon dont chaque personne pourra s'y rendre.

Votre plan doit également comprendre :

- un téléphone d'urgence et une liste de contacts par courrier électronique ; faites-en part aux membres de votre famille, ainsi qu'à vos éventuels interlocuteurs au travail, aux écoles et aux centres de la petite enfance ;
- le nom de la personne devant s'occuper de vos enfants chez vous au cas où vous ne pourriez être présent ou tomberiez malade ;
- un contact d'alerte local et hors de la ville ;
- les informations de santé de chaque membre de la famille comprenant notamment la date de naissance, le groupe sanguin, les allergies, les antécédents médicaux et les problèmes médicaux actuels, les médicaments et dosages actuels, les équipements médicaux et des copies des cartes d'assurance maladie ;

- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill.
Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
 - How parents will be contacted in an emergency.
 - What steps will be taken to protect your children.
 - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
 - How the school plans to keep exposed children away from other children.
 - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
 - **For those who are living at home**, keep extra medicines and supplies.
 - **For those who need dialysis or other life-sustaining treatment**, know the location of more than one facility where you can get care.
 - **For those who are living in a special care center**, the facility should have an emergency plan.

- les noms des médecins et leurs numéros de téléphone ;
- les informations concernant l'emplacement des hôpitaux situés à proximité de votre lieu de travail, de l'école et de votre domicile, ainsi que leurs numéros de téléphone ;
- les informations concernant l'emplacement des services sanitaires locaux et d'État, ainsi que leurs numéros de téléphone ;
- le nom de la pharmacie et son numéro de téléphone ;
- les informations à caractère religieux ou spirituel ;
- le nom d'une personne devant s'occuper de vos animaux domestiques au cas où vous ne pourriez être présent ou tomberiez malade ; assurez-vous que les vaccins de vos animaux soient à jour et conservez une copie du carnet vaccinal de vos animaux, au cas où ils devraient être placés dans un abri ;
- le nom du vétérinaire prenant soin de vos animaux et son numéro de téléphone.

Soyez prévoyant pour des situations particulières

- **Enfants dans des centres de la petite enfance ou à l'école** – La plupart des écoles et des centres de la petite enfance possèdent des plans d'alerte et pratiquent des exercices contre les incendies, les tremblements de terre et les tornades. Assurez-vous que le centre de la petite enfance ou l'école possède les numéros de téléphone de votre lieu de travail actuel, de votre domicile et de votre téléphone portable, ainsi que votre adresse de courrier électronique. N'oubliez pas de demander :
 - comment les parents seront contactés en cas d'alerte ;
 - quelles mesures seront prises afin de protéger les enfants ;
 - si de l'eau, de la nourriture et du matériel de premiers secours supplémentaires sont stockés sur place ;
 - quelles sont les précautions envisagées par l'école pour tenir les enfants exposés à l'écart des autres ;
 - où les enfants seront amenés s'ils doivent être évacués.
- **Travail** – Vérifier les politiques de travail et les plans d'alerte avec votre employeur. Établissez des plans pour votre famille si vous devez aller travailler.
- **Personnes ayant des besoins spécifiques** – Portez une étiquette d'alerte médicale qui indique vos besoins sanitaires. Arrangez-vous avec quelqu'un qui vous aidera en cas d'alerte. Cette personne devra se rendre chez vous et savoir comment vous prodiguer des soins.
 - Pour ceux qui vivent à domicile : conservez des médicaments et des vivres supplémentaires.
 - Pour ceux qui nécessitent une dialyse ou d'autres traitements afin d'être maintenus en vie : vous devez connaître les adresses de plusieurs centres où vous pouvez recevoir des soins.
 - Pour ceux qui vivent dans un centre de soins spécialisé : le centre doit posséder un plan d'alerte.

Plan for an Emergency. French.

- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets’ vaccines up to date and keep their tags on their collars.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items **for each person and pet.**

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

- **Abri sûr** – En cas d’alerte où l’air a été contaminé, on pourra vous dire de rester à l’intérieur. Coupez tous les fours, climatiseurs et ventilateurs. Fermez les aérations. Fermez et verrouillez toutes les portes et fenêtres. Écoutez la télévision ou une radio alimentée par des piles pour obtenir des informations.
- **Animaux domestiques** – Préparez un kit d’approvisionnement pour votre animal, qui comprenne de la nourriture, de l’eau, des médicaments, une caisse de transport, une laisse et de la litière (pour les chats). Soyez prêt à emmener votre animal avec vous, ou arrangez-vous pour que quelqu’un s’en occupe. Assurez-vous que les vaccins de vos animaux soient à jour et conservez leurs étiquettes sur les colliers.

Étape 2. Préparez un kit d’alerte

En cas d’alerte, il est possible que vous ne puissiez vous approvisionner en eau et en nourriture pendant des jours ou des semaines et que l’électricité ne fonctionne pas. Conservez des vivres d’urgence dans un container que vous pouvez emporter avec vous si vous devez quitter le domicile, tel un grand sac ou un container en plastique. Vérifier la fraîcheur de vos vivres tous les quelques mois.

Vous devez en conserver un **stock de 3 jours par personne et par animal.**

Nourriture et autres accessoires

- De l’eau dans des containers en plastique propres – stocker un gallon (3,784 litres) pour chaque personne et chaque animal par jour.
- De la viande, des fruits et des légumes en conserve, prêts à consommer
- Un ouvre-boîtes manuel
- Des barres de protéines et aux fruits
- Des céréales déshydratées, céréales granola, noix et biscuits salés
- Du beurre de cacahuètes
- Des aliments déshydratés comme des fruits secs et des repas déshydratés
- Du jus en canettes
- Du lait en poudre ou des canettes de lait concentré
- Des canettes ou des pots de nourriture pour bébé et des préparations lactées pour nourrissons
- De la nourriture pour vos animaux

Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins
- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

First-aid Kit

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

Accessoires de base

- Une lampe torche et des piles de rechange
- Une radio alimentée par des piles et des piles de rechange
- Des sacs de couchage ou des couvertures
- Des accessoires pour bébé, comme des couches et des biberons
- Des serviettes en papier et un nettoyant désinfectant ou un nettoyant avec un détergent. Vous pouvez préparer vous-même une solution d'eau et de détergent. Mélangez dix volumes d'eau pour un volume de détergent.
- Des mouchoirs et du papier toilette
- Des produits d'hygiène féminine
- Des assiettes en carton, des couverts en plastique et des serviettes de table
- Des allumettes dans un container étanche
- Des feuilles de plastique et du ruban adhésif épais comme du ruban adhésif en toile ou du ruban adhésif électrique
- Des sacs poubelles
- Un seau en plastique avec un couvercle qui ferme bien
- Des médicaments prescrits
- Des copies des documents de famille importants conservés dans un container étanche, y compris les pièces d'identité, les informations de santé de chaque membre de la famille, les informations d'assurance et les certificats de naissance
- Des batteries de rechange pour des équipements comme un fauteuil roulant ou des aides auditives

Kit de premiers secours

- Thermomètre digital
- Bandages adhésifs de différentes tailles, compresses de gaze de 5 et de 10 cm (two and four inch), des bandages triangulaires et des bandages enroulés stériles
- Ruban adhésif pour bandage
- Savon et assainisseur à mains à base d'alcool
- Gants de toilette et lingettes humidifiées
- Pommade antibiotique
- Gants en latex
- Ciseaux, pinces, aiguille, fil et épingles de sûreté
- Des cotons tiges
- Médicaments sans ordonnance pour traiter la fièvre, les douleurs, les problèmes gastriques, la toux, les rhumes et la diarrhée

If you need to leave your home, also include these supplies:

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves
- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long-distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First-aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

Si vous devez quitter votre domicile, incluez également ces accessoires :

- vêtements et des chaussures robustes
- manteaux, chapeaux, équipement de pluie et gants
- dentifrice, brosse à dents et autres ustensiles de toilette
- carte téléphonique longue distance, prépayée
- clés de votre voiture et de votre maison
- argent et carte de crédit
- livres, cartes à jouer et jeux de société

Accessoires pour voiture

Conservez toujours un petit kit d'urgence dans votre voiture comportant :

- une lampe torche avec des piles de rechange
- un sac de couchage ou une couverture
- des cartes routières
- accessoires de premiers secours
- kit de réparation des pneus, câbles de démarrage et fusées de détresse

Étape 3. Écoutez les informations

Les représentants locaux et d'État prennent des mesures pour protéger le public. Gardez votre calme et informez-vous par les rapports diffusés à la télévision, à la radio ou sur internet. Ayez une radio avec des piles de rechange, en cas de coupure d'électricité. Si les communications sont limitées, il est possible que vous deviez décider de ce qui est le mieux pour vous et votre famille.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Plan for an Emergency. French.