EARTHQUAKES

Earthquakes can strike suddenly and without warning. In Canada, the areas most at risk for earthquakes are the coast of British Columbia, the St. Lawrence and Ottawa valleys, and parts of the three northern territories. Learn how to plan and prepare before, during and after an earthquake to be Red Cross ready.

Before

- Identify safe places, such as under a piece of furniture or against an interior wall away from windows, bookcases or tall furniture that could fall on you.
- Teach everyone in your family how to turn off your home's water and electricity.
- Secure top heavy furniture to the wall in order to prevent tipping.
- Place beds and chairs away from chimneys and windows. Don't hang heavy pictures or other items over beds.

During

- Drop: under a piece of heavy furniture such as a desk, table, or bed.
- Cover: your head and torso to protect yourself from falling objects.
- Hold: on to the object you are under to remain covered.
- If unable to get under something sturdy, flatten yourself or crouch against an interior wall.
- Stay away from windows and heavy objects.
- If in a wheelchair, lock the wheels and protect the back of your head and neck.
- If outside, go to an open area away from buildings, power lines, trees and streetlights and drop to the ground.
- Avoid bridges, buildings, overpasses, underpasses or anything that could collapse.
- Stay away from downed power lines.

After

- Remember that aftershocks are common after an earthquake.
- Check your home for structural damage and hazards. If your home is unsafe, do not re-enter.
- Take your emergency kit and other essential items with you if you have to evacuate your home.
- Wear sturdy shoes and protective clothing when clearing debris.
- Do not light matches or turn on light switches until you are sure there are no gas leaks and no flammable liquid spills.
- If tap water is still available, fill your bathtub and other containers in case the supply gets cut of.
- Place a "Help" sign in your window if you need assistance.

CANADIAN RED CROSS

TREMBLEMENTS DE TERRE

Les tremblements de terre peuvent frapper sans avertissement. Au Canada, la côte de la Colombie-Britannique, la vallée du Saint-Laurent et celle de l'Outaouais, de même que certains secteurs des trois territoires du Nord, constituent les régions les plus propices aux tremblements. Sachez quoi faire avant, pendant et après un tremblement de terre en suivant les conseils de la Croix-Rouge.

Avant

- Choisissez des endroits sécuritaires, comme les suivants : sous un meuble ou contre un mur intérieur loin des fenêtres, des bibliothèques ou des meubles hauts qui pourraient vous tomber dessus.
- Apprenez à tous les membres de votre famille à couper l'eau et l'électricité.
- Fixer les meubles lourds afin de les empêcher de basculer.
- Éloignez des cheminées et des fenêtres les lits et les chaises. N'accrochez pas de cadres ou autres objets lourds au dessus des lits.

Pendant

- Abritez-vous sous un meuble lourd comme un pupitre, une table ou un lit.
- Couvrez votre tête et votre torse afin de vous protéger de tout objet qui pourrait vous tomber dessus.
- Agrippez-vous à l'objet sous lequel vous vous cachez pour vous protéger.
- Si vous êtes incapable de vous cacher sous quelque chose de robuste, couchez-vous ou accroupissez-vous contre un mur intérieur.
- Restez loin des fenêtres et des objets lourds.
- Si vous êtes en fauteuil roulant, bloquez les roues et protégez-vous la tête et le cou.
- Si vous êtes à l'extérieur, dirigez-vous vers un endroit dégagé, loin des bâtiments, des fils électriques, des arbres et des lampadaires. Allongez-vous au sol.
- Évitez les ponts, les passages supérieurs, les bâtiments, les passages inférieurs ou tout ce qui pourrait s'effondrer.
- Tenez-vous loin des fils électriques au sol.

Après

- N'oubliez pas qu'un tremblement de terre est généralement suivi par des répliques sismiques.
- Vérifiez si votre maison a subi des dommages structurels et si elle présente d'autres dangers. Si votre maison n'est pas sécuritaire, n'y rentrez pas.
- Portez des chaussures solides et des vêtements de protection lorsque vous nettoyez les débris.
- Nettoyez sur le-champ les médicaments, les javellisants, l'essence et les autres liquides inflammables renversés.
- N'utilisez pas d'allumettes et n'allumez pas les lumières avant d'être certain qu'il n'y a pas de fuite de gaz et qu'il n'y a pas eu de déversement de liquide inflammable.
- S'il y a toujours de l'eau au robinet, remplissez votre baignoire et d'autres contenants au cas où l'eau serait coupée.
- Si vous avez besoin d'aide, placez une pancarte « Au secours » à la fenêtre.

CROIX-ROUGE CANADIENNE

FLOODS

Floods are one of the most common and costly disasters in Canada. Floods occur when there is heavy or steady rain for several hours or days, which over-saturates the ground. Hurricanes, violent storms, ice jams or dams breaking can also lead to flash flooding. The potential for flood damage is high where there is development on low-lying, flood-prone lands. Learn how to plan and prepare before, during and after a flood to be Red Cross ready.

Before

- Listen to local news and weather reports for any potential flood warnings in your area.
- When a flood warning is issued, listen to local authorities for further directions.

During

- Turn off power and gas lines in your home, if necessary.
- Place your valuables on the upper floor of your house.
- Remain on the upper floor and wait for instructions from your local authorities.
- Stay away from swollen streams and rivers - moving waters can sweep you away. If outside, head to an elevated area.
- Remain in an area where you are visible and safe. Be careful when driving – puddles can be deeper than you think.
- If you are near a flooded area, park your car in an elevated location. Turn off the engine, get out of your vehicle and wait.

After

- Stay away from fallen power lines.
- Return home once officials have declared it safe to do so.
- Look outside for any damage, such as loose power lines, damaged gas lines, foundation cracks etc., before entering your home.
- Approach entrances carefully, parts of your home may be damaged.
- Discard food items that may have been in contact with flood waters. When in doubt, throw it out!
- Do not use water that may be contaminated for washing, cleaning, and drinking or food preparation.
- Wear protective clothing - such as rubber boots and gloves – during cleanup.
- If you smell natural or propane gas or hear a hissing noise, leave your home immediately and call 911.

CANADIAN RED CROSS

INONDATIONS

Les inondations représentent l'un des sinistres les plus courants et les plus coûteux au Canada. Elles surviennent lorsqu'il pleut abondamment ou sans interruption pendant des heures ou des jours et que les sols sont saturés. Les ouragans, les tempêtes violentes, les embâcles et les ruptures de barrages peuvent aussi provoquer des crues éclair. Les terres basses inondables habitées peuvent subir d'importants dommages en raison d'une inondation. Sachez quoi faire avant, pendant et après une inondation en suivant les conseils de la Croix-Rouge.

Avant

- Écoutez les nouvelles et la météo locales pour déterminer s'il y a des alertes possibles aux inondations dans votre région.
- Lorsqu'une alerte à l'inondation est émise, écoutez les responsables locaux pour connaître les consignes.

Pendant

- Coupez l'électricité et le gaz, au besoin.
- Placez les objets précieux à l'étage supérieur de la maison.
- Demeurez à l'étage supérieur et attendez les consignes des responsables locaux.
- Éloignez-vous des rivières et des cours d'eau gonflés puisque le courant peut vous emporter. Si vous êtes à l'extérieur, dirigez-vous en hauteur.
- Restez dans un endroit où vous êtes visible et en sécurité. Soyez prudent au volant – les flaques d'eau peuvent être plus profondes que vous le pensez.
- Si vous vous trouvez à proximité d'une zone inondée, dirigez-vous en voiture vers un endroit élevé. Stationnez-vous, puis sortez du véhicule et attendez.

Après

- Éloignez-vous de tout câble électrique au sol.
- Ne regagnez votre domicile que lorsque les autorités ont indiqué qu'il n'y avait aucun danger.
- Avant d'entrer dans votre maison, examinez l'extérieur pour voir si elle a été endommagée : fils électriques qui pendent, conduites de gaz endommagées, fissures dans la fondation, etc.
- Il se peut que votre maison ait subi des dommages. Approchez-vous des entrées avec précaution.
- Jetez tout aliment qui peut avoir été exposé aux eaux de crue. En cas de doute, jetez!
- N'utilisez pas d'eau potentiellement contaminée pour laver, nettoyer, boire ou préparer des aliments.
- Lors du nettoyage, protégez-vous en portant des bottes et des gants en caoutchouc.
- Si vous sentez du gaz naturel ou du gaz propane ou que vous entendez un sifflement, quittez les lieux sur le-champ et composez le 9 1 1.

CROIX-ROUGE CANADIENNE

HOUSE FIRES

One of the most common emergencies experienced by Canadians is a fire in their home. In Canada, house fires are most likely to occur between December and March. The most common causes of house fires are cooking (leaving the stove unattended), improperly extinguishing cigarettes and candles left unattended. Learn how to plan and prepare before, during and after a house fire to be Red Cross ready. .

Before

- Stay in the kitchen when using the stove top. If you have to leave the room, turn off the stove.
- Keep items that can catch on fire, such as clothing, towels and plastic, a minimum of three feet away from heat sources, such as space heaters and stove tops.
- Do not smoke in bed.
- Do not leave candles unattended.
- Install smoke alarms and carbon monoxide detectors on every level of your home.
- Create a fire escape plan, including a list of emergency exits and a place outside for your family to meet.

During

- Follow your escape plan. Get out and stay out.
- Call for help from a neighbours' house.
- While exiting the building, crawl under low smoke.
- If smoke, heat or flames block your exit, stay in the room with the doors closed. Place a wet towel under the door and call 9-1-1. Open a window and wave a brightly coloured cloth or use a flashlight to signal for help.

After

- Have injuries treated by a medical professional.
- Check with the fire department to make sure your residence is safe to enter.
- Wear protective gear, including boots, safety glasses and rubber gloves when cleaning up.
- Get a copy of the Red Cross Guide to Fire Recovery: http://www.redcross.ca/cmslib/general/dm_cr_fire_recovery.pdf.

CANADIAN RED CROSS

INCENDIES RÉSIDENTIELS

L'une des situations d'urgence les plus courantes auxquelles sont exposés les Canadiens est l'incendie résidentiel. Au Canada, les incendies résidentiels sont plus susceptibles de se produire entre décembre et mars. La cuisine (cuisinière laissée allumée sans surveillance), les cigarettes mal éteintes et les bougies laissées sans surveillance sont les principales causes d'incendie. Sachez quoi faire avant, pendant et après un incendie en suivant les conseils de la Croix-Rouge.

Avant

- Restez dans la cuisine lorsque vous utilisez la cuisinière. Si vous devez quitter la pièce, éteignez la cuisinière.
- Placez les objets susceptibles de prendre feu (vêtements, serviettes et plastique) à au moins un mètre des sources de chaleur, comme les réchauds et la cuisinière.
- Il ne faut jamais fumer au lit.
- Il ne faut jamais laisser de bougies allumées sans surveillance.
- Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone à chaque étage.
- Établissez un plan de secours en cas d'incendie, en prenant soin d'indiquer l'emplacement des issues de secours et de choisir un point de rassemblement à l'extérieur du domicile.

Pendant

- Suivez votre plan d'évacuation. Sortez et restez dehors.
- Appelez à l'aide chez un voisin.
- En sortant de la maison ou de l'édifice, rampez sous la fumée basse.
- Si la fumée, la chaleur ou les flammes bloquent votre sortie, demeurez dans la pièce et fermez les portes. Placez une serviette humide sous la porte et composez le 9 1 1. Ouvrez une fenêtre et agitez un morceau de tissu de couleur vive ou le faisceau d'une lampe de poche pour signaler que vous avez besoin d'aide.

Après

- En cas de blessure, consultez un professionnel de la santé.
- Vérifiez avec les pompiers qu'il n'y a plus de danger avant de regagner votre domicile.
- Lors du nettoyage, protégez-vous en portant des bottes, des lunettes de sécurité et des gants en caoutchouc.
- Pour en savoir davantage, veuillez télécharger le Guide sur le rétablissement à la suite d'un incendie de la Croix-Rouge : http://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/dm_cr_fire_recovery_fr.pdf

CROIX-ROUGE CANADIENNE

FOREST FIRES

There are approximately 8,000 forest fires in Canada each year. The regions most at risk are British Columbia, and the Boreal forest zones of Ontario, Quebec, the Prairie Provinces, and the Yukon and Northwest Territories. Forest fires usually occur from May to September and can cause extensive damage and put lives in danger. Learn how to plan and prepare before, during and after a forest fire to be Red Cross ready.

Before

- Learn fire safety techniques and teach them to your family regularly. Everyone should be familiar with the technique "STOP, DROP, AND ROLL" in case clothing catches on fire.
- Install smoke alarms and carbon monoxide detectors on every level of your home. Test them every month and replace the batteries frequently.
- Keep a fire extinguisher in an accessible location.

During

- Close all windows and doors in your house.
- Cover vents, windows, and other openings of the house with duct tape and/or pieces of plywood.
- Pack your valuables and park your car positioned forward out of the driveway.
- Turn off propane or natural gas.
- Turn on the lights in the house, porch, garage and yard. Inside the house, move materials that light easily on fire such as curtains and furniture away from the windows.
- Stay tuned to your local radio station for up-to-date information on the fire and possible road closures.

After

- Contact your local government office for help in finding temporary housing if you cannot stay in your home due to fire damage.
- Contact your insurance company, if necessary.
- Check with local authorities to see if you are eligible for disaster financial assistance.
- Only re-enter your home if you are authorized by officials to do so.
- Wear protective gear, including boots, safety glasses and rubber gloves when cleaning up.
- Get a copy of the Red Cross Guide to Fire Recovery.

CANADIAN RED CROSS

FEUX DE FORÊT

Quelque 8 000 feux de forêt se déclarent chaque année au Canada. Les régions les plus vulnérables sont la Colombie-Britannique et les zones de forêt boréale de l'Ontario, du Québec, des Prairies, du Yukon et des Territoires du Nord-Ouest. Les feux de forêt surviennent habituellement de mai à septembre et peuvent causer des dommages étendus et mettre des vies en danger. Sachez quoi faire avant, pendant et après un feu de forêt en suivant les conseils de la Croix-Rouge.

Avant

- Apprenez les techniques de protection contre les incendies et enseignez-les régulièrement aux membres de votre famille. Assurez-vous qu'ils connaissent tous bien la technique qui consiste à « arrêter, se jeter par terre et rouler » si les vêtements prennent feu.
- Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone à chaque étage. Vérifiez-les une fois par mois et remplacez les piles régulièrement.
- Gardez un extincteur dans un endroit facilement accessible.

Pendant

- Fermez toutes les fenêtres et les portes de la maison.
- Recouvrez les entrées d'air, les fenêtres et les autres ouvertures de la maison avec du ruban adhésif ou du contreplaqué.
- Rassemblez vos objets de valeur et garez votre véhicule de manière à pouvoir quitter votre entrée en marche avant.
- Fermez les tuyaux d'acheminement du gaz propane ou du gaz naturel.
- Allumez les lumières de la maison, de la galerie, du garage et de la cour. À l'intérieur, éloignez des fenêtres les matériaux qui s'enflamment facilement comme les rideaux et les meubles.
- Écoutez les stations de radio de la région afin d'obtenir de l'information à jour sur l'incendie et les routes fermées à la circulation.

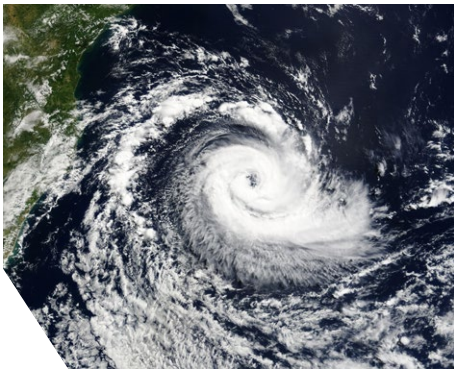
Après

- Si vous ne pouvez pas rester dans votre résidence en raison des dommages causés par les flammes, communiquez avec les autorités locales qui pourront vous aider à trouver un logement temporaire.
- Au besoin, communiquez avec votre compagnie d'assurance.
- Vérifiez auprès des autorités locales si vous êtes admissible à un programme d'aide financière en cas de catastrophe.
- Ne regagnez pas votre domicile avant d'en avoir reçu l'autorisation.
- Lors du nettoyage, protégez-vous en portant des bottes, des lunettes de sécurité et des gants en caoutchouc.
- Pour en savoir davantage, veuillez consulter le Guide sur le rétablissement à la suite d'un incendie de la Croix-Rouge.

CROIX-ROUGE CANADIENNE

HURRICANES

The Atlantic hurricane season runs from June to November. During this period storms may develop into hurricanes, a powerful storm that produces strong winds and rain that can cause sever damage, destruction and the potential loss of life. One of the most destructive effects of a hurricane is the storm surge, often causing serious flooding. Learn how to plan and prepare before, during and after a hurricane to be Red Cross ready.



© Jacques Descloitres, NASA/GSFC

Before

- Secure anything on your property that can be blown around or torn loose if a hurricane is forecast.
- Be ready to move inland or to higher ground if you live on the coast or in a low-lying area near the coast. Evacuate the area if you are advised by officials to do so, and have an emergency kit ready.

During

- Do not drive through flooded areas. The undertow may be stronger than it looks.
- Never go out in a boat during a storm. If you are on the water and you see bad weather approaching, head for shore immediately. Do not watch the storm from the waterfront.
- Take shelter in a substantial building for the duration of the storm.

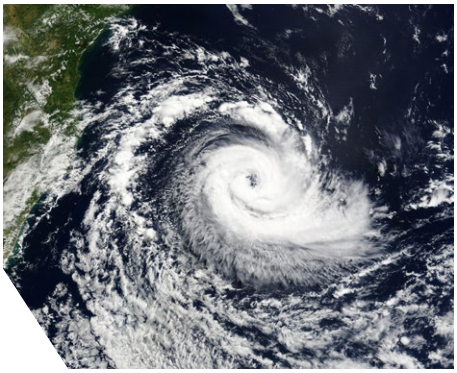
After

- Listen to the radio for further information and instructions from official.
- Stay alert for extended rainfall and subsequent flooding.
- Return home once officials say it is safe to do so.
- Avoid flooded roads and washed out bridges.
- Wear protective gear, including boots, safety glasses and rubber gloves when cleaning up.
- Do not use water that may be contaminated for washing, cleaning, and drinking or food preparation.

CANADIAN RED CROSS

OURAGANS

Au Canada atlantique, la saison des ouragans s'étend de juin à novembre. Durant cette période, les tempêtes peuvent se transformer en ouragans, qui entraînent des vents violents et de fortes précipitations. Les ouragans sont capables de causer de graves dommages, de semer la désolation et parfois même de faire des victimes. L'onde de tempête, qui cause souvent de graves inondations, est l'un des effets les plus destructeurs de l'ouragan. Sachez quoi faire avant, pendant et après un ouragan en suivant les conseils de la Croix-Rouge.



© Jacques Descloitres, NASA/GSFC

Avant

- Lorsqu'on annonce un ouragan, ancrez tout ce qui pourrait être emporté ou arraché par le vent sur votre propriété.
- Si vous vivez sur la côte ou dans une terre basse environnante, préparez-vous à vous diriger vers l'intérieur des terres ou un terrain plus élevé. Si les autorités locales vous demandent d'évacuer les lieux, faites-le et placez une trousse d'urgence dans votre véhicule.

Pendant

- Évitez de conduire dans des endroits inondés. Le courant de fond peut être plus puissant qu'il en a l'air.
- Ne vous aventurez jamais en bateau par temps orageux. Si vous êtes déjà sur l'eau et voyez le mauvais temps s'approcher, dirigez-vous immédiatement vers la rive. N'allez jamais observer la tempête au bord de la mer.
- Réfugiez-vous dans un immeuble robuste jusqu'à ce que la tempête se calme.

Après

- Écoutez la radio pour connaître les nouvelles consignes des autorités.
- En cas de précipitations abondantes, soyez à l'affût des risques d'inondation.
- Ne regagnez votre domicile que lorsque les autorités ont indiqué qu'il n'y avait aucun danger.
- Évitez les routes et les ponts inondés.
- Lors du nettoyage, protégez-vous en portant des bottes, des lunettes de sécurité et des gants en caoutchouc.
- N'utilisez pas d'eau potentiellement contaminée pour laver, nettoyer, boire ou préparer des aliments.

CROIX-ROUGE CANADIENNE

TORNADOES

In Canada, tornadoes typically occur in southern Alberta, Manitoba, and Saskatchewan, southern Ontario, southern Quebec, the interior of British Columbia, and western New Brunswick. Tornado season is usually from April to September with peak months in June and July. Winds within a tornado can reach speeds of up to 500 km/h. Regardless of size, tornadoes have the ability to uproot trees, flip cars and damage homes. Learn how to plan and prepare before, during and after a Tornado to be Red Cross ready.

Before

- Find a place where family members can gather if there is a tornado warning. Keep this spot clutter free.
- Identify a place in a hallway in the centre of the building if you are in a high-rise building. Check if there is a building emergency plan by talking to your building superintendent or manager.

During

- Watch for danger signs:
  - Dark, often greenish or orange-grey skies.
  - Large hail.
  - Large, dark, low-lying, rotating or funnel-shaped clouds.
  - Roaring noise – similar to the sound of a freight train.
- Move your family to your safe location, such as a basement or lower level of the building.
- Lie flat in a ditch or a low-lying area if you are outside and there is no shelter nearby.
- Get out immediately and head for safety if you are in a car or mobile home. It is unsafe to stay in your vehicle as it could be picked up, blown over or roll over you.

After

- Stay away from damaged areas and fallen power lines.
- Listen to the radio for further information and instructions.
- Inspect your home for damage once your home has been declared safe to re-enter.

CANADIAN RED CROSS

TORNADES

Au Canada, les tornades balaient habituellement le sud de l'Alberta, le Manitoba et la Saskatchewan, le sud de l'Ontario, le sud du Québec, l'intérieur de la Colombie-Britannique et l'ouest du Nouveau-Brunswick. La saison des tornades s'étend d'avril à septembre (juin et juillet étant les mois où l'on en dénombre le plus). Une tornade produit des vents qui peuvent atteindre 500 km/h. Quelle que soit leur taille, les tornades peuvent déraciner des arbres, renverser des véhicules et endommager des maisons. Sachez quoi faire avant, pendant et après une tornade en suivant les conseils de la Croix-Rouge.

Avant

- Choisissez un endroit où les membres de votre famille peuvent se réunir en cas d'alerte de tornade. Gardez cet endroit propre et dégagé.
- Si vous vivez dans un immeuble en hauteur, choisissez un endroit dans un couloir au centre de l'immeuble. Parlez au concierge ou au gestionnaire de l'immeuble et vérifiez s'il existe un plan d'urgence

Pendant

- Soyez à l'affût des signes de danger :
  - Ciel sombre avec, parfois, des nuages verdâtres ou jaunâtres
  - Gros grêlons
  - Gros nuages sombres et bas qui tournoient ou forment un entonnoir
  - Grondement semblable au son d'un train de marchandises
- Déplacez-vous vers un endroit sûr comme le sous-sol ou l'étage inférieur de l'édifice.
- Si vous êtes à l'extérieur et qu'il n'y a pas d'abri à proximité, couchez-vous dans un fossé ou dans un endroit bas.
- Si vous êtes dans une automobile ou une maison mobile, sortez sur le-champ et cherchez un endroit sûr. Il est dangereux de rester dans votre véhicule parce qu'il pourrait être soulevé, emporté ou se renverser sur vous.

Après

- Éloignez-vous des endroits endommagés et des lignes électriques au sol.
- Écoutez la radio pour obtenir de nouvelles informations et des consignes.
- Lorsque les autorités ont déclaré que vous pouviez regagner votre domicile en toute sécurité, inspectez la maison afin d'évaluer les dommages.

CROIX-ROUGE CANADIENNE

THUNDERSTORMS

A thunderstorm is a transient and sometimes violent storm. They can cause severe damage and extended power outages. Learn how to plan and prepare before, during and after a thunderstorm to be Red Cross ready.

Before

- Pay attention to weather warnings.
- Make a list of items to bring indoors, such as patio furniture.
- Keep trees and shrubs trimmed to make them more wind resistant, and remove any damaged branches.
- Make sure your roof is in good condition.
- Learn the rule of 30/30. If you count less than 30 seconds between lightning and thunder, seek shelter immediately. Each second is equal to 300 metres. Under 30 seconds means the strikes are within 10km, and there is the potential for a strike in that area.

During

- Use battery operated devices such as flashlights. Avoid using electrical equipment and telephones.
- Close and stay away from doors and windows.
- Avoid things that could attract lightning. Stay away from objects that conduct electricity, such as goal posts, fences, tractors and bicycles. Avoid sheltering under tall objects like trees.
- If you are caught in an open field, kneel on the ground with your feet together, your hands on your knees and your body bent forward.
- Stay away from water, a conductor of electricity. Avoid swimming and if you are in a boat get to land as quickly as possible. Stay cautious around creeks and rivers that may be subject to flash flooding during a severe storm.
- Find a safe place to pull over and park if you are driving. Stay in the car, with your emergency flashers on, until the heavy rains subside.
- Do not touch metal or other surfaces that conduct electricity inside or outside the vehicle.

After

- Avoid driving through puddles or pools of water; they could be deeper than you think.
- Stay away from fallen power lines and report them immediately.
- Avoid storm-damaged areas.
- Avoid flooded waterways and keep your eyes on kids and pets.
- If someone is struck by lightning, immediately call for medical assistance. If trained, administer first aid treatment.

CANADIAN RED CROSS

ORAGES

Un orage est une tempête parfois violente. Un orage peut faire beaucoup de dégâts et provoquer de longues pannes d'électricité. Sachez quoi faire avant, pendant et après un orage en suivant les conseils de la Croix-Rouge.

Avant

- Suivez les alertes météorologiques.
- Dressez une liste d'objets à apporter à l'intérieur en cas d'orage violent, comme les meubles de jardin.
- Gardez les arbres et les buissons bien émondés pour qu'ils résistent davantage au vent et coupez les branches endommagées.
- Assurez-vous que votre toit est en bon état.
- Apprenez la règle 30/30 : Si vous comptez moins de 30 secondes entre l'éclair et le tonnerre, abritez-vous sans tarder. Chaque seconde équivaut à 300 mètres. Si vous comptez moins de 30 secondes, cela signifie que les éclairs frappent à moins de 10 kilomètres et pourraient frapper là où vous vous trouvez.

Pendant

- Évitez d'utiliser du matériel électrique et le téléphone. Utilisez plutôt des appareils à piles comme une lampe de poche.
- Fermez les portes et les fenêtres qui donnent sur l'extérieur et éloignez-vous en.
- Évitez les objets qui peuvent attirer les éclairs. Éloignez-vous d'objets conducteurs comme les poteaux de but, les clôtures, les tracteurs, les bicyclettes et les tondeuses à gazon. Évitez de vous abriter sous des objets de grande taille comme un arbre.
- Éloignez-vous des champs. Si vous êtes surpris par un orage dans un champ, ne vous couchez pas au sol. Agenouillez-vous les pieds joints, les mains sur les genoux et le corps penché vers l'avant.
- Éloignez-vous des sources d'eau : L'eau est un excellent conducteur. Si vous êtes dans un bateau, rendez-vous sur la rive le plus rapidement possible et évitez de vous mettre à l'eau. Il faut faire preuve de prudence à proximité des ruisseaux et des rivières propices aux crues éclair au cours d'un orage violent.
- Si vous conduisez, trouvez un endroit sécuritaire où vous arrêter. Restez dans le véhicule, activez vos clignotants d'urgence et attendez que les pluies fortes diminuent.
- Évitez de toucher toute surface métallique conductrice ou autre, à l'intérieur ou à l'extérieur du véhicule.

Après

- Évitez les flaques d'eau lorsque vous conduisez, car elles pourraient être plus profondes que vous le pensez.
- Éloignez-vous des fils électriques tombés au sol et signalez-les sur le-champ.
- Évitez de vous rendre dans les endroits endommagés par la tempête.
- Évitez les voies d'eau inondées et surveillez les enfants et les animaux de compagnie.
- Si une personne est frappée par un éclair, appelez immédiatement les secours. Si vous avez suivi des cours de secourisme, administrez les premiers soins.

CROIX-ROUGE CANADIENNE

WINTER STORMS/EXTREME COLD

Across Canada, winter storms or extreme cold can occur suddenly, last for multiple days, and include large accumulations of snow, dangerously low temperatures, strong winds, sleet or freezing rain. Some winter storms can impact entire communities or regions, affecting one's safety and ability to travel. Blizzards and ice storms are common across the country. Learn how to plan and prepare before, during and after a winter storm or cold spell to be Red Cross ready.

Before

- Listen to local news and weather reports for information on changing weather conditions.
- Winterize your home by insulating walls and attics; caulking and weather stripping doors and windows; and installing storm windows or covering windows with plastic.
- Buy rock salt and sand to melt ice and improve traction.
- Make sure you have shovels and snow removal equipment handy.
- Have an alternative heat source, such as a fireplace, wood burning stove, or a generator, so you are able to keep one room in your home warm and liveable.
- Keep fire extinguishers on-hand and make sure your family knows how to use them.

During

- Listen to local news and weather reports for information on changing weather conditions.
- Bring pets/companion animals inside.
- Running water, even at a trickle, will help prevent pipes from freezing.
- Vent all fuel-burning equipment to the outside.
- Go to a designated public shelter if your home loses power or heat during periods of extreme cold.
- Avoid driving when conditions include sleet, freezing rain or drizzle, snow or dense fog. If travel is necessary, keep a disaster supplies kit in your vehicle.
- If you have to go outside, dress appropriately, and watch for signs of frostbite and hypothermia.

After

- Avoid travelling and listen to local news and weather reports for current road and weather conditions.
- If you've had to leave your home, check your plumbing to make sure they didn't freeze.

CANADIAN RED CROSS

TEMPÊTES HIVERNALES

Partout au Canada, une tempête hivernale peut frapper subitement et durer plusieurs jours. Ces tempêtes peuvent produire d'importantes accumulations de neige, des températures dangereusement basses, des vents violents, du grésil et de la pluie verglaçante. Les tempêtes hivernales peuvent frapper des collectivités ou des régions entières et empêcher de voyager. Les blizzards et les tempêtes de verglas sont monnaie courante au Canada. Sachez quoi faire avant, pendant et après une tempête hivernale en suivant les conseils de la Croix-Rouge.

Avant

- Écoutez les nouvelles et la météo locales pour suivre l'évolution des conditions météorologiques.
- Aménagez votre maison pour l'hiver en isolant les murs et les greniers, en calfeutrant les portes et les fenêtres et en installant des contrefenêtres ou en recouvrant les fenêtres d'un film plastique.
- Achetez du sel gemme pour faire fondre la glace et du sable pour améliorer la traction.
- Assurez-vous d'avoir à portée de la main une pelle et tout le nécessaire pour le déneigement.
- Procurez-vous une autre source de chaleur comme un foyer au gaz, un poêle à bois ou une génératrice afin de pouvoir garder une pièce de la maison chaude.
- Gardez des extincteurs à portée de la main et assurez-vous que les membres de votre famille savent les utiliser.

Pendant

- Écoutez les nouvelles et la météo locales pour suivre l'évolution des conditions météorologiques.
- Faites rentrer les animaux de compagnie à l'intérieur de la maison.
- Faites couler les robinets (un léger filet d'eau) pour empêcher la plomberie de geler.
- Faites évacuer les appareils à combustibles à l'extérieur du domicile.
- Si votre maison est privée d'électricité ou de chauffage pendant une période de froid extrême, rendez-vous dans un centre d'hébergement public.
- Évitez de conduire en cas de grésil, de précipitation verglaçante, de neige ou de brouillard épais. Si vous devez absolument prendre la route, assurez-vous de garder une trousse d'urgence dans votre voiture.

Après

- Évitez de vous déplacer dans la mesure du possible et écoutez les nouvelles et la météo locales pour vous informer de l'état des routes et de la météo.
- Si vous devez sortir durant la tempête, habillez-vous chaudement et surveillez les signes avant-coureurs de gelure ou d'hypothermie.

CROIX-ROUGE CANADIENNE

POWER OUTAGES

Power outages can last days or even weeks. During a power outage, you may be left without heating or air conditioning, lighting, hot water, or even running water. In winter, a power outage can quickly make your home uninhabitable. Learn how to plan and prepare before, during and after a power outage to be Red Cross ready.

Before

- Keep a flashlight handy.
- Get a battery-powered or wind-up radio.
- Protect all your sensitive electrical appliances with a surge-protecting power bar.

During

- Check whether the power outage is only in your home. If it is just your house, check your circuit breaker panel or fuse box. If that's not the problem, check the service wires leading to the house. If they look damaged or are on the ground, stay at least 10 metres back and notify your hydro company.
- Turn off all your appliances and electronic equipment, and turn your heating thermostats down to prevent damage from a power surge.
- Turn off all your lights, except one inside and one outside, so that both you and hydro crews outside know when power has been restored.
- Don't open your freezer or fridge unless it is necessary. A freezer will keep food frozen for up to 36 hours if the door remains closed.
- Never use barbecues, camping heating equipment, or home generators indoors because they give off carbon monoxide.
- Never leave lit candles unattended.

After

- Give the electrical system a chance to stabilize before reconnecting tools and appliances. Turn the heating-system thermostats up first, followed in a couple of minutes by reconnection of the fridge and freezer. Wait 10 to 15 minutes before reconnecting all other tools and appliances.
- Close the drain valve in the basement.
- Turn on the water supply.
- Make sure that the hot water heater is filled before turning on the power to it.
- Check food supplies in refrigerators, freezers and cupboards for signs of spoilage.

CANADIAN RED CROSS

PANNES D'ÉLECTRICITÉ

Les pannes d'électricité peuvent durer plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Pendant une panne de courant, il se peut que vous n'ayez plus d'air climatisé, de chauffage, d'éclairage, d'eau chaude ni même d'eau courante. Ainsi, une panne peut vite rendre une maison inhabitable en hiver. Sachez quoi faire avant, pendant et après une panne d'électricité en suivant les conseils de la Croix-Rouge.

Avant

- Gardez une lampe de poche dans un endroit facile d'accès.
- Procurez-vous une radio qui fonctionne à piles ou à manivelle.
- Protégez tous vos appareils électriques sensibles à l'aide d'un limiteur de surtension.

Pendant

- Vérifiez si la panne se limite exclusivement à votre demeure. Si vos voisins ont du courant, vérifiez vos disjoncteurs ou vos fusibles. Si le problème ne vient pas de là, vérifiez les fils électriques qui alimentent votre maison. S'ils sont visiblement endommagés ou tombés au sol, ne vous en approchez pas (restez à au moins 10 mètres des fils) et informez-en la compagnie d'électricité.
- Coupez l'alimentation de tous les électroménagers et appareils électroniques, et baissez les thermostats de votre système de chauffage au minimum, afin de prévenir les dommages qu'une surcharge de tension pourrait occasionner.
- Éteignez toutes les lumières, hormis une lumière à l'intérieur et une à l'extérieur, pour que vous et les équipes de la compagnie d'électricité sachiez que le courant est revenu.
- Évitez d'ouvrir la porte du réfrigérateur ou du congélateur, à moins que cela ne soit absolument nécessaire. Un congélateur gardera la nourriture congelée pendant 36 heures si la porte demeure fermée.
- N'utilisez jamais un barbecue, un réchaud de camping ou une génératrice domestique à l'intérieur. Ces appareils dégagent du monoxyde de carbone.
- Ne laissez jamais de bougies allumées sans surveillance.

Après

- Laissez au système électrique le temps de se stabiliser avant de rebrancher les appareils électriques. Commencez par monter les thermostats du système de chauffage et, après quelques minutes, rebranchez le réfrigérateur et le congélateur. Attendez 10 à 15 minutes avant de rebrancher le reste des appareils électriques
- Fermez le robinet de vidange au sous-sol.
- Ouvrez le robinet de la conduite d'alimentation. Fermez les robinets au niveau inférieur de la maison pour permettre à l'air de s'échapper par les robinets du haut.
- Assurez-vous que le chauffe-eau est rempli avant d'y rétablir le courant.
- Vérifiez l'état de la nourriture dans les réfrigérateurs, congélateurs et armoires. Du moment qu'un aliment commence à dégeler - habituellement après deux jours - il devrait être consommé cuit. Sinon, jetez-le à la poubelle ou au compost.

CROIX-ROUGE CANADIENNE

HEAT WAVES

We may think of Canada as the winter capital of the world, but summers can get very hot. A prolonged period of heat can become dangerous for many people. Extensive exposure to extreme heat can result in serious medical conditions such as heat cramps, heat exhaustion and heat stroke. Learn how to plan and prepare before, during and after a heat wave to be Red Cross ready.

Before

- Listen to local news and weather reports for any potential heat wave warnings in your area.
- Ensure you have a supply of sunscreen (with SPF 15 or higher) as sunburned skin reduces the body's ability to cool itself.

During

- Drink plenty of cool fluids – this is the most important step you can take to preventing a heat emergency.
- Avoid being outside during the hottest part of the day.
- Know the humidex rating – it combines the temperature and humidity to indicate how hot the weather feels to the average person.
- Dress for the heat and for your activity level. Wear light, loose clothing to let air circulate and heat escape.
- Always wear a hat and apply sunscreen before going outside.
- Slow down your activities as it gets hotter. Don't work, exercise, or play outside for an extended period of time.
- Take a lot of breaks in a cool or shady area to let your body cool off.
- Avoid caffeine and alcohol because they can cause dehydration, which stops your body from controlling its temperature properly.

After

- Open windows and blinds to allow fresh air to circulate through your home.
- Check on neighbours, family and friends, especially those at risk.
- Keep drinking water.

CANADIAN RED CROSS

VAGUE DE CHALEUR

Les gens ont tendance à associer automatiquement le Canada aux grands froids hivernaux. Pourtant, les étés sont souvent très chauds dans notre pays et les longues périodes de chaleur ne sont pas sans risque pour la santé. En effet, une longue exposition à des chaleurs extrêmes peut entraîner de sérieux troubles médicaux tels que les crampes de chaleur, l'épuisement par la chaleur et le coup de chaleur. Sachez quoi faire avant, pendant et après une canicule en suivant les conseils de la Croix-Rouge.

Durant

- Écoutez les nouvelles et la météo locales pour suivre l'évolution des conditions météorologiques.
- Assurez vous d'avoir de l'écran solaire ayant un facteur de protection solaire (F.P.S.) élevé.

Pendant

- Buvez beaucoup de liquides frais; il s'agit de la mesure préventive la plus importante. Évitez d'aller à l'extérieur pendant la période la plus chaude de la journée.
- Vérifiez l'indice humidex. Il exprime l'effet combiné de la chaleur et de l'humidité pour décrire l'intensité de chaleur ressentie par une personne moyenne.
- Portez des vêtements légers et amples. Portez un chapeau et des lunettes de soleil.
- Appliquez un écran solaire ayant un facteur de protection solaire (F.P.S.) élevé afin de protéger votre peau contre les coups de soleil.
- Ralentissez les activités qui vous réchauffent. Travaillez, faites de l'exercice ou jouez pendant de courtes périodes.
- Prenez des pauses fréquentes dans un endroit frais ou ombragé.
- Évitez les boissons qui contiennent de la caféine ou de l'alcool, car elles peuvent vous déshydrater.

Après

- Ouvrez les fenêtres et les pour permettre à l'air frais de circuler dans votre maison.
- Continuez à boire de l'eau.

CROIX-ROUGE CANADIENNE