

PRÊT À FAIREFACE

*Être prêt, ça commence
avant l'urgence*

PLAN D'URGENCE



ville.quebec.qc.ca/FAIREFACE



**SÉCURITÉ
CIVILE**

VILLE DE
QUÉBEC

TABLE DES MATIÈRES

Être prêt, ça commence avant l'urgence	3
Mes essentiels et mon sac prêt à partir	4
Les essentiels (pour 5 jours d'autonomie).....	6
Pratiques et gestes essentiels.....	8
Risques numériques : perte de service cellulaire	11
Numéros et ressources utiles	14
Notes.....	15

ÊTRE PRÊT, ÇA COMMENCE AVANT L'URGENCE

Le plan d'urgence permet de planifier et d'organiser sa réponse, ainsi que celle de ses proches, en situation d'urgence.

Il regroupe des informations essentielles, des gestes pratiques et des recommandations à compléter, à apprendre et à appliquer. C'est un outil clé en main pour mieux se préparer et réagir efficacement.

Cinq avantages d'avoir un plan d'urgence

- Renforcer la sécurité personnelle et collective.
- Réagir calmement et efficacement en situation d'urgence.
- Faciliter la communication et l'organisation au sein du domicile.
- Garder son plan d'urgence adapté à sa réalité, c'est être mieux préparé face aux situations inattendues.
- Favoriser la sécurité, le bien-être et la coordination en cas d'imprévu.

Bonnes pratiques

- Se familiariser avec l'appel au 911 sur différents appareils (cellulaire et téléphone fixe), surtout pour les personnes vulnérables.
- Connaître les trajets entre les lieux fréquentés et le point de rassemblement sans outil de navigation.
- Préparer le plan d'urgence au calme.
- Suivre le plan établi tout en s'adaptant à la situation.

MES ESSENTIELS ET MON SAC PRÊT À PARTIR

Les essentiels : c'est quoi?

Les essentiels regroupent les objets nécessaires à conserver à la maison pour votre autonomie, votre bien-être et celui de vos proches. Cela inclut, par exemple, des médicaments, des réserves d'eau et de nourriture, des vêtements de rechange, des articles d'hygiène, ainsi que des documents importants.

Le sac prêt à partir : votre allié en situation d'urgence

Le sac prêt à partir est une version réduite de vos essentiels rassemblés dans un sac se trouvant près de votre sortie de secours principale. Il permet, en cas d'évacuation, d'avoir accès à vos essentiels les plus importants tels que vos médicaments, vos documents ou de l'eau et de la nourriture.

Le saviez-vous?

- Garder les essentiels à portée de main permet de mieux gérer les premières heures d'une situation d'urgence.
- Prévoir une réserve permet de maintenir son autonomie en cas d'interruption de services.
- Savoir où se trouvent les essentiels et le sac prêt à partir permet de réagir plus rapidement.
- Se préparer permet de réduire le stress, de faciliter l'intervention des secours et de mieux soutenir ses proches.

Bonnes pratiques

- Vérifier les essentiels tous les six mois (profiter des changements d'heure).
- Offrir de l'aide aux proches et aux voisins au besoin.
- Adapter les essentiels selon la saison.
- Adapter la préparation à sa réalité (bébés, enfants, animaux, besoins particuliers).
- Conserver des copies de documents importants (pochette imperméable et nuage numérique).

LES ESSENTIELS (POUR 5 JOURS D'AUTONOMIE)

1. Alimentation

- Environ 20 litres d'eau par personne
- Nourriture non périssable
- Ouvre-boîte manuel

2. Éclairage et énergie

- Lampe de poche à piles
- Radio à manivelle ou à piles
- Piles de rechange
- Batterie externe et chargeur
- Briquet ou allumettes
- Bougies
- Chargeur de téléphone

3. Photocopies des documents importants

- Permis de conduire
- Carte d'assurance maladie
- Assurances
- Photos récentes de ses proches et de ses animaux
- Mon plan d'urgence

4. Articles utiles

- Double des clés du domicile
- Double des clés du véhicule
- Sifflet
- Outils de base
- Un petit montant d'argent comptant
- Jeux ou articles de divertissement

5. Hygiène et santé

- Trousse de premiers soins
- Médicaments
- Liste détaillée des médicaments
- Articles d'hygiène personnelle
- Sacs (à ordures ou réutilisables)
- Vêtements et chaussures adaptés
- Poncho ou imperméable
- Couvertures chaudes

6. Animaux

- Bols
- Laisse
- Cage de transport
- Litière
- Médicaments
- Couverture
- Jouet
- Muselière (si nécessaire)

PRATIQUES ET GESTES ESSENTIELS

Pour faire face à une urgence, trois actions clés sont à retenir : évacuation, mise à l'abri et confinement. Les comprendre et savoir quand les appliquer permet de réagir efficacement et d'être bien préparé.

Évacuer

Il faut évacuer lorsque vous êtes en danger ou lorsque le lieu où vous êtes abrité est menacé. Lors de l'évacuation, prenez votre sac prêt à partir si la situation le permet et rejoignez vos proches à votre point de rassemblement.

Exemples de situations pouvant mener à une évacuation

- Incendie
- Inondation

Une évacuation se prépare avant l'urgence pour

- Partir plus rapidement et plus calmement si la situation l'exige.
- Prévoir un lieu de rassemblement près du domicile et un autre à l'extérieur du quartier pour faciliter la coordination avec ses proches.

Agir sans délais lors d'une urgence

- En accédant rapidement à votre sac prêt à partir, si les conditions le permettent.
- En consultant les plateformes officielles pour connaître les consignes et ainsi protéger votre sécurité, celle de vos proches et faciliter le travail des services d'urgence.

Bonnes pratiques

- Suivre les recommandations des autorités.
- Repérer les entrées d'eau, de gaz et d'électricité et savoir les couper selon les consignes officielles.
- Maintenir les sorties de secours dégagées et accessibles.
- Rester calme et se conformer aux indications des autorités.
- Quitter les lieux dès qu'un ordre d'évacuation officiel est émis.

S'abriter

Dans certaines situations, rester à l'intérieur constitue la meilleure protection. Se mettre rapidement à l'abri et suivre l'évolution de la situation par les médias officiels permet de rester informé et de prendre des décisions éclairées.

Exemples de situations pouvant nécessiter une mise à l'abri

- Tempête ou météo extrême
- Tremblement de terre

Bonnes pratiques

- Apprendre et pratiquer les gestes de sécurité recommandés pour être prêt en cas d'urgence, comme les trois gestes clés lors d'un tremblement de terre.



- Laisser les enfants à l'école ou à la garderie lors d'une mise à l'abri, car ces établissements disposent de procédures d'urgence établies pour assurer leur sécurité.

Se confiner

Le confinement est une mesure de protection destinée à réduire les risques pour la santé et la sécurité de la population. Il consiste à demander aux personnes de rester à leur domicile ou dans un lieu précis pendant une période déterminée afin de limiter l'exposition à un danger externe.

Exemples de situations pouvant mener à un confinement

- Opération policière d'envergure
- Pandémie ou situation sanitaire majeure
- Fuite de gaz ou présence de produits chimiques dans l'air
- Rejet de fumée ou de contaminants dans l'environnement

Bonnes pratiques

- Suivre les recommandations des sources officielles et fiables.
- Éviter toute flamme en cas de présence possible de produits chimiques dans l'air.
- Se confiner lorsque nécessaire pour protéger votre santé et celle des autres.
- Maintenir une routine quotidienne afin de soutenir votre bien-être physique et mental.

RISQUES NUMÉRIQUES : PERTE DE SERVICE CELLULAIRE

Lors d'une urgence, les réseaux cellulaires peuvent devenir temporairement indisponibles. Prévoir des solutions alternatives, comme des copies papier de vos contacts importants, d'autres moyens de communication ou encore un lieu de rassemblement, peuvent s'avérer utile. Voici des éléments clés à prendre en compte pour agir efficacement.

S'informer

Si vous avez accès à du réseau : consulter les médias reconnus et les sources officielles, comme les plateformes de communication de la Ville de Québec.

- Facebook Sécurité publique : SecuritePubliqueVQ
- Facebook Ville de Québec : QuebecVille
- X : @SPVQ_police et @SPCIQ

Si vous n'avez pas accès aux réseaux ou à un cellulaire :

- Radio à batterie ou à manivelle
- Lieu de rassemblement

Se préparer

1. Lieux de rassemblement

Extérieur du domicile : _____

Extérieur du quartier : _____

Lieu d'hébergement
pour animaux de compagnie : _____

2. Personnes à contacter en cas d'urgence

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

3. Personnes qui dépendent de moi

Nom : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

4. Contacts (famille, amis, etc.)

Nom : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____

5. Contacts importants (voir la page notes pour plus d'espace)**Médecin**

Nom : _____ Téléphone : _____

Pharmacien

Nom : _____ Téléphone : _____

Assurance (auto, habitation, etc.)

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

NUMÉROS ET RESSOURCES UTILES

911 : Urgence

Pour toute situation nécessitant une intervention immédiate (police, incendie, ambulance).

811 : Info-Santé / Info-Social

Service gratuit et confidentiel, 24/7, pour joindre du personnel infirmier (conseils médicaux) ou des professionnels (soutien psychosocial).

511 : État du réseau routier

Conditions routières en temps réel (travaux, entraves, congestion, conditions hivernales, fermetures) pour planifier ses déplacements en toute sécurité.

311 : Ville de Québec

Information municipale, demandes, suggestions ou plaintes, avec suivi des requêtes.

211 : Ressources sociocommunautaires

Service gratuit, confidentiel, 7 jours sur 7, par téléphone et clavardage, offrant information et orientation vers des ressources, en plusieurs langues.

Centre antipoison : 1 800 463-5060

Service d'urgence 24/7 en cas d'exposition à un produit toxique (ingestion, inhalation, contact).

Site Internet de la sécurité civile

Conseils, outils et consignes pour se préparer, réagir et se rétablir en cas de sinistre ou d'urgence (inondation, tempête, panne majeure, etc.).

ville.quebec.qc.ca/citoyens/securite_civile



NOTES

ville.quebec.qc.ca/FAIREFACE

Photo : Appel 99



**SÉCURITÉ
CIVILE**

