



Êtes-vous prêt(e) ?

Un guide approfondi sur la préparation des citoyens

P-2064 | Septembre 2020



FEMA

Sommaire

Sommaire.....	i
Se préparer aux catastrophes.....	1
Les avantages d'une planification.....	1
Comment se préparer aux catastrophes.....	2
Comprendre les risques et protéger son entourage.....	3
Évaluer les risques.....	3
Mesures de protection universelles.....	4
Principales mesures de protection pour des risques spécifiques.....	5
Avalanche.....	5
Tireur actif.....	5
Cyberattaque.....	5
Tremblement de terre.....	6
Chaleur extrême.....	6
Préparation financière.....	6
Inondations.....	7
Ouragan.....	7
Glissement de terrain.....	8
Explosion nucléaire.....	8
Panne d'électricité.....	9
Orage, foudre et grêle.....	9
Tornado.....	10
Tsunami.....	10
Volcan.....	10
Incendie de forêt.....	11
Tempête hivernale.....	11
Élaborer un plan.....	12
Élaborer un plan de communication d'urgence pour la famille.....	12
Connaissance des plans locaux et des ressources.....	13
Élaborer un plan d'évacuation et de solutions d'hébergement.....	13
Constitution des stocks d'urgence.....	14
Organisation des documents essentiels.....	15
Passer à l'action : Protégez-vous, protégez vos biens et gérez les risques.....	16
Rester informé : Alertes et notifications.....	16
Compréhension des assurances et inventaire des biens.....	17
Qu'est-ce qui est couvert ? Comprendre votre police d'assurance.....	17
Besoin d'une assurance contre les inondations ? Comprendre votre risque d'inondation.....	17
Énumérer vos biens.....	18

Protéger vos biens	18
Mise en pratique du plan de gestion des catastrophes.....	19
Engagement au sein de la communauté.....	20
Se remettre d'une catastrophe.....	21
Conseils en matière de santé et de sécurité.....	21
Avant d'entrer dans votre maison	22
À l'intérieur de votre maison	22
Gaz naturel	22
Étincelles, fils brisés ou effilochés	22
Fissures dans les toits, les fondations et les cheminées	22
Appareils électroménagers.....	22
Systèmes d'eau et d'évacuation	22
Aliments et autres provisions.....	22
Sous-sols	22
Armoires	22
Nuisibles ou vermines.....	22
Déposer une demande d'indemnisation	23
Contactez votre compagnie d'assurance afin d'engager la procédure d'indemnisation.....	23
Documentez les dommages constatés et prenez des mesures pour protéger vos biens	23
Collaborez avec votre expert et remplissez une preuve de sinistre en soutien à votre réclamation.....	23
Faire face aux catastrophes	23
Assistance en cas de catastrophe	23
Protégez-vous contre les fraudes et les escroqueries liées aux catastrophes naturelles.....	24
Apporter son soutien	24

Êtes-vous prêt(e) ? Un guide approfondi sur la préparation des citoyens est disponible gratuitement. Contactez le FEMA Publication Warehouse **1-800-237-3239** pour demander l'ouvrage P-2064. Ce guide peut également être téléchargé gratuitement en ligne sur le site [Ready.gov](https://www.ready.gov).



Se préparer aux catastrophes

Pas « si », mais « quand » : Tous les États et territoires des États-Unis sont confrontés à des risques de catastrophes.

Chaque année, des catastrophes bouleversent des milliers de vies, laissant des traces profondes sur les individus et leurs biens. Après une catastrophe, de nombreuses personnes de votre communauté nécessiteront également une assistance. En conséquence, les premiers intervenants locaux et les services d'urgence peuvent ne pas être immédiatement disponibles pour vous venir en aide. Cependant, en prenant dès maintenant des mesures simples, vous et votre famille pouvez vous préparer efficacement aux situations d'urgence. Ces précautions vous permettent de **reprendre une part de contrôle, même** dans le contexte imprévisible d'une catastrophe.

Ce **guide complet** vous offre une ressource précieuse pour vous préparer aux catastrophes, tant au sein de votre famille qu'au niveau de votre communauté. Il donne des recommandations générales adaptées aux trois étapes des catastrophes : avant, pendant, et après. Vous y découvrirez également des pratiques exemplaires destinées à orienter vos décisions face à des **situations spécifiques**, comme les ouragans, les tremblements de terre ou encore les incidents impliquant un tireur actif.

Les avantages d'une planification

Se préparer aux catastrophes présente de nombreux avantages essentiels. La planification permet non seulement d'assurer votre sécurité, mais également de faciliter le rétablissement de votre communauté en cas de crise.

Les personnes et familles qui prennent le temps de se préparer aux urgences peuvent :

- Assurer la sécurité de leurs proches ;
- Minimiser les dégâts matériels ;
- Savoir comment agir efficacement pendant et après une catastrophe ;
- Gérer leurs ressources financières avec plus de sérénité ;
- Renforcer la préparation collective ; et
- Aider leur communauté à se remettre sur pied après une catastrophe.

En prenant des mesures simples pour vous protéger contre les catastrophes, vous pouvez apporter des bénéfices considérables à votre famille, votre communauté et votre pays.

Comment se préparer aux catastrophes

Pour préparer votre famille et vous-même à une catastrophe, trois étapes essentielles sont à suivre : **1) connaître les risques ; 2) élaborer un plan ; et 3) passer à l'action.**



1) Connaître les risques

Comprenez les dangers spécifiques auxquels vous et votre famille pourriez être confrontés. La plupart des communautés sont confrontées à de nombreux types de risques. Il est crucial de connaître les risques spécifiques à votre domicile et les moyens d'évaluer vos risques si vous êtes loin de chez vous. Savoir quand et comment prendre des mesures avant, pendant et après chaque type de danger.



2. Élaborer un plan

Élaborez un plan de communication et préparez-vous à l'évacuation et à la mise à l'abri. Pensez à adapter ce plan aux besoins particuliers de votre famille, en prévoyant des provisions appropriées. En outre, utilisez vos réseaux sociaux pour aider vos amis et les membres de votre famille à se préparer et à participer à des activités de préparation aux catastrophes à l'échelle de la communauté. Il est également primordial de réunir des provisions d'urgence et de sécuriser les documents et informations essentiels à votre rétablissement après l'incident.



3. Passer à l'action

Mettez votre plan en œuvre. Soyez prêt à réagir face aux catastrophes, peu importe où vous vous trouvez ou quand elles surviennent. Assurez-vous de disposer des assurances nécessaires et familiarisez-vous avec les options de couverture. Dressez également un inventaire de vos biens et protégez-les autant que possible pour limiter les dégâts. Enfin, pratiquez vos protocoles d'intervention en cas de catastrophe, tirez parti des systèmes d'alerte et d'avertissement disponibles, et explorez les possibilités de contribuer à la solidarité et à l'entraide au sein de votre communauté.



Comprendre les risques et protéger son entourage

Les individus et les familles sont exposés à divers risques. Il est essentiel de **connaître les risques auxquels vous êtes exposés** et les moyens de vous tenir au courant des conditions actuelles. En prenant des mesures dès maintenant, vous pouvez non seulement vous protéger, mais aussi protéger vos biens et vos proches. Cette section explore les actions simples que vous pouvez entreprendre pour vous préparer à divers types de catastrophes, y compris les risques spécifiques à votre situation.

Évaluer les risques

Il existe une multitude de catastrophes et de dangers possibles. Le risque d'être affecté par chacun d'eux dépend de la **probabilité que** l'événement se produise et de votre **vulnérabilité face** à celui-ci.



Danger

Une source de danger



Vulnérabilité

Être vulnérable aux attaques ou aux dommages



Risque

Possibilité de perte ou de blessure

La première étape de la préparation aux catastrophes consiste à comprendre les types de risques qui prévalent au sein de votre communauté. Pour ce faire, consultez les sites web des autorités locales et de gestion des urgences de votre État afin d'obtenir des informations détaillées sur les catastrophes les plus fréquentes et de vérifier l'existence de plans d'urgence dans votre région. Si possible, inscrivez-vous également aux systèmes d'alerte et d'avertissement de votre communauté, qui permettent d'informer les résidents de l'imminence d'une catastrophe et des actions à entreprendre suite à celle-ci. Enfin, échangez avec vos amis et voisins pour connaître les types d'urgences auxquelles ils se préparent et les mesures qu'ils prennent pour leur propre préparation.



Savez-vous quels types de catastrophes sont les plus susceptibles de se produire au sein de votre communauté ?

Mesures de protection universelles

Il existe des mesures éprouvées ou « **actions de protection** » que vous pouvez prendre pour protéger votre famille et vos biens **avant, pendant et après une catastrophe**. Plus nous comprendrons ces mesures en tant que nation, plus nous serons capables de protéger des vies et d'en sauver.

Ces actions essentielles vous aideront à vous préparer à toutes les catastrophes :

- Acquérir les compétences nécessaires pour **évaluer rapidement la situation** et prendre des mesures efficaces pour **vous protéger**.
- Participez à des **formations** de préparation et à des programmes de **bénévolat**.
- Constituer un **fonds d'urgence** avec de l'argent et des provisions.
- **Réduire l'impact potentiel** des risques.
- Élaborer un **plan familial d'intervention en cas de catastrophe** et le mettre régulièrement en pratique.

N'oubliez pas de faire preuve d'ouverture dans votre planification en cas de catastrophe et de prendre en compte les besoins des enfants, des personnes âgées et des personnes handicapées ou ayant des besoins en matière d'accès et de fonctionnement. Veillez également à prendre en compte vos besoins en matière de transport et ceux de votre famille, sachant qu'une catastrophe peut avoir un impact sur les itinéraires et les moyens de transport habituels. Enfin, veillez à inclure vos animaux de compagnie et animaux d'assistance dans votre planification, car ils sont souvent négligés lors de la préparation aux catastrophes.

De nombreuses catastrophes se produisent avec peu ou pas d'avertissement. Il est essentiel d'être prêt à agir immédiatement, en s'appuyant sur des compétences et des connaissances appropriées, souvent avant même de recevoir des directives des autorités. Après un événement, il est essentiel d'évaluer la situation avant de décider de rester ou de changer d'endroit.

1. Évaluer la situation



Lorsque survient un événement inattendu, prenez quelques secondes pour évaluer la situation et identifier les actions les plus efficaces à entreprendre. Cela implique d'identifier le type d'événement survenu et d'évaluer la présence de dangers immédiats, tels que des bâtiments endommagés ou des lignes électriques coupées. L'objectif est d'être en sécurité et de ne pas se mettre en danger.

2. Décider de rester ou de changer de lieu



L'étape suivante consiste à décider s'il est sûr de rester à l'endroit où l'on se trouve. Dans certaines situations, il est préférable de rester sur place, tandis que dans d'autres, la meilleure option consiste à se déplacer vers un endroit plus sûr. Par exemple, en cas de tornade, il est crucial de rester à l'intérieur pour se protéger. En revanche, dans une situation de tireur actif, il peut être nécessaire de courir vers un endroit plus sûr si cela est possible.

Principales mesures de protection pour des risques spécifiques

Les mesures de protection à prendre varient en fonction du danger. Voici quelques mesures clés pour protéger vous-même et votre famille contre des risques spécifiques.



Tireur actif

- Si vous remarquez une activité ou un comportement suspect, signalez-le immédiatement aux forces de l'ordre locales.
- **Courir, se cacher ou se battre.** Il se peut que vous deviez combiner plusieurs options.
 - **Courir.** S'éloigner du (des) tireur(s) est la priorité absolue. Si vous pouvez le faire en toute sécurité, prévenez les personnes qui se trouvent à proximité et appelez le 9-1-1. Décrivez chaque tireur, leur emplacement et leurs armes.
 - **Se cacher.** Si vous ne pouvez pas vous enfuir en toute sécurité, trouvez un endroit où vous cacher. Éloignez-vous du tireur et restez silencieux. Éteignez vos appareils électroniques, verrouillez et bloquez les portes, fermez les stores et éteignez les lumières. Ne vous cachez pas en groupe : dispersez-vous le long des murs ou cachez-vous séparément. Essayez de communiquer discrètement avec la police, par exemple en envoyant des SMS ou en affichant un signe à une fenêtre extérieure.
 - **Se battre.** En dernier recours, défendez-vous. Agissez fermement et de manière déterminée pour neutraliser le tireur.
- Suivez une formation en premiers secours, incluant des techniques pour stopper une hémorragie et pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire (RCP). Découvrez des conseils pour aider les autres sur [Ready.gov](https://www.ready.gov).
- Élaborez un plan d'urgence pour les lieux que vous fréquentez souvent et mettez-le en pratique.
- Repérez deux sorties proches chaque fois que vous entrez dans un bâtiment.
- Planifiez des endroits où vous cacher. Les bonnes cachettes sont les suivantes : dans des pièces sans fenêtre, derrière des portes solides munies de serrures, sous des bureaux ou derrière des meubles lourds.
- Garder les mains visibles et vides.
- Sachez que la priorité des forces de l'ordre est de neutraliser l'incident. Ils peuvent être amenés à croiser des personnes blessées sur leur chemin.
- Suivez les instructions des forces de l'ordre et évacuez dans la direction indiquée.



Avalanche

- Voyagez toujours en binôme. Faites appel à un guide connaissant bien la région.
- Suivez une formation pour apprendre à identifier les conditions dangereuses, repérer les endroits à éviter et maîtriser l'utilisation des équipements de sécurité et de sauvetage.
- Inscrivez-vous pour recevoir des alertes sur les risques d'avalanches, l'état du manteau neigeux et les conditions météorologiques en montagne.
- Restez attentif aux signes de danger accru, comme des avalanches récentes ou des fissures de tension le long des pentes.
- Évitez les zones à risque, comme les pentes de plus de 30 degrés ou les zones situées en aval de pentes raides.
- Portez un casque pour éviter les blessures à la tête et une balise d'avalanche pour aider les autres à vous localiser.
- Emportez une sonde d'avalanche pliable et une pelle compacte pour faciliter les secours.
- Si une avalanche ensevelit votre partenaire ou d'autres personnes, appelez le 9-1-1 et commencez à chercher.
- Traitez les autres en cas de suffocation, d'hypothermie, de lésion traumatique ou de choc.



Cyberattaque

- Maintenez les logiciels et les systèmes d'exploitation à jour.
- Utilisez des mots de passe forts et une authentification à deux facteurs.
- Surveillez les activités suspectes. Il peut s'agir de tout message vous incitant à agir immédiatement, vous proposant une offre trop belle pour être vraie ou demandant des informations personnelles.
- Utilisez des communications internet cryptées (sécurisées).
- Disposez de solutions antivirus et de pare-feu pour bloquer les logiciels malveillants et autres menaces.
- Sauvegardez régulièrement vos fichiers dans un fichier crypté ou sur un support de stockage crypté.
- Limitez les informations personnelles que vous partagez en ligne. Modifiez les paramètres de confidentialité et désactivez les fonctions de localisation.

- Sécurisez votre réseau domestique en modifiant régulièrement les mots de passe administrateurs et Wi-Fi.



Tremblement de terre

- **Se baisser, se couvrir et s'accrocher.**
 - **Mettez-vous** à quatre pattes pour minimiser les risques de blessure liés aux chutes, et limitez vos déplacements pour éviter les débris, car marcher ou courir peut vous exposer à des objets en mouvement, volants ou tombants.
 - **Couvrez-vous la tête** et le cou avec vos bras et d'autres objets. Si des meubles robustes sont à proximité et que vous pouvez y accéder sans traverser des débris dangereux, abritez-vous en dessous pour protéger votre corps tout en continuant à couvrir votre tête et votre cou.
 - **Accrochez-vous** pour rester couvert(e) pendant les secousses.

SE



SE



S'ACCRO



- Sécurisez les objets et appareils ménagers et professionnels (étagères, luminaires, miroirs, téléviseurs, ordinateurs, réfrigérateurs) afin de les protéger contre la chute de débris.
- Renforcez les structures des habitations et des lieux de travail sur la base d'un examen professionnel afin de prévenir les dommages éventuels causés par la chute de débris et de bâtiments.
- Évitez de courir à l'extérieur. Si vous êtes à l'intérieur, restez-y jusqu'à ce que les secousses cessent. Si vous êtes au lit, restez-y et couvrez votre tête et votre cou avec un oreiller.
- Si vous êtes dans un véhicule, arrêtez-vous dans un endroit dégagé, loin des bâtiments, des arbres, des ponts, des tunnels et des fils électriques. Si vous vous trouvez à proximité de pentes, de falaises ou de montagnes, faites attention aux chutes de pierres et aux glissements de terrain.
- Si vous êtes dans un immeuble de grande hauteur, préparez-vous à l'activation des alarmes incendie et des gicleurs automatiques. Évitez d'utiliser les ascenseurs.
- Une fois les secousses terminées, si vous êtes dans un bâtiment endommagé et qu'il est possible de sortir en toute sécurité à travers les débris, évacuez immédiatement et dirigez-vous vers un espace ouvert à l'extérieur. N'entrez pas de nouveau à l'intérieur avant d'avoir reçu l'autorisation d'une autorité compétente confirmant l'absence de danger.
- Attendez-vous à ce que des répliques suivent le principal choc dans une séquence de tremblements de terre.

- Si vous êtes pris au piège, envoyez un message ou frappez sur un tuyau ou un mur. Couvrez-vous la bouche pour vous protéger et, au lieu de crier, utilisez un sifflet.
- Si vous vous trouvez dans une région sujette aux tsunamis, retournez à l'intérieur des terres ou sur un terrain plus élevé dès que les secousses cessent.



Chaleur extrême

- Restez à l'intérieur dans un endroit où l'air conditionné fonctionne.
- Informez-vous sur les méthodes pour réduire l'impact de la chaleur. Utilisez des stores pour bloquer le soleil, portez des vêtements clairs et amples, et hydratez-vous afin de réduire l'impact de la chaleur.
- Si vous êtes à l'extérieur, recherchez des zones ombragées. Portez un chapeau à larges bords pour protéger votre visage du soleil. Évitez le surmenage et les activités physiquement exigeantes, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée.
- Ne laissez jamais un enfant, un adulte ou un animal seul dans un véhicule par temps chaud.
- Prenez des nouvelles de votre famille et de vos voisins.
- Apprenez à reconnaître et surveiller les signes des maladies liées à la chaleur. Surveillez les crampes, l'épuisement et les coups de chaleur. Informez-vous sur les options de traitement rapide et sachez quand consulter un professionnel de santé.
- Une température corporelle extrêmement élevée, une peau chaude et rouge, des vertiges, de la confusion et un pouls rapide et fort sont des symptômes d'un coup de chaleur, qui constitue une urgence médicale. Appelez le 9-1-1 ou emmenez immédiatement la victime à l'hôpital. Ne donnez rien à boire à la personne. Refroidissez la personne en lui retirant ses vêtements et en la plaçant dans un endroit plus frais. Essayez un bain frais, une éponge, des poches de glace ou enveloppez-vous dans des draps froids et humides. Utilisez des ventilateurs et des climatiseurs, le cas échéant. Surveillez les problèmes respiratoires jusqu'à l'arrivée du personnel médical d'urgence.



Préparation financière

- Protégez les documents importants. Rassemblez les documents financiers, ménagers et médicaux en utilisant le kit d'aide financière d'urgence (EFFAK) comme guide pour obtenir les informations essentielles. Téléchargez une copie de l'EFFAK sur [FEMA.gov](https://www.fema.gov).
- Épargnez de l'argent pour les mauvais jours. Épargnez de l'argent et constituez un fonds d'urgence sont des

pratiques intelligentes qui vous permettent de vous aider, d'aider vos proches et d'aider votre communauté après une catastrophe. Mettez de côté une certaine somme d'argent chaque mois ou chaque période de paie pour alimenter votre réserve d'urgence. Vous pouvez utiliser cette réserve pour payer une assurance locative, une assurance habitation et/ou une assurance contre les inondations, ainsi que pour acheter des biens essentiels tels que de la nourriture, un abri et de l'eau en cas d'urgence.

- Constituez une réserve d'argent liquide. En cas de catastrophe, vous pourriez faire face à des coupures d'électricité prolongées, à la fermeture des établissements bancaires, ainsi qu'à un accès limité, voire inexistant, aux cartes de crédit et aux distributeurs automatiques de billets. Pour être prêt(e), vous devez garder de l'argent liquide dans un endroit facilement accessible mais sûr. Gardez un mélange de billets de un, de cinq et de dix, le billet le plus élevé étant un billet de vingt, afin de ne pas avoir à trouver de la monnaie en cas d'urgence.
- Pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires, consultez les fiches d'information sur les risques qui les accompagnent ou visitez le lien suivant : [Ready.gov/be-informed](https://www.ready.gov/be-informed). Pour obtenir des informations supplémentaires sur la préparation financière, consultez le lien suivant : [Ready.gov/financial-preparedness](https://www.ready.gov/financial-preparedness).
- Connaître sa couverture d'assurance. L'assurance de votre maison, de votre appartement ou de votre entreprise vous aidera à réparer, reconstruire ou remplacer les biens endommagés lors d'une catastrophe. Révissez régulièrement vos polices d'assurance et assurez-vous qu'elles couvrent adéquatement vos besoins. Il se peut que vous ayez besoin d'ajouter des polices supplémentaires pour couvrir les inondations, les tremblements de terre, les dégâts des eaux, les tornades ou les vents violents dans



Inondations

les régions sujettes aux ouragans. Pour en savoir plus, consultez le site [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov).

- Lorsque vous rencontrez des routes inondées : **Faites demi-tour, ne prenez pas de risque®**. Six pouces d'eau en mouvement peuvent suffire à vous faire perdre pied. Il suffit de 12 pouces d'eau en mouvement pour emporter un petit véhicule. La profondeur des eaux de crue est difficile à déterminer et peut contenir des débris cachés et dangereux.
- Renseignez-vous sur le type de risque(s) d'inondation(s) susceptible(s) de survenir dans votre région. En fonction de l'endroit et du type d'inondation, planifiez votre évacuation, abritez-vous ou déplacez-vous vers un endroit plus élevé à proximité.

- Prenez des mesures pour vous assurer que votre maison ou vos bâtiments professionnels sont prêts à faire face aux inondations. Surélevez la structure des nouvelles constructions conformément aux directives locales de gestion de la plaine inondable, afin que les inondations soient moins susceptibles de l'endommager. Surélevez les services publics essentiels et imperméabilisez les sous-sols. Déplacez les meubles, les objets de valeur et les documents importants dans un endroit sûr et surélevé.
- Souscrivez à une assurance contre les inondations. Les polices d'assurance standard ne couvrent pas les inondations.
- Si l'on vous demande d'évacuer, faites-le immédiatement. Ne contournez jamais les barricades. Les intervenants locaux les utilisent pour diriger en toute sécurité la circulation hors des zones inondées.
- En cas de risque d'inondation, cherchez immédiatement un terrain surélevé.
- Si vous êtes pris au piège dans un bâtiment, montez au niveau le plus élevé du bâtiment. Évitez les sous-sols et les étages inférieurs, mais ne montez pas non plus dans un grenier fermé, car vous risqueriez d'y être piégé si les eaux montent. Ne montez sur le toit qu'en cas de nécessité. Demandez de l'aide.
- Après une inondation, évitez de patauger dans les eaux de crue, qui peuvent contenir des débris dangereux et être contaminées.
- Les lignes électriques souterraines ou tombées peuvent également électricifier l'eau.
- N'entrez pas dans les bâtiments inondés tant qu'une autorité ne vous a pas dit que vous pouvez le faire en toute sécurité.
- Portez des vêtements de protection tels que des lunettes de sécurité, des gants de travail, un casque et des bottes imperméables lorsque vous nettoyez après une inondation. Sachez que des serpents et d'autres animaux peuvent se trouver dans votre maison.
- N'utilisez un générateur ou toute autre machine à essence qu'à l'extérieur, loin des fenêtres.
- Soyez conscient du risque d'électrocution. Ne touchez pas l'équipement électrique s'il est mouillé ou si vous vous trouvez dans l'eau. Si cela peut être fait en toute sécurité, coupez l'électricité pour éviter tout risque de choc électrique.



Ouragan

- Avant le début de la saison des ouragans, préparez des plans d'évacuation et de mise à l'abri.
- Familiarisez-vous avec votre zone d'évacuation, l'itinéraire d'évacuation et l'emplacement des abris.

- Entraînez-vous à vous rendre dans un abri sûr en cas de vents violents, tel qu'une pièce sécurisée ou un abri anti-tempête conforme aux normes ICC 500. La meilleure protection consiste en une petite pièce intérieure sans fenêtre, située au niveau le plus bas d'un bâtiment solide, à l'abri des risques d'inondation.
- Rassemblez les provisions essentielles pour au moins trois jours. Gardez à l'esprit les besoins spécifiques de chaque personne, y compris les médicaments. N'oubliez pas les besoins des animaux domestiques.
- Conservez les documents importants en lieu sûr ou créez des copies numériques protégées par un mot de passe.
- Préparez votre maison pour résister aux vents violents et aux risques d'inondation. Nettoyez les canalisations et les gouttières. Installez des clapets anti-retour dans les canalisations pour prévenir les refoulements. Pensez aux volets anti-ouragan. Taillez ou enlevez les branches d'arbres endommagées sur votre propriété. Révisez les polices d'assurance.
- Préparez votre maison pour résister aux vents violents et aux risques d'inondation. Vérifiez votre toit, vos fenêtres et vos portes pour vous assurer qu'ils fonctionnent correctement. Taillez ou enlevez les branches d'arbres endommagées sur votre propriété.
- Si l'on vous demande d'évacuer, faites-le immédiatement. Évitez de contourner les barricades.
- Si vous êtes pris au piège dans un bâtiment lors d'une inondation, dirigez-vous vers le niveau le plus élevé du bâtiment. Évitez de monter dans un grenier fermé. Vous risquez d'être piégé par la montée des eaux.
- Souscrivez à une assurance contre les inondations. Les polices d'assurance standard ne couvrent pas les inondations.



Glissement de terrain

- Faites réaliser des examens professionnels réguliers des structures nouvelles et existantes dans les zones à risque de glissement de terrain.
- Évitez de développer des constructions dans des zones à risque de glissement de terrain, telles que des pentes abruptes, des terrains adjacents à des falaises, ou proches de voies de drainage ou de cours d'eau.
- Plantez des végétaux couvre-sol et édifiez des murs de soutènement pour orienter les coulées de boue loin des bâtiments.
- Inscrivez-vous pour recevoir des alertes d'urgence afin de rester informé sur les conditions actuelles, ou téléchargez des applications mobiles dédiées à la gestion des urgences, telles que celle de l'Agence fédérale de gestion des urgences (FEMA).
- Identifiez les signes précurseurs d'un glissement de terrain, tels que l'apparition de fissures récentes dans

le sol ou les fondations des bâtiments, des sols saturés d'eau, des déplacements de terrain par rapport aux fondations, des variations du niveau des cours d'eau, des objets en mouvement à l'intérieur (comme les portes) ou à l'extérieur (tels que les clôtures et les poteaux), ainsi que des bruits inhabituels, tels que des craquements ou des grondements.

- Évacuez une zone immédiatement après que les autorités vous l'ont demandé. Les signes d'un glissement de terrain peuvent ne pas être visibles, mais le danger existe toujours.
- Éloignez-vous de la trajectoire d'un glissement de terrain ou d'une coulée de débris. Il est possible que vous ne puissiez échapper à la coulée de boue ou de débris une fois qu'elle a débuté ; il est donc impératif de vous éloigner des bords extérieurs.
- En cas de glissement de terrain, évitez les corniches rocheuses, les bas de pentes raides, les ravins, les drainages ou les canyons étroits.
- Après un glissement de terrain, il est essentiel de demeurer éloigné de la zone affectée, car des terres, des roches ou des débris supplémentaires pourraient se détacher.
- Surveillez les inondations après un glissement de terrain, une coulée de boue ou une coulée de débris. Les inondations se succèdent parfois parce qu'elles peuvent être déclenchées par le même événement.



Explosion nucléaire

- Entrez dans le bâtiment le plus proche pour éviter les radiations. Les meilleurs emplacements sont souterrains et au milieu de grands bâtiments en brique ou en béton.
- Ne vous approchez pas des murs extérieurs et du toit. Cela permettra d'offrir une protection contre l'onde de souffle, la chaleur et les radiations émises par l'explosion.
- Restez à l'intérieur pendant 24 heures, à moins que les autorités locales n'émettent d'autres directives.
- Retirez les vêtements contaminés et nettoyez soigneusement la peau exposée si vous avez été à l'extérieur après l'apparition des retombées.
- Protégez-vous, puis nettoyez vos animaux de compagnie qui ont été à l'extérieur après l'apparition des retombées. Brossez doucement le pelage de votre animal pour éliminer les particules de retombées et lavez-le avec de l'eau et du savon.
- Restez à l'écoute de tous les canaux médiatiques disponibles pour obtenir des informations officielles, telles que l'heure à laquelle il est sécuritaire de sortir et les lieux où vous devez vous rendre.
- Votre famille doit rester à l'intérieur. Rassemblez-vous ultérieurement afin d'éviter toute exposition à des

radiations dangereuses. Gardez vos animaux à l'intérieur.

- Avant un événement, identifiez les lieux sûrs et les meilleurs endroits pour vous abriter à proximité des endroits où vous passez le plus de temps, tels que votre domicile, votre lieu de travail ou votre école.
- Conservez une trousse d'urgence 24 heures sur 24 à votre domicile et au bureau.
- Gardez à portée de main une radio à piles ou à manivelle. Ces moyens de communication continueront à fonctionner après un événement nucléaire, tandis que les services de téléphonie mobile, de messagerie textuelle, de télévision et d'internet risquent d'être hors service.
- Ne consommez pas d'aliments ou de liquides qui ont été laissés à l'air libre et qui pourraient être contaminés par les retombées.



Panne d'électricité

- Effectuez dès à présent l'inventaire des équipements essentiels qui dépendent de l'électricité. Préparez des plans de secours, y compris des options de relocalisation, si vous utilisez des dispositifs médicaux ou des technologies d'assistance nécessitant une alimentation électrique pour leur bon fonctionnement.
- Prévoyez des piles et d'autres solutions pour répondre à vos besoins en cas de panne de courant.
- Installez des détecteurs de fumée et des détecteurs de monoxyde de carbone à piles dans des emplacements centraux à chaque étage de votre domicile et à l'extérieur des chambres à coucher. Les modèles électriques équipés d'une batterie de secours sont également recommandés.
- Maintenez les téléphones portables et tous les appareils à batterie bien chargés, et assurez-vous de disposer de moyens de recharge de secours, tels qu'un chargeur de voiture.
- Gardez le réservoir d'essence de votre voiture plein. Si vous utilisez votre voiture pour recharger des appareils, ne laissez pas le moteur tourner dans un garage, un espace partiellement fermé ou à proximité d'une maison afin de prévenir les risques d'intoxication au monoxyde de carbone.
- En cas de panne de courant, n'utilisez que des lampes de poche pour vous éclairer. Évitez d'utiliser des bougies, car elles peuvent présenter un risque d'incendie.
- Examinez les provisions que vous avez en stock pour faire face à une panne d'électricité. Veillez à disposer d'au moins une lampe de poche avec des piles de rechange pour chaque membre de la famille, ainsi que d'une réserve suffisante de nourriture non périssable et d'eau.

- Éteignez ou débranchez les appareils et équipements afin de les protéger des surtensions rapides. Dans la mesure du possible, utilisez des parasurtenseurs.
- Éviter l'empoisonnement au monoxyde de carbone. Les groupes électrogènes, réchauds de camping ou grills à charbon de bois doivent systématiquement être utilisés en extérieur, à une distance minimale de 20 pieds des fenêtres. N'utilisez jamais une cuisinière ou un four à gaz pour chauffer votre maison. Suivez les instructions du fabricant.
- Prenez des nouvelles de vos voisins. Les personnes âgées et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables aux températures extrêmes.
- Gardez les denrées périssables au froid pour éviter les maladies. Gardez un thermomètre dans votre réfrigérateur et votre congélateur pour surveiller la température. En cas de doute, jetez-cela ! Jetez tout aliment ayant été exposé à une température de 40 degrés Fahrenheit ou plus pendant deux heures ou davantage, ou qui présente une odeur, une couleur ou une texture anormale.
- Si l'électricité est coupée pendant plus d'une journée, jetez tous les médicaments qui doivent être réfrigérés, sauf si l'étiquette du médicament indique le contraire.



Orage, foudre et grêle

- Lorsque le tonnerre gronde, rentrez à l'intérieur. Lorsque vous entendez le tonnerre ou voyez des éclairs, rentrez immédiatement dans un bâtiment solide ou un véhicule fermé avec un toit en métal.
- Évitez de vous abriter dans de petits abris, des belvédères, des abris de jardin, des gradins ou dans un véhicule décapotable. Si nécessaire, abritez-vous dans une voiture dont le toit et les parois sont en métal. Ne touchez à rien de métallique.
- En cas de navigation de plaisance ou de baignade, regagnez immédiatement la terre ferme et recherchez un abri ou un véhicule solide, ancré au sol.
- Lors de la prévision d'orages, assurez-vous d'être à proximité d'un abri solide. Trouvez un endroit sûr à proximité et rejoignez-le immédiatement au premier coup de tonnerre.
- Coupez ou élaguez les arbres qui risquent de tomber sur votre maison.
- Sécurisez les objets extérieurs susceptibles d'être emportés par le vent ou d'être endommagés.
- Chargez votre téléphone portable avant l'arrivée de la tempête.
- Débranchez tous les chargeurs lorsque la tempête arrive.

- Pendant les orages, évitez de faire couler l'eau ou d'utiliser les téléphones fixes. L'électricité peut circuler dans la plomberie et les lignes téléphoniques.
- Pendant les orages, soyez attentifs aux alertes des autorités publiques. Faites attention aux lignes électriques et aux arbres tombés.
- Pensez à acheter des parasurtenseurs, des paratonnerres ou un système de protection contre la foudre pour protéger votre maison, vos appareils électroménagers et électroniques.



Tornade

- En cas de veille de tornade, demeurez à proximité d'une pièce sécurisée, d'un abri ou d'un bâtiment robuste.
- Apprenez à identifier les signes d'une tornade, tels qu'un nuage en forme d'entonnoir en rotation, un nuage de débris se rapprochant ou un grondement intense ressemblant à celui d'un train de marchandises.
- Sachez où vous rendre dans votre communauté si une tornade se forme. Envisagez de construire ou d'installer votre propre chambre forte à votre domicile ou dans votre entreprise. Chaque chambre forte construite conformément aux directives de la FEMA est dotée d'une plaque signalétique indiquant l'emplacement de son entrée.
- Le refuge le plus sûr en cas de tornade est une chambre forte conforme aux normes de la FEMA P-361 ou un abri anti-tempête respectant les normes de l'ICC 500. Si vous ne pouvez pas accéder à un abri anti-tempête ou à une chambre sécurisée, les options de protection les plus adéquates incluent : une meilleure zone de refuge disponible (BARA) ; ou, à défaut, une pièce intérieure exigüe dépourvue de fenêtres, située au niveau inférieur d'un bâtiment solide non exposé au risque d'inondation. Pour plus d'informations, veuillez consulter le [site FEMA.gov](https://www.fema.gov) pour obtenir des conseils sur les salles de sécurité communautaires et résidentielles.
- En cas d'alerte à la tornade, cherchez un abri. Le National Weather Service définit les termes « Veille » et « Avertissement » différemment pour des dangers spécifiques, comme expliqué sur le site [Weather.gov](https://www.weather.gov). De manière générale, une veille indique que des conditions favorables à un événement spécifique sont possibles, tandis qu'une alerte signifie qu'un tel événement est attendu, imminent ou qu'il est déjà en cours. Suivez attentivement les veilles et les alertes pour connaître les mesures à prendre.
- Ne restez pas à l'intérieur d'un mobile home ou d'une structure modulaire en cas de menace de tornade. Ils ne sont pas sûrs.
- Portez des chaussures à semelles épaisses, un pantalon long et des gants de travail pendant le nettoyage.

- Après une tornade, adoptez des précautions rigoureuses pour prévenir les blessures causées par les débris, l'exposition à l'eau contaminée, l'intoxication au monoxyde de carbone et les risques d'électrocution.



Tsunami

- Si vous vivez près d'une zone côtière ou si vous vous y rendez, renseignez-vous sur le risque de tsunami. Certaines communautés touchées de manière disproportionnée par les tsunamis disposent de cartes indiquant les zones et les itinéraires d'évacuation.
- Inscrivez-vous pour recevoir les alertes locales aux tsunamis et suivez les conseils qui vous sont donnés.
- Apprenez à identifier les signes avant-coureurs d'un tsunami, notamment un tremblement de terre, un grondement puissant provenant de l'océan, ou un comportement inhabituel de celui-ci, tel qu'une montée rapide formant un mur d'eau ou un retrait soudain révélant les fonds marins.
- Familiarisez-vous avec les plans d'évacuation communautaires et entraînez-vous à suivre les itinéraires prévus pour quitter votre domicile et votre lieu de travail en toute sécurité. Choisissez des abris situés à au moins 100 pieds au-dessus du niveau de la mer ou à au moins un mile à l'intérieur des terres.
- En cas d'alerte officielle ou naturelle de tsunami, privilégiez des lieux élevés ou éloignez-vous le plus possible des zones côtières.
- Restez attentif aux alertes et aux avertissements tant que vous vous trouvez dans un refuge sécurisé et surélevé.
- Après un tsunami, ne regagnez votre domicile ou les bâtiments endommagés par les inondations que lorsque les autorités vous auront confirmé qu'il est sûr de le faire.
- Informez-vous sur les systèmes d'alerte communautaires ainsi que sur les plans d'évacuation et d'hébergement. Le service de notification des volcans (VNS) de l'Institut de sondage géologique américain (USGS) émet également des notifications.
- Suivez les ordres d'évacuation. En cas d'ordre d'évacuation des autorités, quittez sans délai la zone du volcan afin d'éviter les débris projetés, les gaz chauds, les explosions latérales et les coulées de lave.
- Évitez les zones situées sous le vent ainsi que les vallées fluviales en aval du volcan. Le vent et la gravité transporteront les décombres et les cendres.



Volcan

- Mettez-vous temporairement à l'abri des cendres volcaniques là où vous vous trouvez si vous avez

suffisamment de provisions. Couvrez les ouvertures de ventilation et scellez les portes et les fenêtres.

- Évitez de conduire en cas de fortes chutes de cendres. Les cendres volcaniques peuvent obstruer les moteurs et immobiliser les véhicules. Les composants mobiles, tels que les roulements, les freins et les transmissions, peuvent subir des dommages en raison de l'abrasion.
- Si vous vous trouvez à l'extérieur, prenez des mesures de protection contre les chutes de cendres, qui peuvent irriter la peau, endommager les voies respiratoires, nuire aux yeux et infecter les plaies ouvertes. Portez des lunettes de protection (au lieu de lentilles de contact), des chemises à manches longues et des pantalons pour réduire l'exposition aux cendres.
- Gardez plusieurs respirateurs N95 dans votre kit d'urgence pour éviter de respirer des particules dangereuses pendant et après un événement. Testez l'ajustement de chaque masque pour vous assurer qu'il est bien ajusté au visage. Pour plus d'informations sur les respirateurs N95, veuillez consulter le [site CDC.gov](https://www.cdc.gov).



Incendie de forêt

- Créez des zones de protection autour de votre domicile et de votre propriété.
- Retirez le gaz, l'huile, le propane et toute autre source de combustible à moins de 30 pieds de votre propriété, ainsi que les objets inflammables tels que les déchets ménagers et les débris de jardin.
- Réduisez la végétation située à une distance de 30 à 100 pieds de votre propriété. Taillez les arbres, enlevez les branches errantes et dégagez les allées. Collaborer avec vos voisins pour éliminer les broussailles et procéder à l'éclaircissement des arbres.
- Enlevez les arbres et les arbustes qui se regroupent à moins de 200 pieds de toute structure du quartier.
- Utilisez des matériaux de construction résistants au feu lors de la rénovation ou de la construction de nouvelles maisons. Avant d'entamer toute construction, assurez-vous de consulter et de respecter les codes et règlements locaux en matière de construction.
- Trouvez une source d'eau extérieure avec un tuyau qui peut atteindre n'importe quelle zone de votre propriété.
- Assurez-vous de rester informé des conditions météorologiques et des autres circonstances d'urgence pouvant déclencher un incendie de forêt.
- Évacuez sans délai dès qu'un avis est émis, afin d'éviter que votre itinéraire d'évacuation ne soit entravé par l'incendie de forêt.
- Gardez plusieurs respirateurs N95 dans votre kit d'urgence pour éviter de respirer des particules dangereuses pendant et après un événement. Testez l'ajustement de chaque masque pour vous assurer qu'il

est bien ajusté au visage. Pour plus d'informations sur les respirateurs N95, veuillez consulter le [site CDC.gov](https://www.cdc.gov).

- Suivez les instructions des autorités pour savoir si vous pouvez retourner chez vous en toute sécurité et si l'eau est potable.
- Évitez les cendres encore chaudes, les arbres calcinés, les débris fumants et les braises incandescentes. Le sol peut abriter des poches de chaleur susceptibles de provoquer des brûlures ou de déclencher un autre incendie. Prenez en considération le danger auquel sont exposés les animaux domestiques et le bétail qui se déplacent sur le sol.



Tempête hivernale

- Préparez votre habitation à résister au froid en l'isolant, en la calfeutrante et en la protégeant contre les intempéries.
- Prévoyez des vêtements chauds et des couvertures dans vos trousseaux d'urgence.
- Préparez un kit d'urgence pour votre voiture. Prévoyez des câbles de démarrage, du sable, une lampe de poche, de l'eau en bouteille et des en-cas non périssables. Veillez à maintenir le réservoir d'essence plein.
- Installez des détecteurs de fumée et des détecteurs de monoxyde de carbone à piles dans des emplacements centraux à chaque étage de votre domicile et à l'extérieur des chambres à coucher. Les modèles électriques équipés d'une batterie de secours sont également recommandés.
- Limitez le temps passé à l'extérieur. Si vous devez sortir, portez plusieurs couches de vêtements chauds. Surveillez les signes de gelures et d'hypothermie.
- Évitez de conduire. Si vous êtes pris(e) au piège, restez dans votre véhicule.
- Éviter l'empoisonnement au monoxyde de carbone. N'utilisez les générateurs et les grils qu'à l'extérieur et loin des fenêtres. Ne chauffez jamais votre maison avec une cuisinière ou un four à gaz.
- Retirez-vous chez des proches ou chez des amis si votre domicile est privé d'électricité ou de chauffage pendant plusieurs heures, ou si vous n'avez pas de moyen de maintenir la chaleur à l'intérieur de votre maison durant la nuit.
- Recourez aux abris publics désignés si aucun autre refuge sécurisé n'est accessible.
- Prenez des nouvelles de vos voisins. Les personnes âgées et les jeunes enfants sont plus vulnérables en cas de froid extrême.



Élaborer un plan

Un plan d'urgence peut vous permettre de contacter vos proches lorsque les moyens de communication habituels sont inopérants ou hors d'usage. Plus encore, il vous permet de garantir votre sécurité en cas de catastrophe et de maintenir une certaine tranquillité d'esprit. Pensez à élaborer des plans d'évacuation, de communication et de protection des documents essentiels et de vos biens.

Élaboration d'un plan de communication d'urgence pour la famille

Assurez-vous de savoir comment contacter et retrouver les membres de votre famille avant, pendant et après une catastrophe en élaborant un plan de communication d'urgence familial. La première étape consiste à collecter toutes les coordonnées de votre famille et à les ajouter au plan de communication. Incluez également les coordonnées d'autres personnes ou organisations importantes, telles que les établissements médicaux, les médecins, les écoles ou les prestataires de services essentiels. Il est également recommandé de désigner un point de contact situé en dehors de l'État, permettant à tous les membres de votre famille de partager des informations par son intermédiaire, dans l'éventualité où les moyens de communication locaux seraient inaccessibles. Assurez-vous de disposer d'au moins deux moyens de contact différents pour cette personne.

Les réseaux sociaux peuvent également constituer un moyen de communication essentiel avec votre famille. Encouragez tous les membres de votre famille à s'inscrire sur des applications de médias sociaux telles que Facebook Safety Check (Contrôle de sécurité sur Facebook) ou American Red Cross Safe and Well (Croix-Rouge américaine pour la sécurité et le bien-être). Assurez-vous que chaque membre de la famille comprenne le plan de communication d'urgence et qu'il possède toujours une copie numérique ou une version cartographique dans son portefeuille. Il est également important d'afficher une copie du plan dans un endroit central de votre domicile, tel que sur le réfrigérateur ou un tableau d'affichage familial. Des modèles préfabriqués pour la création de cartes de portefeuille et de plans en caractères agrandis sont disponibles sur le [site Ready.gov](https://www.ready.gov). Il est crucial que votre famille mette en œuvre votre plan une fois qu'il est élaboré, de la même manière que vous procéderiez pour un exercice d'évacuation d'incendie. Organisez des réunions familiales régulières pour revoir et actualiser votre plan de communication ainsi que le point de rendez-vous après une catastrophe.

Connaissance des plans locaux et des ressources

Connaître les plans existants vous permettra de mieux comprendre les éléments à inclure dans votre propre planification et d'identifier les ressources disponibles. Renseignez-vous auprès des autorités locales sur les plans de préparation aux situations d'urgence de votre communauté et informez-vous sur les opportunités d'éducation et de formation disponibles.

Les parents et les tuteurs doivent s'assurer que les écoles et les crèches disposent de plans d'intervention d'urgence. Renseignez-vous sur les modalités de communication des écoles avec les parents et tuteurs en cas de crise, ainsi que sur leur capacité à fournir des stocks suffisants de nourriture. En outre, vérifiez si les écoles disposent de mesures d'abri sur place, ont désigné des sites d'évacuation et ont prévu des procédures pour réunir les familles. Savoir que vos proches sont en sécurité, même lorsqu'ils se trouvent loin de chez vous, vous apportera une tranquillité d'esprit lors d'une situation d'urgence.

Élaboration d'un plan d'évacuation et de solutions d'hébergement

Vous devez trouver une protection pour vous et votre famille en cas de catastrophe. La décision d'évacuer ou de s'abriter sur place repose sur plusieurs facteurs, tels que la nature du danger auquel vous êtes exposé et la capacité de votre abri à vous assurer la sécurité nécessaire.

Évacuation : les autorités locales déclarent quand une évacuation obligatoire doit avoir lieu. Les autorités locales peuvent également conseiller, mais non exiger, des évacuations.

Mise à l'abri : La protection la plus efficace face aux vents violents, aux tornades et à d'autres événements similaires consiste à se réfugier dans une pièce intérieure, éloignée des fenêtres, des portes et des zones susceptibles d'être touchées par les crues. La section suivante -[Passez à l'action : protégez-vous, protégez vos biens et gérez les](#)

risques - décrit d'autres mesures que vous pouvez prendre pour renforcer votre maison contre les risques éventuels, afin d'assurer votre sécurité et celle de votre famille.

Bien que cette section donne des conseils sur l'évacuation et l'hébergement, **vous devez toujours suivre les ordres et les conseils des autorités locales et des premiers intervenants.**



En cas d'alerte de tornade signalée par une sirène, savez-vous où vous réfugier ? Comment réagiriez-vous en cas de panne d'électricité ? Quels éléments emporteriez-vous si vous deviez évacuer votre domicile ?

Lorsque vous et votre famille évacuez, suivez les conseils suivant :

- Sélectionnez des lieux de rassemblement sûrs dans diverses directions afin de garantir un point de rendez-vous disponible, quelle que soit la situation d'urgence. L'un d'entre eux doit se trouver dans votre voisinage immédiat et l'autre doit être plus éloigné, par exemple dans une ville voisine.
- Assurez-vous que tous les membres de votre foyer connaissent les lieux de rassemblement appropriés en fonction des différents types de catastrophes. Pensez aux endroits où tout le monde se rend souvent.
- Veillez à ce que ces lieux soient accessibles aux membres de la famille et élaborer un plan pour leur permettre de s'y rendre en cas d'urgence.
- Si vous disposez d'un véhicule, veillez à maintenir un réservoir plein en prévision d'une évacuation éventuelle et évitez de laisser le niveau de carburant descendre sous la moitié du réservoir. Prévoyez de ne prendre qu'une seule voiture par famille afin de réduire la congestion et de faciliter l'évacuation en toute sécurité pour tous.
- Familiarisez-vous avec les itinéraires alternatifs et les modes de transport de secours pour quitter votre région.
- Partez suffisamment tôt pour ne pas être pris au piège par les intempéries. Suivez les itinéraires d'évacuation recommandés et ne prenez pas de raccourcis car ils peuvent être bloqués.
- Soyez attentifs aux risques routiers tels que les routes ou les ponts délavés et les lignes électriques abattues. Évitez de circuler dans les zones inondées.
- Si vous ne disposez pas de véhicule, prévoyez des alternatives de transport pour assurer votre évacuation. Élaborez des plans avec votre famille, vos amis ou les autorités locales.
- Emportez votre kit d'urgence avec vous lors d'une évacuation.
- Écoutez votre radio ou votre smartphone/tablette et suivez les instructions d'évacuation locales.
- Emportez vos animaux de compagnie avec vous, tout en étant conscient que seuls les animaux d'assistance sont autorisés dans les refuges publics. Recherchez des refuges ou des lieux d'accueil pour vos animaux de compagnie avant qu'une catastrophe ne se produise.

Si vous disposez de suffisamment de temps avant d'évacuer :

- Contactez la personne désignée en dehors de l'État dans votre plan de communication d'urgence familial, que ce soit par appel, SMS ou e-mail, afin de l'informer de votre destination.
- Assurez la sécurité de votre maison en fermant et en verrouillant les portes et les fenêtres.
- Débranchez les appareils électriques tels que les radios, les télévisions et les petits appareils. Laissez les congélateurs et les réfrigérateurs branchés, sauf en cas de risque d'inondation.
- Si votre domicile subit des dommages et qu'une telle mesure vous est demandée, veillez à couper l'eau, le gaz et l'électricité avant de quitter les lieux. Apprenez à le faire avant une catastrophe auprès d'un plombier ou d'un électricien professionnel, de votre fournisseur d'électricité local ou sur le site [Ready.gov](https://www.ready.gov).
- Laissez une note informant les autres de votre départ et de votre destination.
- Portez des chaussures solides et des vêtements qui vous protègent, tels que des pantalons longs, des chemises à manches longues et un chapeau.
- Demandez à vos voisins s'ils ont besoin d'être conduits.

- Clé ou pince pour interrompre les services publics.
- Ouvre-boîte et autres outils de préparation des aliments.
- Cartes locales.

Après une situation d'urgence, il se peut que vous deviez survivre seul pendant plusieurs jours.



Être préparé consiste à disposer de nourriture, d'eau et de fournitures nécessaires pour au moins 72 heures. La majorité des articles recommandés pour une trousse de secours sont peu onéreux et facilement accessibles. Chacun d'eux pourrait s'avérer déterminant pour sauver votre vie.

Constitution des stocks d'urgence

La constitution d'une trousse d'urgence en rassemblant des provisions adéquates constitue un élément fondamental de la préparation aux catastrophes. Vous devez stocker des provisions d'urgence dans différents endroits, tels que votre domicile, votre bureau et votre véhicule. Votre kit d'urgence de base doit comprendre les éléments suivants :

- **L'eau.** Gardez dans votre kit un gallon d'eau potable par personne et par jour. Selon votre lieu de résidence, il peut être nécessaire de disposer d'une réserve d'eau pour une durée de 3, 7, voire 14 jours.
- **Nourriture.** Stockez une quantité suffisante d'aliments non périssables, tels que des conserves et des produits secs, afin que votre famille puisse subvenir à ses besoins en cas de catastrophe majeure.
- **Argent en espèce.** Assurez-vous de disposer d'une somme d'argent liquide suffisante pour couvrir l'achat de nourriture, de carburant et quelques nuits d'hôtel, au cas où une évacuation serait nécessaire.
- Une radio à piles ou à manivelle, ainsi qu'une radio météorologique tout risque de la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) dotée d'une alerte sonore — veillez à avoir des piles de rechange pour ces deux appareils.
- Lampe de poche et piles de rechange.
- Trousse de premiers secours.
- Sifflet.
- Masques respiratoires N95. Gardez-en plusieurs dans votre trousse et testez l'ajustement de chaque masque pour vous assurer qu'il est bien ajusté au visage. Ils sont légers et petits, mais peuvent vous protéger de la fumée et des produits chimiques.

D'autres éléments peuvent être ajoutés à votre kit d'urgence :

- Médicaments et lunettes de prescription.
- Préparations pour nourrissons et couches.
- De la nourriture et de l'eau pour votre animal de compagnie.
- Documents familiaux importants.
- Argent liquide et monnaie.
- Des documents de référence sur les situations d'urgence (par exemple, un livre de premiers secours ou des informations provenant de [Ready.gov](https://www.ready.gov)).
- Sac de couchage ou couverture chaude pour chaque personne ; vous aurez peut-être besoin d'une literie supplémentaire si vous vivez dans un climat froid.
- Des vêtements de rechange complets, comprenant une chemise à manches longues, un pantalon long et des chaussures robustes.
- Système de purification de l'eau.
- Extincteur.
- Produits d'hygiène féminine personnelle.
- Des kits de camping pour la cuisine, des gobelets en papier, des assiettes et des ustensiles en plastique et des serviettes en papier.
- Papier et crayon.
- Des livres, des jeux, des puzzles ou d'autres activités pour divertir les enfants et les adultes.

Cette liste **n'a qu'une valeur indicative**. Prenez en compte d'autres facteurs tels que l'âge, le régime alimentaire, la santé, la mobilité et le climat local. Pour obtenir des ressources supplémentaires, veuillez consulter le site [Ready.gov](https://www.ready.gov).

Étant donné l'incertitude concernant votre localisation lors d'une urgence, il est crucial de préparer des provisions pour votre domicile, votre lieu de travail et votre véhicule. Prévoyez des réserves d'urgence distinctes et plus compactes pour votre véhicule et votre lieu de travail, suffisantes pour une période d'au moins 24 heures, au cas où vous seriez contraint de rester sur place. Assurez-vous d'inclure les médicaments essentiels dans chacun de vos kits de matériels.



Domicile : Conservez ce kit dans un endroit désigné à cet effet et assurez-vous qu'il soit prêt à être utilisé en cas de nécessité de quitter rapidement votre domicile. Assurez-vous que tous les membres de la famille savent où se trouve le kit.



Bureau : Soyez prêt à vous abriter au travail pendant au moins 24 heures. Votre kit de travail doit inclure de la nourriture, de l'eau, des chaussures de marche confortables ainsi que d'autres articles essentiels, tels que des médicaments.



Véhicule : Au cas où vous seriez bloqué, gardez un kit de matériels d'urgence dans votre voiture.

Après avoir constitué vos kits d'urgence, vérifiez vos besoins tous les six mois.

Mettez régulièrement à jour votre kit, en particulier lorsque les besoins de votre famille changent, afin de garantir qu'il reste complet et fonctionnel en cas de catastrophe.

Entretenez votre kit en prenant les mesures suivantes :

- Conservez les aliments en conserve dans un endroit sec et frais.
- Conservez les aliments en conserve dans des récipients en plastique ou en métal hermétiquement fermés afin de les protéger des parasites et d'en prolonger la durée de conservation. Veillez à inscrire la date de conservation sur tous les récipients.
- Jetez les boîtes de conserves périmées, gonflées, bosselées ou corrodées.
- Utilisez les aliments avant qu'ils ne se détériorent et remplacez-les par des produits frais.
- Placez les nouveaux articles à l'arrière de la zone de stockage et les plus anciens à l'avant.
- Rangez les articles dans des sacs en plastique hermétiques et placez l'intégralité de votre kit de secours dans un ou deux récipients pratiques à transporter, tels qu'une poubelle inutilisée, un sac à dos de camping ou un sac de sport.

Conservez de l'eau en bouteille commerciale dans votre kit, plutôt que de l'eau du robinet. Pour plus d'informations sur l'eau potable et sur la manière d'assainir l'eau en l'absence d'eau potable, consultez le site Ready.gov.

Organisation des documents essentiels

Il est essentiel de localiser et de rassembler vos objets de valeur ainsi que les informations nécessaires pour faciliter un rétablissement rapide et efficace après une catastrophe. Rassemblez ces documents, faites un inventaire de vos biens domestiques et de vos objets précieux. Il s'agit d'une étape cruciale, car vous pourriez avoir besoin de cette liste d'inventaire pour vos dossiers d'assurance.

Vous trouverez ci-dessous un aperçu des éléments dont vous devez assurer le suivi :

- Les documents d'identification du ménage, tels que les titres de propriété ou les contrats de location.
- Documents financiers et juridiques tels que les relevés bancaires et les fiches de paie.
- Les informations médicales et preuve d'assurance, y compris les dossiers médicaux et les coordonnées de votre médecin.
- Les coordonnées d'une personne à contacter en cas d'urgence ou d'une ligne d'urgence.

Pour une liste de vérification plus détaillée ainsi que des conseils visant à vous aider à vous préparer financièrement, consultez le [kit de premiers secours financiers en cas d'urgence](#).



Une fois vos informations financières, juridiques et de contact rassemblées, il est primordial de les sécuriser. Conservez des copies papier de ces documents à domicile, dans une boîte ou un coffre-fort résistant au feu et à l'eau, dans un coffre-fort bancaire ou auprès d'une personne de confiance. Veillez à stocker des copies électroniques de ces documents dans un format crypté et protégé par mot de passe, sur un disque dur externe ou une clé USB dans un coffre-fort ou une boîte ignifuge, ou encore utilisez un service sécurisé de stockage en ligne basé sur le cloud.



Passez à l'action : protégez-vous, protégez vos biens et gérez les risques

Il existe de nombreuses démarches simples que vous pouvez entreprendre *dès à présent* pour préparer, vous-même ainsi que votre propriété, à faire face à une catastrophe. Par exemple, vous devriez régulièrement mettre en pratique votre plan de secours avec les membres de votre famille et de revoir, ainsi que de comprendre, les termes de votre couverture d'assurance. Cette section décrit d'autres mesures de préparation que vous et votre famille pouvez prendre.

Rester informé : Alertes et notifications

Il existe divers systèmes d'alerte et de notification destinés à vous informer, vous et votre famille, que ce soit au domicile, au travail, à l'école ou en extérieur. Informez-vous sur les services disponibles dans les zones que vous fréquentez régulièrement et abonnez-vous à ceux-ci. Une fois votre inscription effectuée, les autorités locales peuvent vous envoyer des messages par texte ou par e-mail concernant les urgences dans votre région. Certaines d'entre elles proposent des applications mobiles permettant de recevoir des informations en cas de catastrophe. Les lieux de travail, les établissements scolaires ainsi que les communautés ou groupes confessionnels peuvent disposer de leurs propres systèmes de notifications sur abonnement. De plus, vous pouvez recourir à des applications mobiles offrant des alertes locales afin de vous informer des risques dans votre environnement. Par exemple, l'[application FEMA](#) fournit des notifications relatives aux menaces locales. Vérifiez que vos appareils mobiles sont compatibles avec la réception des alertes d'urgence sans fil (WEA). Dressez un inventaire des systèmes d'alerte à votre disposition et assurez-vous que tous les membres de votre foyer peuvent recevoir ces notifications dans le cadre de votre plan de communication familial.

Pour chaque système de notification, veillez à pouvoir localiser et comprendre les messages envoyés. Les dispositifs d'assistance à la communication peuvent jouer un rôle essentiel pour les personnes handicapées ou ayant des besoins fonctionnels et d'accès, en leur permettant de recevoir des prévisions, des avertissements et des messages d'urgence.

Compréhension des assurances et inventaire des biens

Comprendre vos besoins en matière d'assurance constitue une étape cruciale dans la préparation de votre famille face à une catastrophe. La souscription à des polices d'assurance adaptées, tant en termes de type que de montant, peut déterminer la rapidité de votre rétablissement après une catastrophe, voire vous éviter des années de difficultés financières. Prenez dès maintenant les mesures suivantes pour trouver et souscrire les polices d'assurance appropriées afin de protéger la santé financière de votre famille. Il est donc essentiel de prendre dès aujourd'hui les mesures suivantes pour identifier et souscrire les polices appropriées, assurant ainsi la sécurité financière de votre foyer. Il existe diverses catégories d'assurances conçues pour couvrir les multiples types de dommages susceptibles de survenir lors d'une catastrophe. Les polices d'assurance des propriétaires et des locataires couvrent généralement les domaines suivants :

- **Habitation** - couverture de votre maison.
- **Autres structures** - couverture des structures telles que les garages, les terrasses et les clôtures.
- **Biens personnels** - couverture d'articles tels que le mobilier, les vêtements et les appareils électroménagers.
- **Perte d'usage** - paiements si vous devez déménager temporairement en raison d'un dommage couvert.
- **Responsabilité personnelle** - couverture des accidents survenant sur votre propriété.
- **Protection médicale** - paiements pour une personne blessée sur votre propriété.
- **Dommages aux biens d'autrui** - couverture si vous cassez ou endommagez accidentellement les biens d'autrui.

De nombreux propriétaires et sociétés de gestion immobilière demandent une preuve de l'assurance du locataire lorsque vous signez un bail. Si vous êtes propriétaire d'une entreprise, vous devez souscrire une assurance commerciale pour protéger vos biens et vos employés.

Les maisons préfabriquées, les condominiums et les fermes sont couverts par des polices d'assurance spéciales. Votre banque ou votre prêteur hypothécaire peut également exiger une assurance minimale comme condition de votre prêt. Assurez-vous toujours d'avoir une couverture suffisante pour reconstruire ou remplacer ce que vous avez perdu en cas de catastrophe.

Qu'est-ce qui est pris en charge ? Comprendre votre police d'assurance.

Le secteur de l'assurance qualifie de « péril » une cause de sinistre telle que l'incendie ou le vol. L'assurance ne

s'applique que lorsque votre police couvre le risque qui a causé le sinistre. Vérifiez bien votre police d'assurance pour savoir quels sont les risques couverts et dans quelles situations. Une police d'assurance habitation peut couvrir des risques différents pour la maison et pour les biens personnels. La police peut également prévoir des franchises différentes en fonction du risque. Vérifiez toujours les détails de votre police individuelle. Par exemple, les contrats d'assurance de base sur les biens peuvent exclure la couverture des pertes dues aux inondations, aux vents violents, aux tremblements de terre, aux actes de terrorisme ou à la pollution. Vous pouvez souscrire une assurance contre les inondations auprès du National Flood Insurance Program. En outre, il est possible d'acquérir une couverture supplémentaire pour les tremblements de terre, le terrorisme et la pollution, soit en complément d'une police existante, soit séparément, notamment en consultant le site [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov).

Le saviez-vous ?



La majorité des polices d'assurance standard ne couvrent pas les dommages causés par les inondations. Seule une assurance spécifique contre les inondations offre une protection face aux répercussions émotionnelles et financières liées à ces événements.

Pour davantage d'informations sur l'assurance contre les inondations, consultez le site [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov).

Besoin d'une assurance contre les inondations ? Comprendre votre risque d'inondation.

Les inondations sont la catastrophe la plus courante et la plus coûteuse aux États-Unis. Informez-vous auprès de votre agent d'assurance pour déterminer si votre propriété est susceptible d'être exposée à des risques d'inondation ou de coulées de boue, y compris celles provoquées par des ouragans ou des tremblements de terre. Vous pouvez souscrire une assurance contre les inondations auprès du National Flood Insurance Program. D'autres conséquences des inondations, telles que les dommages causés par les moisissures, peuvent également être couvertes par l'assurance habitation de base, mais le montant de la perte à payer peut être limité.

Les inondations constituent la catastrophe naturelle la plus fréquente aux États-Unis.

Elles touchent toutes les régions et tous les États, sans exception. Près de 25 % des sinistres dus aux inondations affectent des biens situés en dehors des zones à risque élevé. Les dégâts causés par seulement un centimètre d'eau peuvent engendrer des coûts excédant 25 000 dollars. Pour plus de détails, veuillez consulter le site FloodSmart.gov.

Si vous habitez dans une zone à haut risque d'inondation, votre prêteur hypothécaire garanti par le gouvernement fédéral vous demandera de souscrire une assurance contre les inondations. Même si vous ne vous trouvez pas dans une zone à haut risque, il est conseillé de souscrire une couverture en cas d'inondation. **Près de 25 % de toutes les demandes d'assurance contre les inondations proviennent de l'extérieur de la zone inondable à haut risque.**

Le coût d'une assurance contre les inondations représente une fraction des dépenses occasionnées par les dommages qu'une inondation, même mineure, peut engendrer. Il convient de noter qu'une période d'attente de 30 jours s'écoule généralement entre la souscription de cette couverture et son entrée en vigueur. Par conséquent, il est essentiel de ne pas différer l'acquisition de cette protection. L'agent d'assurance ayant assisté dans la souscription de vos contrats automobile, habitation ou vie peut également vous accompagner dans l'obtention d'une assurance contre les inondations. Dans le cas où vous ne parviendriez pas à identifier une compagnie offrant une police adaptée à vos besoins, contactez le département des assurances de votre État pour obtenir de l'assistance.

Énumérez vos biens

Tenez un inventaire précis de vos biens de valeur afin de faciliter et d'accélérer les démarches liées à une demande d'indemnisation. Il est également utile de noter que des crédits d'impôt ou des déductions fiscales peuvent être disponibles pour vos pertes, à condition que vous disposiez des documents nécessaires.

Pour l'inventaire de votre maison, prenez des photos ou des vidéos de vos biens et notez les descriptions, incluant l'année d'acquisition, la marque et le modèle. Prenez des photos ou des vidéos de l'intérieur et de l'extérieur de votre maison, y compris des espaces tels que les placards et l'intérieur des armoires. Pensez également à faire évaluer les objets de grande valeur. Sauvegardez votre inventaire sur un support numérique portable, tel qu'un CD ou une clé USB, dans un service de stockage en ligne

sécurisé (cloud), sous forme de fichier électronique, ou encore sur support papier.

Conservez votre inventaire dans un endroit éloigné de votre domicile, où il pourra être consulté après un sinistre. Pour de plus amples informations et des liens vers des ressources en matière d'assurance, veuillez consulter le site FEMA.gov.

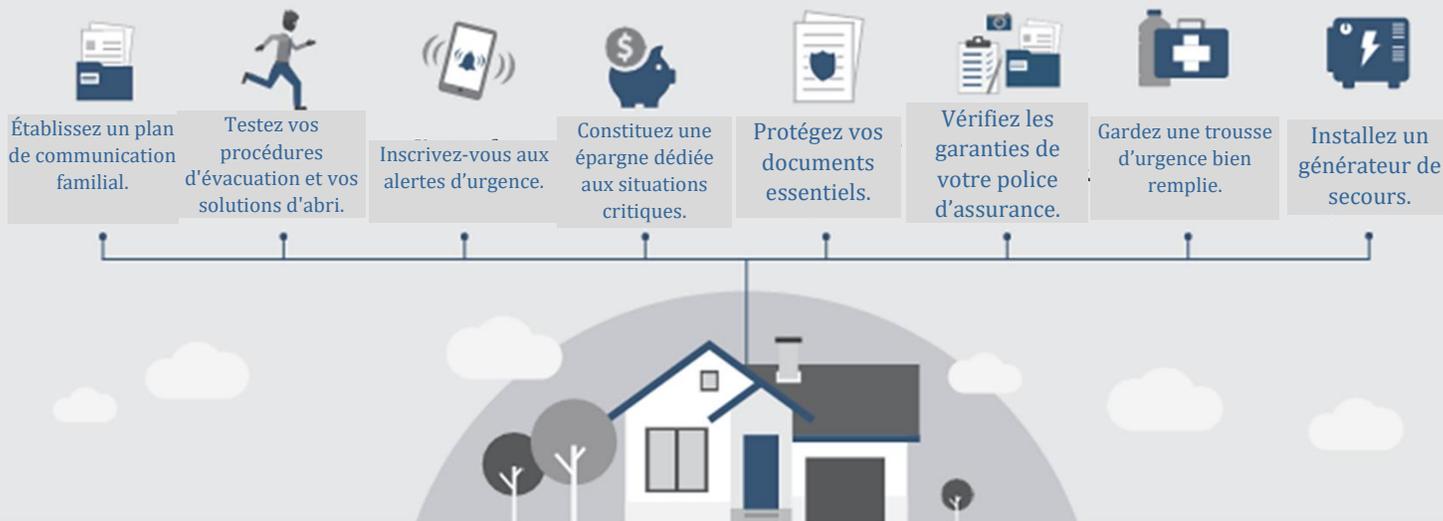
Protégez vos biens

Il existe des mesures que vous pouvez prendre dès maintenant pour **atténuer** (c'est-à-dire rendre moins grave) l'impact qu'une catastrophe potentielle pourrait avoir sur votre maison ou votre propriété. L'élagage des arbres autour de votre domicile, l'installation de volets fonctionnels, l'ancrage de votre maison préfabriquée, ainsi que la création d'une chambre forte pour protéger votre famille des tornades, constituent autant de mesures d'atténuation.

Les techniques d'atténuation renforçant votre maison offrent souvent des avantages multiples face à divers types de catastrophes. Bien que la majorité des travaux d'atténuation structurelle doivent être réalisés par des professionnels, de nombreuses autres mesures d'atténuation peuvent être effectuées par vos soins. Pour plus d'informations, veuillez consulter les sites Ready.gov et FEMA.gov.

Si vous construisez une nouvelle maison ou un nouvel immeuble, utilisez des techniques d'atténuation pour vous aider à éviter les dommages à l'avenir. Tout d'abord, évaluez si votre emplacement est susceptible d'être affecté par des inondations ou des vagues de tempête, s'il présente un risque de secousses sismiques majeures, s'il est situé sur un terrain en pente abrupte, ou s'il se trouve à proximité d'installations à risque. Une fois que vous avez sélectionné un emplacement adéquat, il est impératif que la construction **respecte, voire dépasse, les normes de construction en vigueur**. Il s'agit notamment d'exigences en matière de protection contre les incendies et de sécurité des personnes, ainsi que d'autres mesures telles que le renforcement des structures contre les vents violents. Les personnes qui vivent dans des maisons existantes peuvent également prendre des mesures pour atténuer les effets des catastrophes sur leurs structures. Il s'agit par exemple d'améliorer les fenêtres, les portes et les portes de garage afin qu'ils soient conformes aux normes visant à résister aux impacts des vents violents ou des débris portés par ces derniers. En outre, avec l'aide d'un professionnel, il est possible d'intégrer des mesures de protection, telle que des chambres de sécurité contre les tornades, dans une maison existante. Veuillez à informer votre agent d'assurance des mesures d'atténuation que vous avez mises en œuvre, car celles-ci pourraient vous offrir l'opportunité de bénéficier de réductions ou d'économies supplémentaires. Veuillez consulter le site Ready.gov pour plus de ressources sur l'atténuation des risques.

Construire une maison sécurisée face aux catastrophes



Mise en pratique du plan de gestion des catastrophes

Établissez un calendrier pour vous entraîner, mettre à jour et adapter vos plans. Veillez à entreprendre régulièrement les actions suivantes :

- Effectuez des tests de votre plan d'évacuation et d'hébergement.
- Vérifiez l'efficacité de votre plan de communication.
- Actualisez vos réserves d'urgence (au moins tous les six mois).
- Organisez des exercices d'intervention d'urgence.
- Conservez vos documents essentiels dans un endroit sécurisé et veillez à les mettre à jour.
- Révisez votre inventaire (actualisez-le en fonction de l'évolution de vos biens).
- Réévaluez votre couverture d'assurance.

Voici une proposition de calendrier sur un an pour la mise en œuvre de votre plan de gestion des catastrophes :

MOIS 1 : Inscrivez-vous à une formation en réanimation cardio-pulmonaire (RCP), premiers secours, ainsi qu'à d'autres formations spécifiques aux risques de votre région ou proposées en ligne.

MOIS 2 : Élaborez et consignez un plan personnalisé pour votre famille.

MOIS 3 : Constituez une épargne financière et gardez une somme modique d'argent en toute sécurité à domicile.

MOIS 4 : Testez votre plan d'évacuation et de mise à l'abri. Participez à un exercice pratique de préparation.

MOIS 5 : Testez le plan de communication d'urgence pour votre famille.

MOIS 6 : Prenez des mesures pour protéger vos documents essentiels.

MOIS 7 : Plan avec vos voisins et les responsables de la communauté.

MOIS 8 : Identifiez les moyens d'améliorer la sécurité de votre habitation.

MOIS 9 : Assurez-vous que tous les membres de votre foyer savent où aller en cas de différents types de catastrophes.

MOIS 10 : Mettez à jour vos stocks de matériels d'urgence.

MOIS 11 : Impliquez-vous dans la vie de votre communauté.

MOIS 12 : Réalisez un inventaire de vos biens et souscrivez une assurance. Souscrivez à une assurance contre les inondations ou toute autre couverture appropriée.

Engagement au sein de la communauté

Vous pouvez aider votre communauté avant, pendant et après une catastrophe. Contactez votre responsable local des situations d'urgence pour connaître les possibilités qui s'offrent à vous. Les organisations à but non lucratif, les organisations religieuses, les écoles et les groupes civiques sont autant d'endroits où vous pouvez commencer votre recherche.



Bénévolat

Il existe de nombreuses façons de faire du bénévolat pour aider votre communauté, notamment en livrant de la nourriture aux personnes âgées ou en organisant votre propre projet communautaire. Pensez à toutes les compétences particulières que vous pouvez offrir.



Formation

Suivez une formation en réanimation cardio-pulmonaire et en premiers secours, ainsi que d'autres formations spécifiques aux risques, telles que la sécurité en cas de fusillade.



Faire un don

Faire un don en espèces à une organisation de secours en cas de catastrophe reconnue constitue l'une des manières les plus efficaces de

contribuer. Même les dons modestes peuvent avoir un impact considérable.

Vous trouverez ci-dessous quelques options pour vous aider à soutenir la résilience des communautés face aux catastrophes :

- **Programme des équipes communautaires d'intervention en cas d'urgence (CERT)** ([Ready.gov/CERT](https://www.ready.gov/CERT)). Ce programme vous permet d'acquérir des compétences essentielles en intervention en cas de catastrophe, notamment la sécurité incendie et les soins médicaux d'urgence.
- **Participer à la planification communautaire de la préparation aux situations d'urgence.** ([FEMA.gov](https://www.fema.gov)). De nombreuses communautés mettent en place des conseils locaux de préparation aux situations d'urgence, lesquels offrent des ressources de préparation et élaborent des stratégies pour faire face aux situations d'urgence. Pour en savoir plus, contactez le responsable local des situations d'urgence.
- **Medical Reserve Corps** ([mrc.hhs.gov](https://www.mrc.hhs.gov)). Le Medical Reserve Corps œuvre pour améliorer la santé, la sécurité et la résilience des communautés locales.
- **Neighborhood Watch** ([nnw.org](https://www.nnw.org)) et **Volunteers in Police Service** ([theiacp.org/VIPS](https://www.theiacp.org/VIPS)). Ces deux programmes offrent au public l'opportunité de participer à la protection de sa communauté, en contribuant à la prévention de la criminalité de manière volontaire.
- **Fire Corps** ([firecorps.org](https://www.firecorps.org)). Le programme Fire Corps permet aux membres de la communauté d'apporter leur temps et leurs compétences aux services d'incendie locaux, notamment pour les situations non urgentes.
- **Croix-Rouge américaine** ([redcross.org](https://www.redcross.org)). Les sections locales de la Croix-Rouge américaine offrent des formations en réanimation cardio-pulmonaire et en premiers secours. Elles permettent également de se porter volontaire pour participer aux opérations de soins de masse et d'hébergement.
- **Voluntary Organizations Active in Disaster (VOAD)** ([nvoad.org](https://www.nvoad.org)). VOAD regroupe des organisations qui ont pour priorité d'intervenir lors des catastrophes. Ces associations se portent volontaires pour apporter une aide précieuse aux communautés sinistrées.
- **Meals on Wheels America** ([mealsonwheelsamerica.org](https://www.mealsonwheelsamerica.org)). Meals on Wheels America fournit des repas et des informations importantes sur la préparation aux catastrophes aux personnes âgées par le biais de programmes de nutrition communautaires.
- **Civil Air Patrol** ([gocivilairpatrol.com](https://www.gocivilairpatrol.com)). La Civil Air Patrol s'engage à retrouver les personnes disparues, à offrir du soutien en cas de catastrophe et à promouvoir les sciences, la technologie, l'ingénierie et les mathématiques (STEM) auprès des jeunes.
- **American Radio Relay League** ([arrl.org](https://www.arrl.org)). L'American Radio Relay League forme les personnes désireuses d'apprendre à utiliser les radios amateurs.
- **You Are the Help Until Help Arrives** ([community.fema.gov/untill-help-arrives](https://www.community.fema.gov/untill-help-arrives)). Le programme Until Help Arrives (Vous êtes l'aide jusqu'à l'arrivée des secours) enseigne des techniques simples et efficaces pour sauver des vies en attendant l'intervention des services d'urgence.
- **Youth Preparedness** ([Ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids)). Les programmes Youth Preparedness de la FEMA offrent aux jeunes la possibilité de s'impliquer dans la préparation de leur communauté.
- **Rejoindre ou initier un projet de préparation** ([nationalservice.gov/serve](https://www.nationalservice.gov/serve)). Apprenez à trouver un besoin dans votre communauté, à constituer une équipe pour vous aider et à mener à bien votre projet.
- **Apprenez aux autres à se préparer** ([Ready.gov](https://www.ready.gov)). Une fois que vous vous êtes préparés, vous et votre famille, devenez un leader en matière de préparation.
- **Faire un don financier** ([FEMA.gov/volunteer-donate-responsibly](https://www.fema.gov/volunteer-donate-responsibly)). Contribuez aux efforts de gestion des catastrophes majeures en effectuant des dons financiers ou en fournissant des biens susceptibles de répondre aux besoins de votre communauté lors d'une crise.



Se remettre d'une catastrophe

Se remettre d'une catastrophe peut être un processus lent. Le retour à la maison, le nettoyage et la réparation des dommages peuvent être difficiles et stressants. La sécurité personnelle ainsi que le bien-être mental et physique constituent des priorités essentielles, mais la perte de biens et de ressources financières revêt également une grande importance. Il est impératif de soumettre votre demande d'indemnisation dans les plus brefs délais et de vous informer sur le processus afin de minimiser l'incertitude. Si de l'aide est disponible, connaître les modalités pour y accéder permet d'accélérer le processus et d'atténuer le stress.

Conseils en matière de santé et de sécurité

Veillez à respecter les consignes de sécurité après une catastrophe et faites attention à votre santé. Lors du nettoyage d'une catastrophe, il faut se méfier de l'épuisement. N'essayez pas d'en faire trop à la fois : fixer des priorités, se donner un rythme et faire des pauses pour se reposer. Buvez beaucoup d'eau propre et mangez bien. Portez des bottes de travail robustes et des gants, et lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau propre lorsque vous travaillez sur des débris.

Soyez conscient des nouveaux problèmes de sécurité engendrés par la catastrophe. Examinez les routes dégradées, les bâtiments endommagés, l'eau contaminée, les fuites de gaz, le verre brisé, les câbles électriques endommagés et les surfaces glissantes. Signalez aux autorités locales les risques pour la santé et la sécurité, notamment les déversements de produits chimiques, les lignes électriques tombées, les routes délavées, les zones de fumée et la présence d'animaux morts.

Retour à la maison



Faites preuve de prudence et de prévoyance lorsque vous retournez chez vous après une catastrophe. Pour rester en sécurité, **attend que les autorités locales disent qu'il est possible de rentrer.**

La première chose à faire après votre retour est de contacter votre compagnie d'assurance. Prenez des photos et des vidéos des dommages et conservez une trace précise des coûts de réparation et de nettoyage. Pour plus d'informations sur le retour au pays, consultez le site [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home).

Avant d'entrer dans votre maison

Utilisez une lampe de poche pour inspecter votre maison. Si les dégâts semblent limités, effectuez un tour extérieur avec prudence et vérifiez la présence de lignes électriques détachées ou tombées, de fuites de gaz et/ou de dommages structurels.

En cas de dégradation de votre maison, il est impératif qu'un inspecteur qualifié évalue la sécurité de l'entrée et de l'occupation des lieux. Vous serez ainsi informé non seulement de la sécurité du bâtiment, mais également des réparations nécessaires. N'entrez jamais si vous percevez une odeur de gaz, si vous constatez des eaux de crue autour du bâtiment, ou si votre maison a été endommagée par un incendie non encore inspecté par un professionnel. En cas de doute sur la sécurité des lieux, quittez immédiatement les locaux et sollicitez l'intervention d'un inspecteur en bâtiment qualifié ou d'un ingénieur en structure.

À l'intérieur de votre maison

Soyez prudent lorsque vous pénétrez dans votre maison après une catastrophe et gardez à l'esprit les points suivants :

Gaz naturel

Si vous détectez une odeur de gaz ou percevez un sifflement ou un bruit de souffle, ouvrez une fenêtre et évacuez immédiatement les lieux. Seuls des professionnels peuvent ouvrir l'alimentation en gaz de votre maison. Abstenez-vous de fumer et de recourir à des sources d'éclairage à flamme nue, telles que les lanternes à pétrole, les bougies ou les torches, tant que l'absence de fuites de gaz ou d'autres substances inflammables n'a pas été vérifiée avec certitude.

Étincelles, fils brisés ou effilochés

Évitez toute inspection du système électrique si vous êtes mouillé, si vous vous trouvez en contact avec de l'eau, ou si vous avez le moindre doute quant à votre sécurité. Si possible, coupez l'électricité au niveau de la boîte à fusibles principale ou du disjoncteur. N'allumez pas les lampes avant de vous être assuré qu'elles peuvent être utilisées sans risque. Vous pouvez demander à un électricien d'inspecter votre câblage.

Fissures dans les toits, les fondations et les cheminées

Ne pénétrez pas dans un bâtiment présentant des signes de dommages structurels, notamment des fissures dans les murs, des fenêtres ou portes déformées, ou des mouvements observés au niveau des fondations.

Appareils électroménagers

En cas de présence d'eau sur les appareils, coupez l'alimentation électrique au niveau du tableau général ou du disjoncteur principal. Débranchez ensuite les appareils concernés et laissez-les sécher complètement. Avant toute réutilisation, faites inspecter les appareils par un

professionnel qualifié. Faites vérifier l'ensemble du système électrique par un électricien avant de rétablir le courant.

Systèmes d'eau et d'évacuation

Vérifiez auprès des autorités locales que votre eau est potable. Un avis d'ébullition de l'eau pourrait être en vigueur dans votre région.

Aliments et autres provisions

Les aliments conservés dans le réfrigérateur devraient rester sûrs pendant une panne de courant, à condition que celle-ci ne dure pas plus de quatre heures et que la porte reste fermée. Jetez tous les aliments périssables (comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les restes) qui ont été exposés à une température supérieure à 40 degrés Fahrenheit pendant plus de deux heures. Jetez tous les aliments et autres provisions susceptibles d'avoir été contaminés ou ayant été en contact avec les eaux de crue ou le feu.

Sous-sols

Si votre sous-sol a été inondé, pompez l'eau lentement, en retirant environ un tiers de l'eau chaque jour, afin de prévenir les dommages. Les murs peuvent s'effondrer et le sol se déformer si vous pompez le sous-sol alors que le sol environnant est encore saturé.

Armoires

Soyez prudent lorsque vous ouvrez les armoires ; des objets peuvent tomber.

Nuisibles ou vermines

Restez vigilant quant à d'éventuels problèmes de nuisibles, tels que les souris, les rats, les insectes ou les serpents, qui auraient pu être introduits à la suite de la tempête. Il convient de garder à l'esprit que les catastrophes et les situations mettant la vie en danger accentuent l'imprévisibilité des animaux sauvages. Prenez contact avec le bureau local de contrôle des animaux, le service des ressources fauniques, le bureau de gestion des urgences ou les autorités sanitaires pour obtenir de l'assistance.

Pour des conseils supplémentaires sur la gestion de la faune et de la flore après une catastrophe, visitez [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home).



Déposer une demande d'indemnisation

En cas de sinistre couvert ayant endommagé votre domicile, il est crucial d'agir rapidement afin d'assurer le bon déroulement de la procédure d'indemnisation. Vous trouverez ci-après les étapes à suivre pour soumettre une demande d'indemnisation à la suite de l'événement.

Étape
1

Contactez votre compagnie d'assurance afin d'engager la procédure d'indemnisation

Après une inondation, prenez contact avec votre agent ou votre compagnie d'assurance pour soumettre une demande d'indemnisation. Veillez à avoir sous la main toutes les informations nécessaires, notamment votre numéro de police ainsi qu'une adresse téléphonique et/ou électronique à laquelle vous pouvez être joint en permanence. Un expert devrait vous contacter dans les jours suivant votre déclaration de sinistre. Si vous ne recevez aucune nouvelle de sa part, n'hésitez pas à recontacter votre agent ou votre compagnie d'assurance.

Étape
2

Documentez les dommages constatés et prenez des mesures pour protéger vos biens

Séparez les biens endommagés des biens non endommagés. Votre expert aura besoin de preuves des dommages subis par votre domicile et vos biens afin d'établir un devis de réparation. Prenez des photos de tous les objets endommagés, y compris ceux jetés, des dommages structurels, ainsi que du niveau des eaux de crue. En outre, dressez une liste des objets endommagés ou perdus, en précisant leur date d'achat, leur valeur et en fournissant les reçus, si vous en disposez. Si votre logement a subi des dommages importants et que vous devez trouver un hébergement temporaire pendant les réparations, conservez tous les documents et reçus relatifs aux dépenses supplémentaires engagées (par exemple, frais d'hôtel et de restaurant). La plupart des polices d'assurance habitation couvrent la « perte d'usage » du logement. Il est important de noter que de nombreuses polices d'assurance ne couvrent pas ces dépenses supplémentaires si votre domicile a fait l'objet d'un ordre d'évacuation obligatoire sans avoir subi de dommages.

Étape
3

Collaborez avec votre expert et remplissez une preuve de sinistre en soutien à votre réclamation

Collaborer avec votre expert peut vous faire gagner du temps et faciliter l'obtention de votre règlement dans les délais. Celui-ci vous aidera à préparer une preuve de sinistre, soit votre déclaration sous serment précisant le montant que vous réclamez, accompagnée des pièces justificatives nécessaires. Bien qu'une preuve de sinistre puisse comprendre divers éléments, elle doit impérativement inclure les détails spécifiques prévus dans votre police d'assurance. Vous recevrez le paiement de votre indemnité après que vous et l'assureur soyez convenus du montant des dommages et après

réception de votre preuve de sinistre complète, exacte et signée. En cas d'événements majeurs, le traitement des demandes et des paiements peut prendre plus de temps en raison du volume élevé de demandes. Si vous avez des questions sur la législation relative au dépôt d'une demande d'indemnisation dans votre État, contactez votre agent d'assurance ou le département des assurances de votre État.

Faire face aux catastrophes

Apporter et recevoir une aide adaptée



Le soutien physique, émotionnel et financier constitue une composante essentielle du processus de rétablissement après une catastrophe. Veillez à accéder aux ressources nécessaires pour assurer un rétablissement complet pour vous-même et votre famille.

Les catastrophes peuvent avoir un impact considérable sur votre santé mentale et celle de votre famille, surtout si votre domicile, votre entreprise ou vos biens personnels ont été détruits. Il est conseillé de consulter un psychologue si vous ou un membre de votre famille souffrez de stress lié à l'événement. Pour connaître les services de conseil disponibles, vous pouvez contacter les organisations professionnelles locales, les agences bénévoles ou des conseillers professionnels. La FEMA, ainsi que les autorités locales et étatiques, peuvent également vous orienter vers des ressources dédiées à l'accompagnement des victimes de traumatismes.

Il est essentiel de comprendre les effets personnels d'une catastrophe, de reconnaître les signes de stress qu'elle engendre et de veiller à gérer ce stress tout en recherchant l'aide appropriée. Les conséquences émotionnelles d'une catastrophe peuvent parfois être d'une portée encore plus dévastatrice que les difficultés financières engendrées par les dommages et la perte du domicile, de l'entreprise ou des biens personnels. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site [Ready.gov/coping-with-disaster](https://www.ready.gov/coping-with-disaster).

Assistance en cas de catastrophe

Après une catastrophe, il est essentiel de suivre les bulletins d'information diffusés par la radio, la télévision locale et autres sources médiatiques afin de connaître les lieux où vous pouvez trouver un logement d'urgence, de la nourriture, des premiers secours, des vêtements et une aide financière. Certaines personnes peuvent bénéficier de programmes d'aide économique post-catastrophe. De nombreuses organisations, telles que la Croix-Rouge américaine, l'Armée du Salut et les groupes bénévoles

locaux, peuvent apporter une aide directe en matière de nourriture, d'abris, de provisions et de nettoyage. En cas de catastrophe majeure, le gouvernement fédéral peut également intervenir pour soutenir la population en fournissant des logements temporaires, des conseils pour les traumatismes liés à l'événement, des prêts à faible taux d'intérêt, des subventions et d'autres formes d'assistance. De plus, des programmes d'aide sont disponibles pour les petites entreprises et les agriculteurs. L'aide fédérale devient généralement disponible lorsque le président des États-Unis déclare une « catastrophe majeure » dans la zone affectée. La FEMA diffusera des informations sur l'aide fédérale et sur la procédure pour en faire la demande, par le biais des médias et au sein des communautés.

Assistance fédérale en cas de catastrophe

Pour plus d'informations sur les subventions fédérales et les programmes d'assistance, veuillez consulter les sites suivants Disasterassistance.gov où vous pourrez :



Trouver de l'aide



Postuler en ligne



Vérifier votre statut

suivi, un représentant de la FEMA peut demander les quatre derniers chiffres du numéro de sécurité sociale d'un demandeur pour confirmer son identité ou le numéro de sa demande.

- **Méfiez-vous des personnes faisant du porte-à-porte.** Les individus se rendant porte-à-porte dans des zones endommagées ou appelant les propriétaires en prétendant être des entrepreneurs en bâtiment peuvent tenter de vous escroquer, notamment s'ils demandent des informations financières.
- Les équipes d'assistance aux survivants des catastrophes de la FEMA distribuent des prospectus contenant des informations essentielles sur les documents à avoir en main lorsque vous **contactez la FEMA ou demandez de l'aide en ligne**. Il se peut que vous ayez besoin de vos informations personnelles, telles que votre numéro de sécurité sociale ou votre numéro de compte bancaire pour demander de l'aide.
- **Les fonctionnaires fédéraux ne demandent ni n'acceptent d'argent.** Le personnel de la FEMA et de la SBA ne facture jamais les demandeurs pour l'aide en cas de catastrophe, les inspections ou l'assistance au remplissage des demandes. Les inspecteurs de la FEMA évaluent les dommages, mais ne recrutent ni ne recommandent des entrepreneurs spécifiques pour effectuer des réparations ou recommander des travaux à réaliser sur les maisons.

Vous devez signaler toute activité suspecte aux autorités locales et à la ligne d'assistance téléphonique de la FEMA pour les fraudes en cas de catastrophe (**1-866-720-5721**). Il est possible que votre État mette à disposition des ressources supplémentaires pour signaler les fraudes liées aux catastrophes ou pour vous aider à vous en protéger.

Apporter son soutien

Il existe de nombreuses manières pour vous et votre famille de venir en aide aux personnes dans le besoin après une catastrophe. Dans la mesure de vos capacités, aidez vos voisins à restaurer votre communauté. Si cela est possible, effectuez un don financier aux organisations de secours et renseignez-vous auprès des autorités locales avant de vous engager dans des actions bénévoles ou de faire des dons de biens. Les enfants, les personnes âgées, celles dont l'anglais n'est pas la langue maternelle, les individus en situation de handicap, ainsi que toute personne ayant des besoins fonctionnels ou d'accès à l'information, sont particulièrement vulnérables en période de catastrophe et peuvent nécessiter une attention particulière.

Protégez-vous contre les fraudes et les escroqueries liées aux catastrophes naturelles

Si vous avez le moindre doute sur la raison pour laquelle vous devez fournir des informations personnelles, **ne le faites pas** et signalez aux autorités locales les personnes prétendant être des fonctionnaires.

Pour se prémunir contre les fraudes liées aux catastrophes, les responsables de la FEMA suggèrent les précautions suivantes :

- **Exigez une pièce d'identité officielle avec photo plastifiée.** Une chemise de la FEMA ou une veste de la U.S. Small Business Administration (SBA) ne constitue pas une preuve définitive d'identité.
- **Protégez vos informations personnelles.** Ne communiquez pas vos informations personnelles, comme votre numéro de sécurité sociale ou de compte bancaire, à moins que vous soyez certain que ces données sont sécurisées. Les inspecteurs de la FEMA n'ont jamais besoin de ces informations pour commencer à travailler. Lors des appels de



FEMA

FEMA P-2064
Catalogue No.17219-1