



Conseils de sécurité

Ouragans

Préparation

- Assurez-vous d'avoir tout le nécessaire :
 - Nourriture et eau embouteillée (3 jours pour chaque personne)
 - Médicaments d'ordonnance pour une semaine
 - Savon, désinfectant pour les mains, serviettes ou tampons hygiéniques et autres produits d'hygiène
- Préparez un sac facile à emporter qui sera prêt en cas d'avis d'évacuation.
- Vérifiez les prévisions météo locales.
- Taillez et enlevez les branches ou les arbres endommagés si vous pouvez le faire de façon sécuritaire.
- Nettoyez les gouttières et les descentes d'eaux pluviales pour prévenir les inondations.
- Assurez-vous que votre pompe de puisard fonctionne.
- Rangez les poubelles, les barbecues et les meubles de jardin ou assurez-vous qu'ils ne peuvent pas être emportés par le vent.
- Faites le plein d'essence.
- Dressez une liste des gens que vous pouvez aider ou qui peuvent vous aider.
- Notez les numéros d'urgence ou programmez-les dans votre cellulaire.
- Chargez les téléphones cellulaires et autres appareils. Envisagez l'achat d'un chargeur portatif.

Pendant un ouragan

- Restez à l'intérieur. Éloignez-vous des portes et des fenêtres.
- Trouvez un abri sûr si vous n'êtes pas à l'abri ou si vous devez quitter votre domicile.
- Tenez-vous loin des côtes. Ne sortez pas pour observer la tempête.
- En cas de panne d'électricité, éteignez les appareils et laissez une lumière allumée. Dans la mesure du possible, évitez d'ouvrir la porte du congélateur ou du réfrigérateur.
- Utilisez un éclairage à piles (lampe de poche, lanterne, bougie sans flamme) ou des bâtons lumineux. N'utilisez pas de bougies.
- Vérifiez la météo.
- Évitez de marcher, de nager ou de conduire dans les eaux de crue.

Après un ouragan

- Écoutez les autorités locales pour des renseignements et des instructions. Restez à l'intérieur.
- En cas d'évacuation, attendez que les autorités officielles vous disent qu'il est sécuritaire de retourner chez vous.
- Évitez les branches ou les lignes électriques tombées et les poteaux électriques brisés.
- Évitez de marcher, de nager ou de conduire dans les eaux de crue. Elles peuvent être contaminées.
- Jetez les aliments qui pourraient s'être détériorés durant une panne d'électricité. Pour en savoir plus, consultez [factsheet-poweroff-fr.pdf](#).
- Si votre maison est inondée, coupez l'électricité. Faites attention à la moisissure et à la contamination durant le nettoyage. Portez des bottes et des vêtements appropriés pour votre protection.
- Prenez des nouvelles de vos amis et de vos voisins.
- Jetez la nourriture qui est mouillée ou tiède. Elle peut être avariée. Pour en savoir plus, consultez [factsheet-poweroff-fr.pdf](#).
- Essayez de dormir suffisamment pour mieux gérer le stress.
- Demandez de l'aide et aidez les autres si vous le pouvez.

- Quand vous nettoyez, prenez des pauses pour votre sécurité et votre bien-être.
- Surveillez les signes de stress chez vos amis et vos proches. Pour en savoir davantage sur les ressources en santé mentale : <https://novascotia.ca/mental-health-and-wellbeing/fr/>