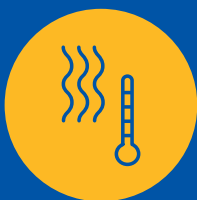


# Plan de sécurité familiale

Pour ma sécurité,  
je me prépare.



## Production

Ville de Laval

## Coordination et rédaction

Bureau de la résilience municipale

## Collaboration à la rédaction

Service des communications et du marketing

Service de sécurité incendie

## Conception graphique

Service des communications et du marketing

## Photographie

iStockphoto



**Sécurité  
civile**

Le Bureau de la résilience municipale remercie toutes les personnes qui ont donné du temps et partagé leur expertise pour contribuer à la réalisation de ce document.

Production : Février 2025

## Pour joindre la Ville de Laval :

311 ou 450 978-8000 de l'extérieur de Laval

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Connaissance des risques</b>	<b>7</b>
Évaluez les risques spécifiques à votre situation	8
Sirènes d'alerte à Laval	10
<hr/>	
<b>Renseignements essentiels</b>	<b>11</b>
Numéros d'urgence et contacts importants à avoir sous la main	12
Canaux de communication officiels	13
Équipement essentiels	14
<hr/>	
<b>Autonomie pendant 72 h et plus</b>	<b>15</b>
Articles essentiels	16
Articles pour les besoins particuliers	17
Articles d'urgence hivernale pour la voiture	18
<hr/>	
<b>Évacuation d'urgence</b>	<b>19</b>
Préparez un sac prêt à partir	20
Préparez un plan d'évacuation de votre maison en cas d'incendie	21
Fixez un lieu de rassemblement	22
Désignez des personnes-ressources	22
Rassemblez vos documents importants	23
Songez aux personnes vulnérables dans votre entourage	24
Pensez à vos animaux de compagnie	25
<hr/>	
<b>Consignes de sécurité liées à des événements spécifiques</b>	<b>27</b>
Inondation	28
Panne de courant	30
Prévention des incendies	30
Accident impliquant des matières dangereuses	31
Tremblement de terre	32
<hr/>	
<b>En résumé</b>	<b>33</b>
Points clés à retenir	34
Ressources externes et liens utiles	34
<hr/>	
<b>Notes</b>	<b>35</b>

# Introduction

Un plan de sécurité familiale est essentiel pour vous aider à faire face à diverses situations d'urgence de manière efficace et organisée. Les objectifs principaux du Plan de sécurité familiale sont les suivants :

1. Assurer la sécurité et le bien-être de tous les membres de la famille.
2. Réduire le stress et la panique en cas d'urgence.
3. Faciliter une réponse rapide et efficace à diverses situations critiques.
4. Promouvoir l'autonomie familiale pendant les premières 72 heures et plus lors d'un sinistre.
5. Favoriser une communication efficace entre les membres de la famille et avec les autorités.

La clé d'une bonne planification est de bien s'informer et de se préparer. Cela vous permettra de réagir de manière appropriée pour assurer la sécurité de votre famille et la sauvegarde de vos biens, que ce soit lors d'un confinement, d'une évacuation ou quelle que soit la situation d'urgence.

## Confinement

Un confinement peut être ordonné lorsqu'il y a une menace extérieure, par exemple lors d'une fuite de produits toxiques, d'un risque d'explosion, d'une alerte de tireur actif ou d'un événement dangereux qui se déroule à proximité. L'objectif premier est de se mettre à l'abri à l'intérieur d'un bâtiment sécuritaire.

## Évacuation

Une évacuation peut être ordonnée lorsqu'un danger imminent menace directement les personnes occupantes d'un lieu, comme un incendie ou une inondation. L'objectif est de quitter rapidement les lieux pour se mettre à l'abri.

 [laval.ca/jemeprepare](http://laval.ca/jemeprepare)

Mettez régulièrement à jour votre plan de sécurité familiale et testez-le une fois par année avec tous les membres du ménage. Votre famille demeurera préparée en tout temps!

Date de mise à jour	Date d'exercice





## Connaissance des risques

Les changements climatiques entraînent une augmentation de la fréquence et de l'intensité des sinistres. La région de Laval est particulièrement exposée à divers risques, dont les plus fréquents sont les inondations, les tempêtes hivernales, les vagues de chaleur, les vents violents, les accidents impliquant des matières dangereuses, les tremblements de terre, les pannes de courant et les accidents de transport. Cette liste n'est cependant pas exhaustive, et d'autres types de risques peuvent également survenir.

# Connaissance des risques

## Évaluez les risques spécifiques à votre situation

Cochez tout ce qui s'applique.

### Ma résidence principale se situe:

Près d'une voie ferrée	<input type="checkbox"/>
Près d'une route à fort trafic de camions	<input type="checkbox"/>
Dans une zone inondable	<input type="checkbox"/>
Près d'une entreprise utilisant ou entreposant des matières dangereuses	<input type="checkbox"/>
Dans une zone à risque de glissement de terrain	<input type="checkbox"/>
Dans un secteur sujet aux pannes de courant fréquentes	<input type="checkbox"/>
Autre:	<input type="text"/>

### L'école de mes enfants se situe:

	École 1	École 2	École 3
<b>Nom de l'école</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Près d'une voie ferrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Près d'une route à fort trafic de camions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans une zone inondable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Près d'une entreprise utilisant ou entreposant des matières dangereuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans une zone à risque de glissement de terrain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans un secteur sujet aux pannes de courant fréquentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre:	<input type="text"/>		

### Je travaille à Laval et mon bureau se situe:

	Site 1	Site 2	Site 3
<b>Nom du site</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Près d'une voie ferrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Près d'une route à fort trafic de camions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans une zone inondable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Près d'une entreprise utilisant ou entreposant des matières dangereuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans une zone à risque de glissement de terrain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans un secteur sujet aux pannes de courant fréquentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre:	<input type="text"/>		

### Risques personnels supplémentaires:

Ma résidence est équipée d'un système de chauffage d'appoint (bois, propane, etc.)  Oui  Non

Autre:

À savoir: il est obligatoire d'installer un **avertisseur de monoxyde de carbone** dans votre résidence s'il y a présence d'un appareil à combustion (foyer au bois, fournaise à huile) ou s'il y a un accès direct à un garage de stationnement intérieur.

### Sirènes d'alerte à Laval

Des sirènes d'alerte sont installées chez cinq entreprises manipulant des matières dangereuses. Elles sont conçues pour vous avertir en cas d'accident industriel ou de rejet de substances toxiques.

Il est crucial pour les résidents et les résidentes de Laval de savoir si leur habitation est située dans une *zone de planification des mesures d'urgence* (ZPMU) à proximité de l'une de ces entreprises et de connaître les gestes barrières à adopter en cas d'alerte.



Balayez le code QR pour géolocaliser les secteurs concernés, entendre un extrait sonore de la sirène et vous familiariser avec les actions à prendre lors du déclenchement d'une sirène d'alerte.

Pour plus d'information sur les risques dans votre région, consultez le site Web de la Ville de Laval

 [laval.ca/securitecivile](https://laval.ca/securitecivile)



## Renseignements essentiels

Dans cette section, vous devrez entrer des renseignements spécifiques à votre situation pour compléter votre plan de sécurité familiale.

## Numéros d'urgence et contacts importants à avoir sous la main

### Médecin de famille

Nom: [ ]

Téléphone: [ ]

### Pharmacie

Nom: [ ]

Téléphone: [ ]

### Vétérinaire

Nom: [ ]

Téléphone: [ ]

### Compagnie d'assurances

Nom: [ ]

Numéro de contrat: [ ]

Téléphone: [ ]

### Employeurs

Nom: [ ]

Téléphone: [ ]

Nom: [ ]

Téléphone: [ ]

Apprenez aux enfants à composer le 911 et à communiquer avec une personne-ressource.

### École

Nom: [ ]

Téléphone: [ ]

Nom: [ ]

Téléphone: [ ]

### Centrale de télésurveillance / système d'alarme

Nom: [ ]

Téléphone: [ ]

### Autres

[ ]

[ ]

**911:** Pour toute situation mettant en danger la vie ou la propriété et nécessitant le déplacement des services d'urgence.

**811:** Ligne Info-Santé pour obtenir des conseils d'une personne spécialiste de la santé.

**311:** Pour une demande d'information ou un signalement à l'un des services municipaux.

**511:** Pour connaître les conditions routières.


**211:** Pour les ressources et les services sociocommunautaires.

## Canaux de communication officiels

En cas d'urgence, la Ville de Laval diffusera de l'information sur ses canaux de communication officiels.

- Consultez le site Web de la Ville de Laval: [laval.ca](http://laval.ca)
- Suivez les comptes de médias sociaux officiels de la Ville de Laval et des services d'urgence locaux.

 [villedelavalpageofficielle](https://www.facebook.com/villedelavalpageofficielle)

 [@villedelavalqc](https://twitter.com/villedelavalqc) (anciennement Twitter)

Inscrivez-vous au système de diffusion d'avis importants de la Ville de Laval pour recevoir des alertes par courriel, texto ou téléphone en cas de situation d'urgence.

 [laval.ca/abonnement](http://laval.ca/abonnement)

Dans certaines situations d'urgence, la Ville de Laval pourrait demander l'activation du système **Québec En Alerte** du ministère de la Sécurité publique. Ce système permet de diffuser rapidement des messages d'alerte sur les téléphones cellulaires compatibles, à la télévision et à la radio en cas de menace réelle ou imminente pour la vie ou la sécurité des citoyens et des citoyennes. Si vous recevez une alerte via ce système, interrompez ce que vous faites de façon sécuritaire, lisez attentivement le message et suivez les consignes transmises.

## Équipements essentiels

Repérez et familiarisez-vous avec l'utilité des équipements essentiels de votre domicile. Identifiez leur emplacement, leur date d'entretien et les instructions d'utilisation dans le tableau ci-dessous. Vérifiez-les régulièrement et actualisez les renseignements pour assurer une réaction rapide en cas d'urgence.

Équipement	Emplacement	Date d'entretien ou information de fonctionnement
Robinet d'entrée d'eau		
Panneau électrique		
Valve à gaz		
Extincteur portatif		
Pompe submersible ( <i>sump pump</i> )		
Génératrice		
Avertisseurs de fumée		
Avertisseur de monoxyde de carbone		
Clapets anti-retour		

Apprenez à tous les membres de la maison à couper l'alimentation en gaz, en électricité et en eau de votre domicile.



## Autonomie pendant 72 h et plus

En cas de situation d'urgence, vous êtes la première personne responsable de votre sécurité et de la protection de vos biens. Ainsi, assurez-vous d'avoir chez vous, en tout temps, les articles essentiels pour subvenir à vos besoins pendant 72 heures et plus.



# Autonomie pendant 72 h et plus

## Articles essentiels

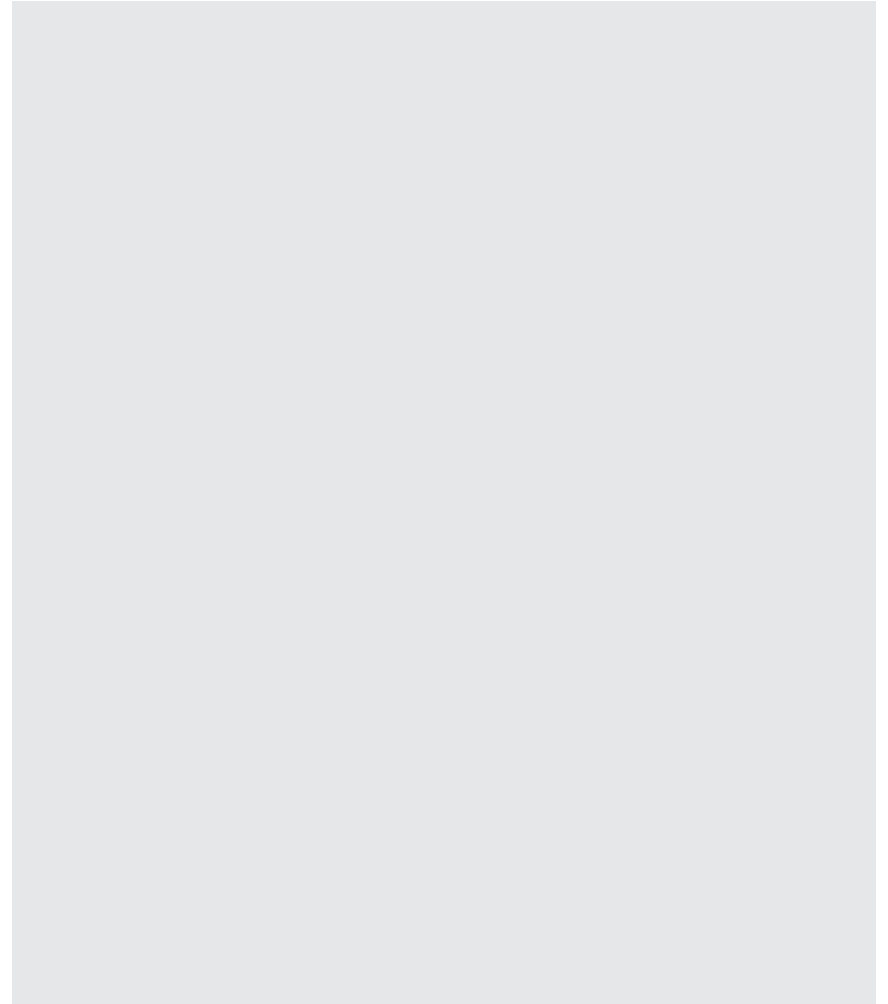
- Eau potable (2 litres par personne, par jour)
- Eau en complément pour la préparation des aliments et pour l'hygiène (2 litres par personne, par jour)
- Nourriture non périssable en quantité suffisante
- Ouvre-boîte manuel
- Lampe de poche et piles de rechange
- Chargeur portatif
- Appareil de chauffage d'appoint
- Radio à manivelle
- Trousse de premiers soins
- Chandelles et briquet/allumettes (placez les bougies dans des contenants robustes et profonds et ne pas les laisser brûler sans surveillance)
- Médicaments en quantité suffisante
- Appareils suppléant à un handicap / équipements spécialisés
- Pour bébé: lait maternisé, couches, biberons
- Pour animaux: nourriture, médicaments, accessoires

### N'oubliez pas:

- Placez vos articles dans un endroit facilement accessible et informez-en toute la famille.
- Remplacez au moins une fois par année les articles susceptibles de se périmier, comme la nourriture, les piles et les médicaments.

## Articles pour les besoins particuliers

Si vous ou un membre de votre famille avez des besoins de santé particuliers, établissez un plan détaillé comprenant les renseignements sur l'état de santé, les médicaments, les fournitures médicales requises, etc. Remettez-en une copie à vos contacts d'urgence.



### Articles d'urgence hivernale pour la voiture

Voici les articles essentiels que devrait contenir votre voiture pour assurer votre sécurité, beau temps ou mauvais temps.

#### Équipement de base à garder dans le coffre de l'auto

- |   |   |
|---|---|
| ■ Pelle compacte, grattoir et balai à neige   | ■ Sifflet (pour attirer l'attention en cas de besoin) |
| ■ Câbles de démarrage   | ■ Liquide lave-glace pour température extrême         |
| ■ Lampe de poche à manivelle ou avec piles de rechange  | ■ Petit ensemble d'outils (tournevis, pinces, etc.)   |
| ■ Drapeau de sécurité et fusées éclairantes (ou autres dispositifs lumineux pour être visible et en sécurité) | ■ Extincteur portatif                                 |
| ■ Plaques d'adhérence   | ■ Antigel de canalisation de carburant                |

#### Articles supplémentaires facilement accessibles

- |  |  |
|--|--|
| ■ Couverture   | ■ Trousse de premiers soins  |
| ■ Vêtements de rechange chauds (incluant tuque, foulard, gants, bottes et chaussettes) | ■ Outil coupe-ceinture et brise-vitre (attaché au porte-clés ou rangé dans la boîte à gants) |
| ■ Chauffe-mains et chauffe-pieds jetables  | ■ Chargeur de téléphone portable   |
| ■ Bouteille d'eau et collations non périssables  | ■ Copie imprimée de votre plan de sécurité familiale   |

#### N'oubliez pas:

- Il est important de vérifier et de mettre à jour régulièrement le contenu dans votre voiture, en particulier avant le début de la saison hivernale.
- Assurez-vous d'avoir toujours chez vous du dégivreur de serrures en cas de besoin.



## Évacuation d'urgence

Diverses situations pourraient vous amener à devoir évacuer votre domicile, que ce soit de votre propre initiative ou sur indication des autorités, si votre sécurité est compromise. Une bonne préparation vous permettra de gérer cette évacuation de manière plus sereine et efficace, réduisant ainsi le stress et les risques associés à une situation d'urgence. En planifiant à l'avance, vous serez en mesure de mieux protéger votre famille et vos biens, tout en facilitant le travail des services d'urgence.

## Préparez un sac prêt à partir

La Ville de Laval suggère d'y inclure les éléments suivants:

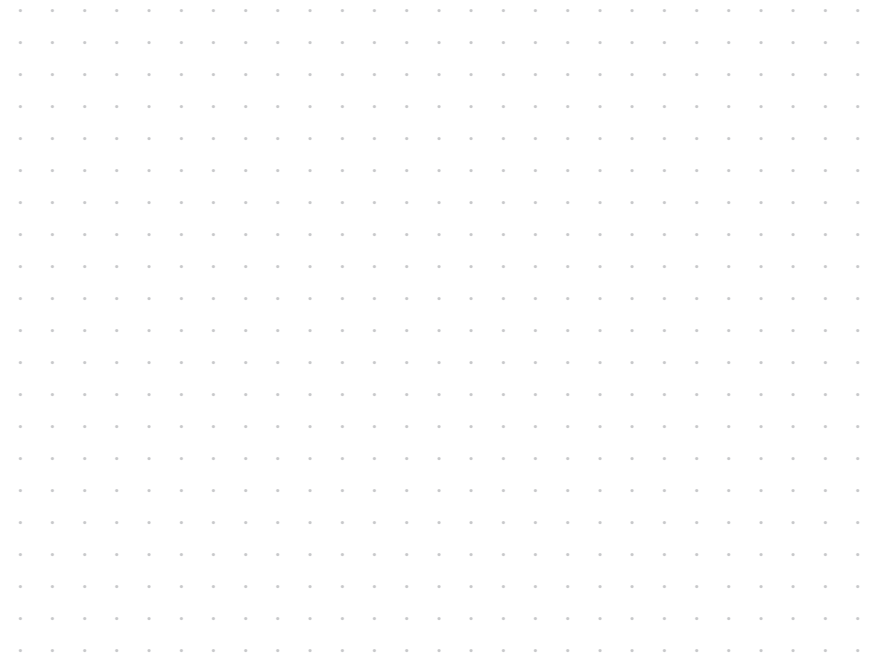
- Argent comptant
- Gourde d'eau et collations non périssables
- Pièces d'identité et copies des documents importants (ex.: passeport, certificat de naissance, police d'assurance, etc.)
- Double de clés
- Médicaments et appareils de première nécessité (ex.: glucomètre, appareils auditifs, etc.)
- Prescriptions pour médicaments et lunettes
- Chargeur portatif
- Vêtements de rechange
- Produits d'hygiène (produits d'hygiène féminine, brosse à dent, etc.)
- Articles essentiels à votre famille et vos animaux domestiques (ex.: lunettes, prothèses dentaires, produits pour bébés, couches d'incontinence, cage, etc.)
- Copie imprimée de votre plan de sécurité familiale

### N'oubliez pas:

- Privilégiez un sac facile à transporter, comme un sac à dos.
- Le sac prêt à partir doit être entreposé dans un endroit accessible et connu de toute la famille.
- Chaque membre de la famille devrait avoir son propre sac prêt à partir.
- Pour les objets que vous utilisez au quotidien (portefeuille, téléphone cellulaire, pièces d'identités), assurez-vous de pouvoir les récupérer rapidement en cas d'évacuation.

## Préparez un plan d'évacuation de votre maison en cas d'incendie

Identifiez toutes les sorties possibles à partir de chaque pièce. Utilisez l'espace ci-dessous pour dessiner un plan ou faire une description écrite.



### Pour une bonne préparation en cas d'évacuation, il faut également s'assurer des détails suivants:

- Maintenir en tout temps vos issues accessibles autant en hiver qu'en été.
- Savoir comment évacuer les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes handicapées ou à mobilité réduite ainsi que les animaux de compagnie.
- Prévoir un moyen de communiquer avec le 911 une fois à l'extérieur de votre résidence.
- Prévoir des exercices d'évacuation avec l'ensemble de la famille.

## Fixez un lieu de rassemblement

Fixez un lieu de rassemblement près de votre domicile (ex.: chez un voisin) et un autre à l'extérieur de votre quartier, en cas d'évacuation :

Lieu près du domicile:

Lieu à l'extérieur du quartier:

Il est important de connaître les plans d'urgence de votre lieu de travail et de l'école de vos enfants. Renseignez-vous sur les procédures à suivre et assurez-vous que vos coordonnées sont à jour pour qu'on puisse vous joindre en cas d'urgence.

## Désignez des personnes-ressources

Désignez des personnes-ressources (famille, entourage, voisinage) qui pourront vous apporter de l'aide ou vous héberger en cas d'urgence :

Nom:

Adresse:  Téléphone:

Nom:

Adresse:  Téléphone:

Nom:

Adresse:  Téléphone:

Nom:

Adresse:  Téléphone:

Nom:

Adresse:  Téléphone:

## Rassemblez vos documents importants

Il est recommandé de faire des photocopies et des numérisations de vos documents importants et de les conserver dans plusieurs endroits sûrs: sur un service infonuagique sécurisé ou sur une clé USB, ainsi que dans votre sac prêt à partir.

Voici une liste non exhaustive des **copies** de documents essentiels à prévoir :

- Plan de sécurité familiale
- Pièces d'identité (permis de conduire, passeport, carte d'assurance maladie)
- Certificats de naissance et de mariage
- Numéro d'assurance sociale
- Polices d'assurance (habitation, automobile, vie)
- Titres de propriété ou bail de location
- Relevés bancaires et renseignements sur vos comptes
- Ordonnances médicales et dossiers de santé importants
- Diplômes et autres documents scolaires importants
- Testaments et autres documents juridiques importants
- Photos récentes des membres de la famille et des animaux de compagnie

En ayant ces documents sauvegardés et facilement accessibles, vous faciliterez grandement le processus de rétablissement après un sinistre. N'oubliez pas de mettre à jour régulièrement ces copies, particulièrement après des changements importants dans votre vie.

## Songez aux personnes vulnérables dans votre entourage

Des personnes dans votre entourage pourraient avoir besoin de votre aide ou d'un soutien particulier en cas d'évacuation d'urgence. Identifiez ces personnes (les membres de votre famille, votre voisinage ou des connaissances ayant des limitations physiques, cognitives, ou autres besoins particuliers):

### 1<sup>er</sup> contact

Nom:

Adresse:  Téléphone:

Suis-je en mesure de l'aider?  Oui  Non

Ressource d'aide:

### 2<sup>e</sup> contact

Nom:

Adresse:  Téléphone:

Suis-je en mesure de l'aider?  Oui  Non

Ressource d'aide:

Le Service de sécurité incendie offre le programme Secours adapté. Toute personne à mobilité réduite qui nécessite une aide particulière et des secours adaptés lors d'une évacuation d'urgence sera prise en charge dès l'arrivée des pompiers et pompières sur les lieux, si elle est inscrite au programme. **Complétez le formulaire en ligne.**

Pour les personnes ayant une déficience auditive ou un trouble de la parole, utilisez le **711 - Service de relais téléphonique**. Ce service gratuit permet de communiquer par l'intermédiaire d'un téléphoniste qui sert d'intermédiaire entre la personne utilisant un appareil de télécommunication pour sourds (ATS) et celle utilisant un téléphone standard.

Pour utiliser ce service:

- Si vous avez un ATS, composez le 711
- Si vous n'avez pas d'ATS et souhaitez joindre une personne malentendante, composez le 1 800 855-0511

## Pensez à vos animaux de compagnie

Vos animaux de compagnie font partie intégrante de votre famille et nécessitent une attention particulière en cas d'évacuation d'urgence. Cette section vous présente quelques conseils essentiels pour assurer une bonne préparation et la sécurité de vos compagnons domestiques.

- Identifiez votre animal avec un collier et une médaille.
- Assurez-vous que votre animal est micropucé, conformément à la réglementation municipale.
- Rassemblez des articles essentiels pour votre animal:
  - Cage de transport
  - Laisse et harnais
  - Nourriture et eau pour 72 h minimum
  - Bols et ouvre-boîte
  - Journaux, papier toilette, sacs et litière
  - Médicaments et dossier vétérinaire
  - Trousse de premiers soins
  - Couverture et jouets

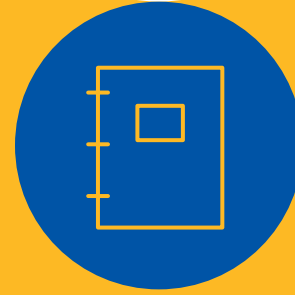
Prévoyez un endroit (par ex.: animalerie, hôtel, refuge, entourage) où il pourrait être hébergé en cas d'évacuation:

Nom de l'endroit:

Adresse:  Téléphone:

Faites participer votre animal lors des exercices de votre plan de sécurité familiale. Cela lui permettra de se familiariser avec les procédures d'urgence et réduira le stress en cas de situation réelle.

En cas d'évacuation vers un site mis à disposition par la Ville, il appartient aux citoyens et aux citoyennes de se renseigner sur les possibilités ou non d'héberger également des animaux de compagnie et les modalités d'admission de ces derniers.



## **Consignes de sécurité liées à des événements spécifiques**

Chaque type de risques requiert des mesures de sécurité spécifiques. Renseignez-vous sur les bons réflexes à adopter.



## Inondations

### Se préparer :

- Identifiez les zones inondables près de chez vous.
- Protégez les drains contre les débordements en installant des clapets anti-retour.
- Préparez un plan d'évacuation et un sac prêt à partir.
- Assurez-vous d'avoir une assurance habitation adéquate couvrant les inondations.
- Prenez des photos détaillées de votre propriété et de vos biens avant tout sinistre. Conservez ces photos dans un service infonuagique sécurisé ou sur une clé USB stockée hors de votre domicile.
- Installez une pompe de puisard avec batterie de secours si nécessaire.
- Gardez les gouttières et les descentes pluviales propres et bien dirigées loin des fondations.

### Pendant une inondation :

- Suivez les consignes des autorités en cas d'évacuation.
- Si vous devez évacuer, coupez l'électricité, le gaz et l'eau avant de partir.
- N'oubliez pas votre sac prêt à partir.
- Ne traversez jamais une zone inondée à pied ou en voiture.
- Déplacez les objets de valeur et les produits chimiques dangereux vers les étages supérieurs si possible.
- Bloquez les entrées d'eau potentielles avec des sacs de sable ou des barrières temporaires si vous avez le temps de le faire.

### Après une inondation :

- Attendez les instructions officielles avant de retourner chez vous.
- Assurez-vous que la structure de votre maison est sécuritaire.
- Portez des vêtements de protection (bottes imperméables, gants, masque) lors du nettoyage.
- Inspectez minutieusement les dommages et prenez des photos détaillées pour l'assurance. Comparez-les avec les photos prises avant le sinistre pour documenter l'étendue des dégâts.
- Jetez tous les aliments, médicaments et produits de beauté ayant été en contact avec l'eau souillée.
- Désinfectez et faites sécher complètement toutes les surfaces avant de réintégrer les lieux. Utilisez des déshumidificateurs et des ventilateurs pour accélérer le séchage.
- Faites inspecter les systèmes électriques, de chauffage et de plomberie par des spécialistes avant de les remettre en service.
- Documentez toutes vos démarches et gardez les reçus des travaux de nettoyage et de réparation pour votre dossier d'assurance.

N'oubliez pas de mettre à jour régulièrement vos photos stockées dans un service infonuagique ou sur clé USB, particulièrement après des rénovations ou l'acquisition de nouveaux biens importants.

# Consignes de sécurité liées à des événements spécifiques



## Panne de courant

- Ayez des lampes de poche, des bougies, des allumettes/briquet à portée de main pour l'éclairage d'urgence.
- Cuisinez sur un réchaud de camping ou un barbecue à l'extérieur uniquement. Ne jamais utiliser ces appareils de cuisson à l'intérieur.
- Gardez les portes des réfrigérateurs et des congélateurs fermées pour préserver les aliments plus longtemps. Un tri des aliments sera à faire à la suite d'une panne de plus de 6 heures. [Consultez le site du gouvernement du Québec](#) pour savoir quoi conserver ou jeter.
- Débranchez les appareils électriques pour éviter les dommages lors du rétablissement du courant.



## Prévention des incendies

- Il est obligatoire d'avoir au moins un avertisseur de fumée par étage. Assurez-vous de bien connaître leurs emplacements.
- Assurez-vous que vos avertisseurs de fumée sont conformes à [la réglementation municipale en vigueur](#).
- La durée de vie d'un avertisseur de fumée est de 10 ans. Vérifiez régulièrement la date d'expiration de votre appareil et remplacez-le sans tarder si celui-ci est expiré ou si aucune date n'est indiquée.
- N'entreposez jamais de bonbonnes de propane à l'intérieur.
- Équipez-vous d'un extincteur portatif de type ABC et homologué par un organisme reconnu. Assurez-vous de bien connaître son emplacement et son fonctionnement.
- N'utilisez pas de rallonge électrique de manière permanente.
- Surveillez en tout temps votre cuisinière pendant la cuisson des aliments ainsi que les appareils électroménagers lors de leur utilisation.
- Disposez les cendres de foyer dans un contenant en métal et attendez avant de vous en départir car elles peuvent demeurer chaudes jusqu'à 7 jours.
- Utilisez uniquement des appareils électroniques ou électriques homologués.



## Accident impliquant des matières dangereuses

Si vous devez vous confiner à la suite du déclenchement d'une sirène d'alerte ou à la demande des autorités, suivez ces conseils :

- Cherchez immédiatement un abri dans le bâtiment le plus proche.
- Choisissez une pièce sûre pour vous réfugier, idéalement une pièce intérieure avec peu ou pas de fenêtres.
- Rassemblez rapidement le nécessaire pour subvenir à vos besoins durant quelques heures (eau, nourriture), en n'oubliant pas vos animaux de compagnie
- Fermez toutes les portes et les fenêtres de la pièce choisie.
- Scellez toute ouverture de ventilation ainsi que les fentes autour des portes et des fenêtres avec du ruban adhésif, des serviettes humides ou des bâches en plastique.
- Éteignez les systèmes de ventilation pour empêcher l'entrée de substances toxiques.
- Restez à l'écart des portes et des fenêtres.
- Écoutez la radio locale ou consultez les canaux officiels de la Ville pour les mises à jour et les instructions.
- N'essayez pas d'aller chercher les enfants à l'école; ils y seront en sécurité.
- Évitez d'utiliser votre téléphone sauf pour de véritables urgences (appeler le 911).



# Consignes de sécurité liées à des événements spécifiques



## Tremblement de terre

### Se préparer :

- Identifiez les endroits sûrs dans chaque pièce : sous une table solide, contre un mur intérieur et loin des fenêtres.
- Fixez solidement les meubles lourds, les étagères et les objets suspendus.
- Rangez les objets lourds et fragiles sur les étagères basses.
- Pratiquez régulièrement les exercices « Baissez-vous / Abritez-vous / Agrippez-vous » avec votre famille.

### Pendant un séisme :

- Baissez-vous, abritez-vous et agrippez-vous sous un meuble lourd comme une table, un bureau, un lit ou tout meuble solide. Éloignez-vous des fenêtres.
- S'il n'y a pas de meuble proche, accroupissez-vous près d'un mur porteur intérieur.

### Après un séisme :

- Restez immobile et soyez prêt à d'éventuelles répliques.
- Vérifiez s'il y a des personnes blessées ou des dommages structurels avant d'évacuer prudemment.
- Écoutez la radio ou consultez les canaux officiels de la Ville pour obtenir les consignes des autorités.

Les conditions saisonnières extrêmes, telles que le froid intense, le verglas et les tempêtes en hiver, ainsi que la chaleur accablante, la sécheresse et les orages violents en été, nécessitent également une vigilance accrue.

 [laval.ca/securitecivile](http://laval.ca/securitecivile)



## En résumé

## Points clés à retenir

- Connaissez les risques spécifiques à votre région et les mesures à prendre.
- Inscrivez-vous pour recevoir les alertes en cas d'avis important ou de situation d'urgence.
- Ayez un plan de sécurité familiale détaillé et préparez-vous à réagir rapidement.
- Préparez-vous à être autonome pendant 72 heures et plus.
- Préparez-vous à évacuer en cas d'urgence.
- Continuez à mettre à jour et à pratiquer régulièrement votre plan. La préparation est la clé pour assurer votre sécurité et celle de vos proches.
- Prenez contact régulièrement avec votre voisinage et les personnes les plus vulnérables de votre entourage. Cette concertation vous permettra de vous entraider efficacement en situation d'urgence, renforçant ainsi la solidarité et la résilience de votre communauté.



## Ressources externes et liens utiles

- Pour des renseignements généraux sur les sinistres et les risques naturels au Québec: Ministère de la Sécurité publique  
[👉 quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels](https://quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels)
- Pour suivre les conditions météorologiques: Météo Environnement Canada  
[👉 meteo.gc.ca/canada\\_f.html](https://meteo.gc.ca/canada_f.html)
- Pour des conseils en lien avec des enjeux de santé: Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval  
[👉 lavalensante.com](https://lavalensante.com)
- Pour des conseils en lien avec le maintien des télécommunications: Innovation, Sciences et Développement économique Canada (ISDE)  
[👉 ised-isde.canada.ca/site/telecommunications-urgence/fr/mesures-prendre-pour-rester-connecte](https://ised-isde.canada.ca/site/telecommunications-urgence/fr/mesures-prendre-pour-rester-connecte)

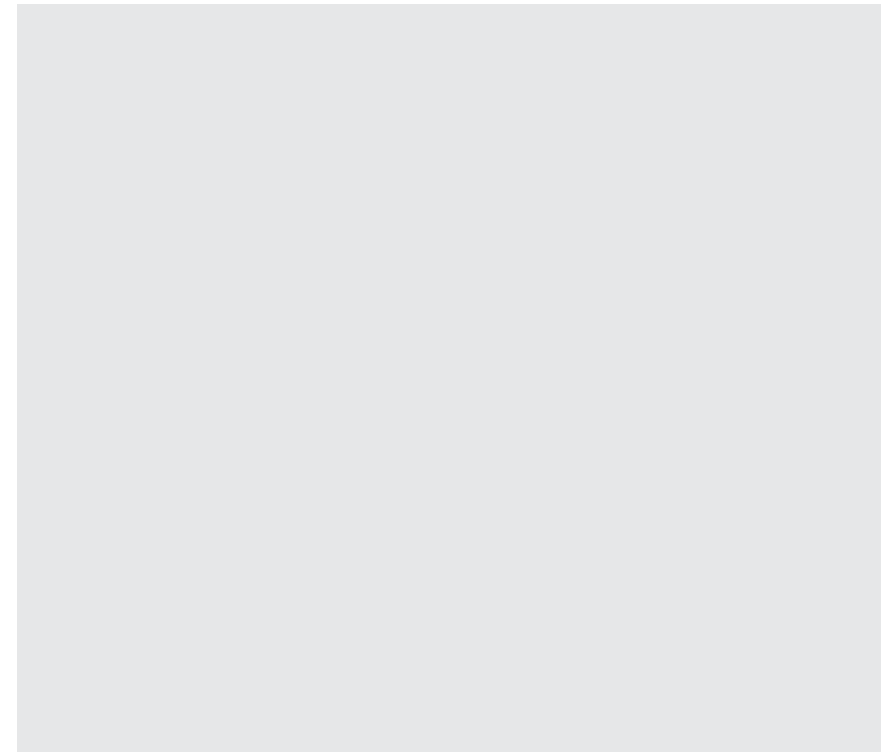
## Pour aller plus loin

Héros Urbain: Une formation précieuse!

Au cours d'une courte formation (entre 30 et 50 minutes selon les thématiques choisies), les spécialistes d'Urgences-santé vous montreront comment intervenir lors de situations d'urgence. Vous apprendrez ainsi à pratiquer le massage cardiaque, à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA), les méthodes de désobstruction des voies respiratoires (étouffement) et à contrôler un saignement important.

[👉 urgences-sante.qc.ca/ce-que-nous-faisons/formation-heros-urbain/](https://urgences-sante.qc.ca/ce-que-nous-faisons/formation-heros-urbain/)

## Notes



 [laval.ca/securitecivile](https://laval.ca/securitecivile)

