

# Soyez en sécurité, entraînés et préparés!

## Qu'est-ce qu'une situation d'urgence?



**Situation d'urgence** : lorsque quelque chose de grave se produit et qu'une aide immédiate est nécessaire.

**Catastrophe** : une situation d'urgence qui entraîne de graves dommages pour des personnes ou dans une région.

**Catastrophe naturelle** : une catastrophe qui n'est pas causée par l'être humain, par exemple les inondations, les tornades et les glissements de terrain.

## Pourquoi devrais-je me préparer aux situations d'urgence?

Les situations d'urgence peuvent être effrayantes et stressantes. Bien que nous ne puissions pas prévoir quand une situation d'urgence surviendra, nous pouvons nous y préparer. Une bonne préparation vous permettra d'être en sécurité en cas d'incident et de surmonter plus facilement les moments difficiles.



## Les trois étapes de la préparation :

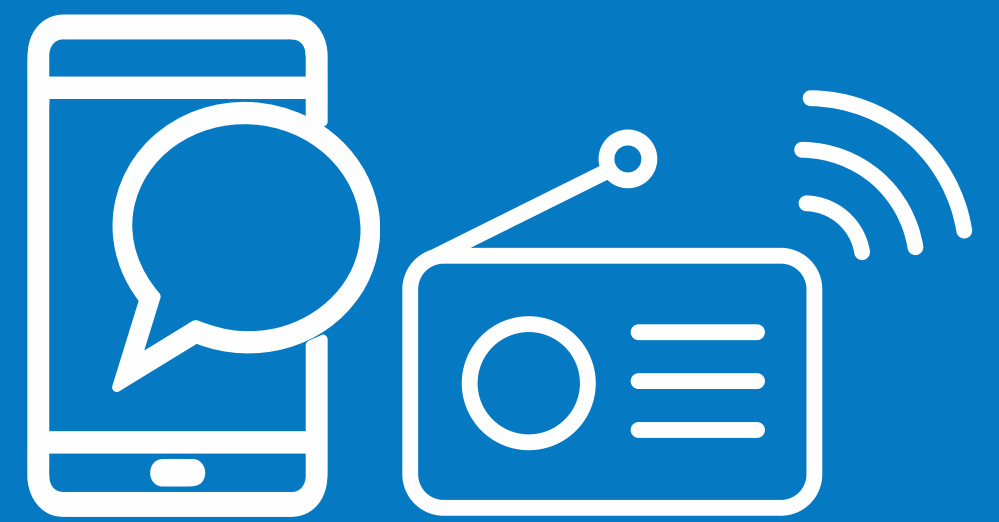
### Élaborer un plan



### Préparer une trousse



### Restez informés



## À quoi dois-je me préparer?



## N'oubliez pas :



La préparation aux situations d'urgence varie d'une personne à l'autre. Votre plan doit être aussi unique que vous.



C'est en forgeant qu'on devient forgeron.



[ontario.ca/preparez-vous](http://ontario.ca/preparez-vous)

Ontario

## Affiches GSUO : Instructions pour les enseignantes et enseignants

### Soyez en sécurité, entraînés et préparés!

Cette affiche donne de l'information générale sur la préparation aux situations d'urgence qui sera utile pour toutes les situations d'urgence. Les élèves peuvent recevoir chacun une copie de l'affiche, ou une copie plus grande peut être fixée au mur de la salle de classe. Nous vous recommandons également de télécharger l'affiche dans votre salle de classe numérique (le cas échéant).

**Activité suggérée :** avec vos élèves, passez en revue les définitions d'une situation d'urgence, d'une catastrophe et d'une catastrophe naturelle, et discutez des raisons pour lesquelles il est important de se préparer aux situations d'urgence. Insistez sur le fait qu'il est normal d'avoir peur ou d'être stressé, mais qu'il est plus facile de surmonter une situation d'urgence si l'on est préparé.

Passez en revue les trois étapes de la préparation :

- Élaborer un plan : fais un plan d'urgence avec les autres personnes chez toi. Ce plan doit inclure les coordonnées d'autres adultes de confiance, les lieux de rencontre et un plan pour communiquer les uns avec autres.
- Préparer une trousse : la trousse d'urgence de ton foyer doit contenir des articles essentiels (eau, nourriture, lampes de poche, piles, etc.) et des objets qui te réconfortent (ton animal en peluche préféré ou un petit jeu).
- Restez informés : sois attentif à la météo et écoute les adultes en qui tu as confiance!

En classe, déterminez ensemble les différents types de dangers représentés par les icônes dans le coin inférieur gauche (inondations, tempêtes hivernales, chaleur extrême, orages, tornades et tremblements de terre). Demandez aux élèves d'indiquer d'autres types de situations d'urgence auxquelles ils peuvent penser (rupture de barrage, glissement de terrain, accident nucléaire, urgence sociale, sécheresse, etc.) Enfin, réfléchissez en classe aux risques les plus susceptibles de se produire dans votre région.

**Suivi :** remplissez les plans de cours correspondants et (ou) travaillez sur le rapport sur le plan d'action en cas d'urgence.

3<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup>  
année

Pour plus d'information, visitez :  
[ontario.ca/preparez-vous](https://ontario.ca/preparez-vous)



# Notre classe est... prête à tout!

## À propos de nous :

Nous sommes une classe de \_\_\_\_\_  
année.

Notre école est située à \_\_\_\_\_

Notre professeur(e) s'appelle \_\_\_\_\_



## Cette semaine...

Notre chef de  
classe est :

\_\_\_\_\_

## Aujourd'hui...

Il y a \_\_\_\_\_ élèves à  
l'école.

Nous sommes  
prêts pour :

\_\_\_\_\_

## Affiches GSUO : Instructions pour les enseignantes et enseignants

### Notre salle de classe est...prête à tout!

Cette affiche devrait donner un aperçu quotidien de la préparation de votre classe aux situations d'urgence. Nous vous recommandons de l'imprimer, de la plastifier et de la fixer au mur de la salle de classe ou de la télécharger dans votre salle de classe numérique (le cas échéant). Cette affiche est conçue pour inviter les élèves à réfléchir à la préparation aux situations d'urgence et pour leur apprendre l'importance d'être prêt à tout!

**Utilisation suggérée :** mettez à jour une copie plastifiée de cette affiche au début de chaque journée. Désignez une ou un élève chef de classe qui agira comme coordonnatrice ou coordinateur de la gestion des situations d'urgence en classe (CGSUC).

**Section « À propos de nous » :** au début de l'année scolaire, indiquez le niveau de votre classe, l'emplacement général de votre école et le nom que vous préférez. Chef de classe : Désignez des élèves ou demandez des volontaires pour jouer le rôle de CGSUC sur une base mensuelle ou hebdomadaire. La ou le CGSUC est responsable de la mise à jour quotidienne de l'affiche. La ou le CGSUC peut également parler d'un fait concernant un danger donné ou faire part d'un conseil en matière de préparation chaque semaine.

**Section « Aujourd'hui » :** Chaque matin, la ou le CGSUC consigne le nombre d'élèves présents dans la classe. Elle ou il vérifie également le temps qu'il fait (soit en ligne, soit en regardant dehors) et détermine le danger auquel la classe sera préparée ce jour-là. Si aucun phénomène météorologique dangereux n'est prévu, la ou le CGSUC peut choisir un autre risque ou se préparer à « n'importe quoi »!

**Suivi :** remplissez les plans de cours correspondants et(ou) travaillez sur le rapport sur le plan d'action en cas d'urgence.

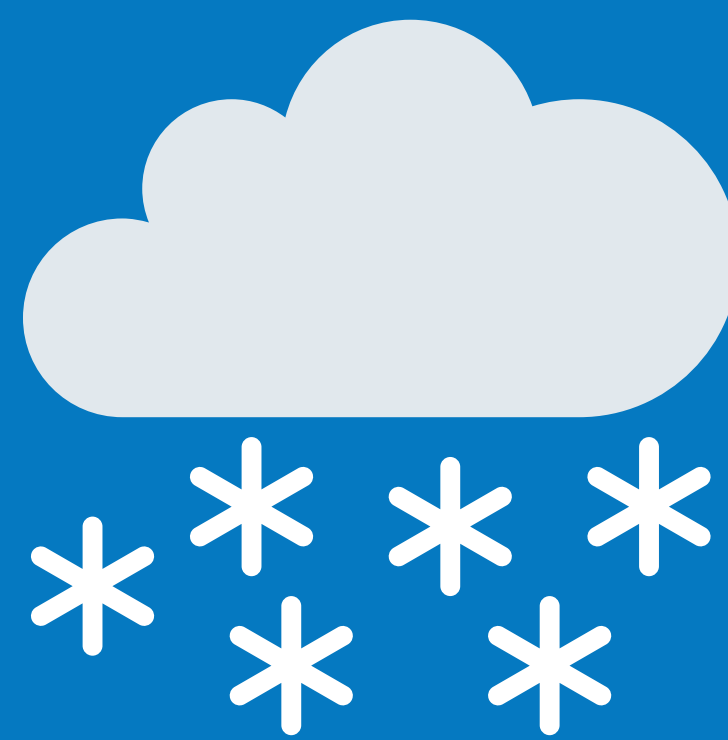
3<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup>  
année

Pour plus d'information, visitez :  
[ontario.ca/preparez-vous](https://ontario.ca/preparez-vous)



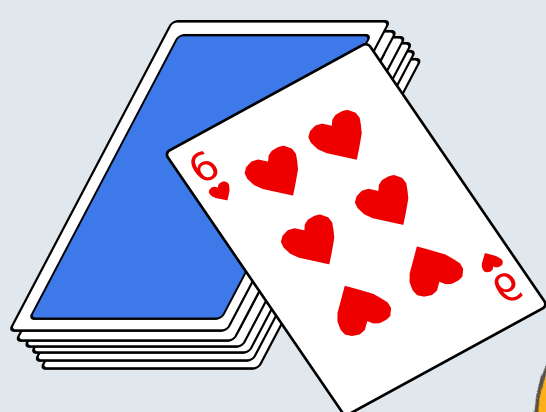
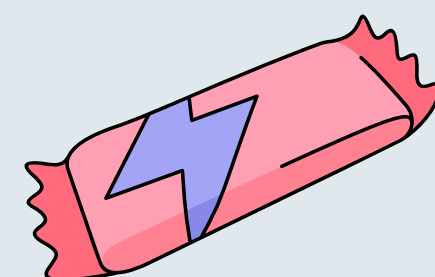
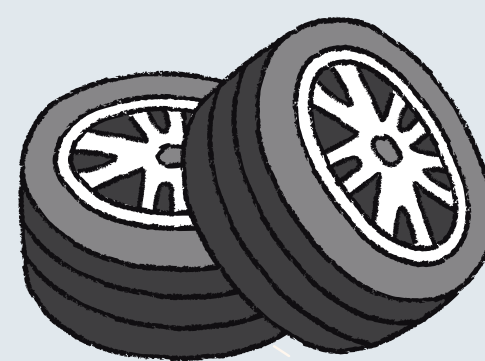
# Soyez prêts à tout!

# Tempêtes d'hiver



## Trousse d'urgence :

- Mettez des articles d'hiver dans la trousse d'urgence de votre foyer (couvertures supplémentaires, vêtements chauds).
- Si vos parents ou vos tuteurs ont une voiture, assurez-vous d'avoir des pneus adéquats et une trousse d'urgence pour la voiture.



## Pannes d'électricité :

- Gardez vos appareils électroniques bien chargés.
- Placez des lampes de poche/piles dans toutes les pièces principales du domicile et de l'école.
- Disposez de plusieurs méthodes pour rester au chaud.
- Ne vous ennuyez pas - jouez aux casse-tête ou aux cartes.

## Jouez en toute sécurité à l'extérieur :

- Portez des vêtements adaptés aux conditions météorologiques (plusieurs couches de vêtements, bonnets, gants, bottes).
- Faites des pauses à l'intérieur pour vous réchauffer
- Vérifiez régulièrement la présence de gelures.



Restez en sécurité cet hiver!

## Affiches GSUO : Instructions pour les enseignantes et enseignants

### Être prêt à tout... Tempêtes d'hiver

Cette affiche contient des conseils pratiques aux élèves pour se préparer aux tempêtes hivernales. Rappelez aux élèves que les tempêtes hivernales peuvent entraîner des blessures, comme une glissade sur la glace, et des situations d'urgence, comme des pannes d'électricité. Nous recommandons de fixer une copie de l'affiche au mur de la classe pendant les mois d'hiver et de la télécharger dans votre salle de classe numérique (le cas échéant).

**Activité suggérée** : Commencez par demander aux élèves ce qu'ils font habituellement lorsqu'il fait froid – Quelles sont les mesures quotidiennes qu'ils prennent déjà pour se préparer? Ont-ils déjà connu une panne d'électricité? Si oui, qu'ont-ils fait pendant la panne?

Poursuivre la discussion : Demandez aux élèves s'ils savent ce que sont les gelures - savent-ils à quoi elles ressemblent et comment les reconnaître?

Signes et des symptômes :

- Une rougeur ou une douleur sur n'importe quelle zone de la peau peut être le premier signe d'une gelure.
- Une zone de peau blanche ou jaune grisâtre
- Une peau anormalement ferme ou cireuse au toucher
- Un engourdissement

Comment traiter les gelures :

- Consulter un médecin dès que possible.
- Amener la personne dans une pièce chaude ou un abri.
- Retirer tout vêtement mouillé.
- Réchauffer la personne sous des couches sèches de couvertures et de vêtements.
- Placer les parties du corps touchées par les gelures dans de l'eau chaude au toucher.

3e à la 8e  
année

En classe, réfléchissez aux moyens d'aider les autres pendant les tempêtes hivernales. Il peut s'agir par exemple de connaître ses voisins et de prendre de leurs nouvelles pendant les périodes de conditions météorologiques extrêmes, de pelleter les allées et les trottoirs, d'avoir une paire de gants supplémentaire dans son sac à dos au cas où une ou un camarade de classe oublierait les siens à l'heure du repas, ou d'aider les adultes à la maison à constituer une trousse d'urgence.

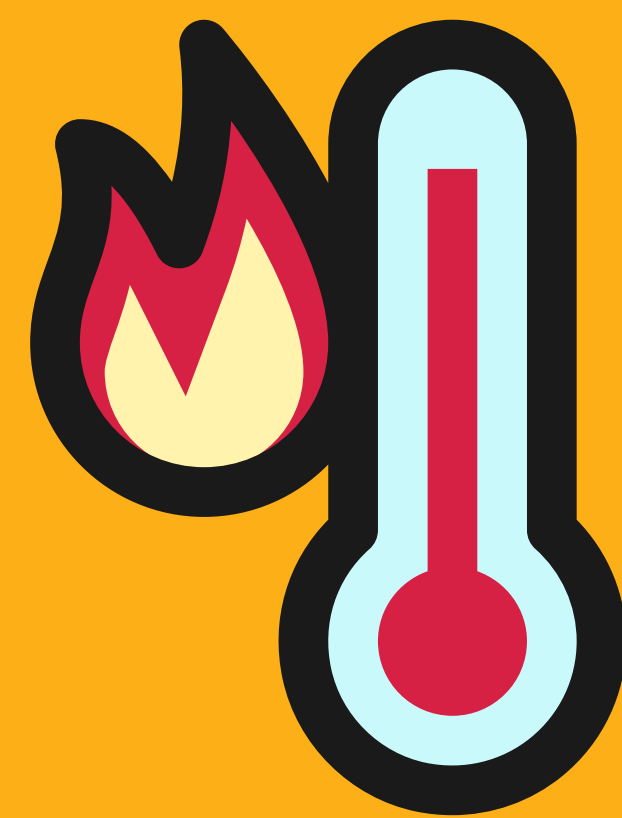
**Suivi** : remplissez les plans de cours correspondants et(ou) travaillez sur le rapport sur le plan d'action en cas d'urgence.

Pour plus d'information, visitez :  
[ontario.ca/preparez-vous](https://ontario.ca/preparez-vous)



# Soyez prêts à tout!

## Chaleur extrême



### Rester hydraté!

Buvez beaucoup et souvent, de préférence de l'eau.

### Rester au frais!

Évitez de rester dehors aux heures les plus chaudes de la journée. Allez plutôt dans des bâtiments publics climatisés comme les centres commerciaux, les bibliothèques, les centres de loisirs ou les haltes fraîcheur!

Portez un chapeau pour protéger votre visage, des lunettes de protection contre les UV et appliquez régulièrement de la crème solaire.




Si vous ne vous sentez pas bien, allez dans un endroit plus frais, asseyez-vous ou allongez-vous, et buvez de l'eau!!

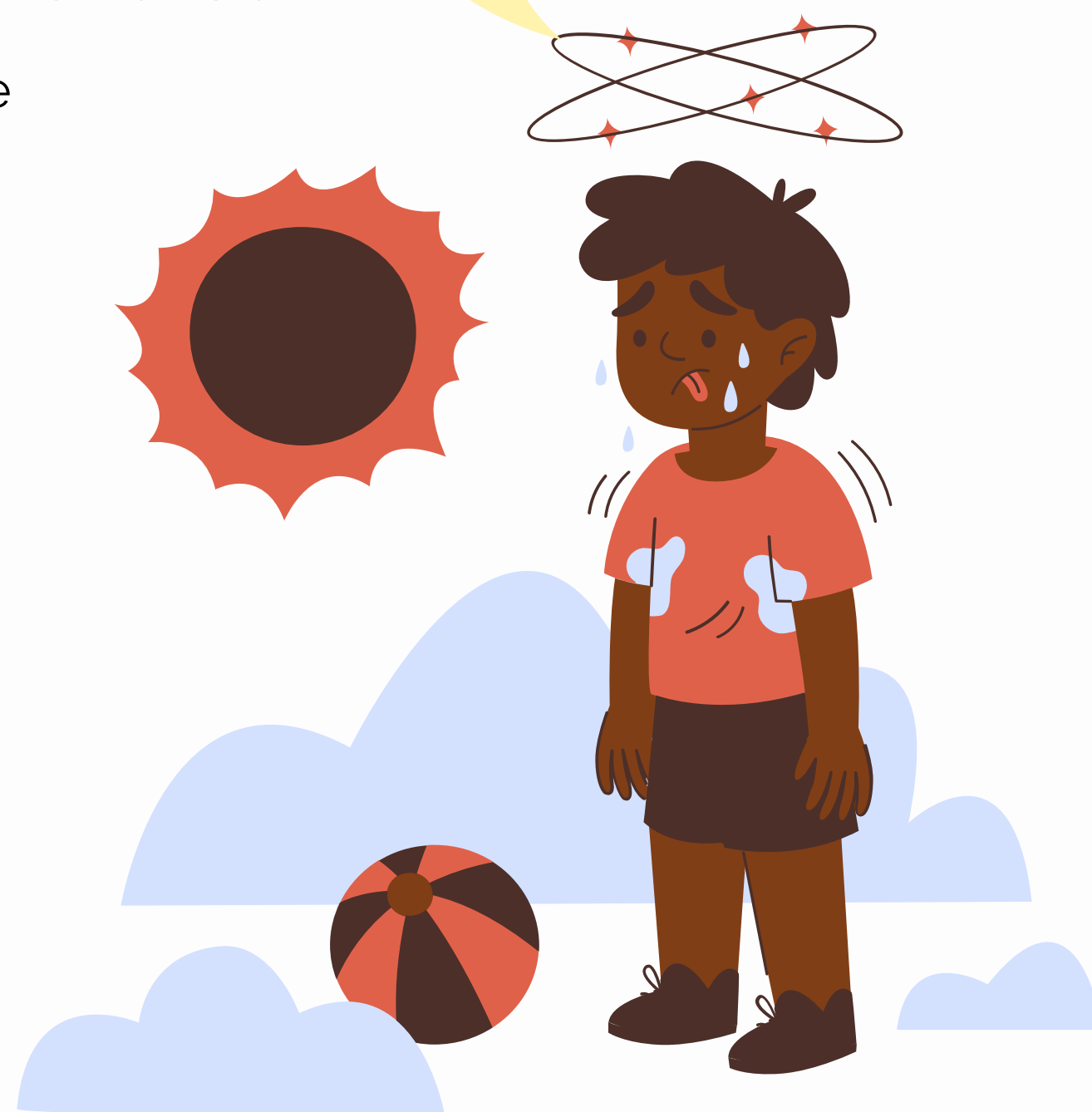
## Reconnaître les signes : maladies liées à la chaleur

 **Éruption cutanée attribuable à la chaleur** : éruption cutanée rouge ou rose généralement localisée sur le cou, la poitrine et (ou) les plis des coudes

 **Crampes de chaleur** : crampes musculaires douloureuses

 **Épuisement attribuable à la chaleur** : transpiration abondante, faiblesse, vertiges, nausées, vomissements et évanouissement

 **Coup de chaleur** : maux de tête, vertiges, confusion et évanouissement. La peau peut être chaude et sèche ou humide. Il s'agit d'une urgence médicale - il faut demander de l'aide d'urgence et rafraîchir la température de la personne immédiatement.



## Affiches GSUO : Instructions pour les enseignantes et enseignants

### Être prêt à tout... Chaleur extrême

Cette affiche contient des conseils pratiques aux élèves pour se préparer aux périodes de chaleur extrême. Nous recommandons de coller une copie de l'affiche sur un mur de la classe pendant les mois d'été et de la télécharger dans votre salle de classe numérique (le cas échéant).

**Activité suggérée :** Commencez par demander aux élèves ce qu'ils font habituellement lorsqu'il fait très chaud - Quelles sont les mesures quotidiennes qu'ils prennent déjà pour se préparer? Passez en revue en groupe les conseils figurant sur l'affiche. Passez en revue les différents types de maladies liées à la chaleur et réfléchissez aux situations susceptibles de provoquer ces maladies (être très jeune ou âgé, ne pas avoir accès à un conditionneur d'air, être dehors pendant de longues périodes sans eau ni ombre, ou être assis dans une voiture stationnée).

En classe, réfléchissez à des moyens créatifs de rester au frais à la maison par temps chaud. Voici quelques exemples :

- Utiliser compresses froides (blocs-glace, paquets de légumes congelés, etc.)
- Utiliser des glaçons enveloppés dans un tissu
- Placer un ventilateur derrière un seau d'eau froide
- Fermer les stores ou les rideaux
- Rester hydraté avec de l'eau - l'agrémenter de fruits, de sachets de thé, de gouttes aromatiques, etc.
- Faire circuler l'air
- Faire tourner les ventilateurs de plafond dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour repousser l'air froid vers le bas.
- Demander aux élèves d'écrire deux de leurs activités extérieures préférées en été (nager, jouer au football, faire de la randonnée, faire du ski nautique, aller au parc, lire à l'extérieur). Ensuite, demandez-leur d'énumérer au moins 3 choses qu'ils peuvent faire pour éviter les maladies provoquées par la chaleur extrême lorsqu'ils pratiquent ces activités.

Selon l'âge de vos élèves, vous pouvez leur demander de dessiner des illustrations ou d'écrire une courte histoire intégrant ces activités et les mesures de sécurité.

**Suivi :** remplissez les plans de cours correspondants et (ou) travaillez sur le rapport sur le plan d'action en cas d'urgence.

3<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup>  
année

Pour plus d'information, visitez :  
[ontario.ca/preparez-vous](https://ontario.ca/preparez-vous)