

# Préparez vous : tempêtes d'hiver

Les tempêtes hivernales met plus de Canadiens en danger que les tornades, les orages, les éclairs, les inondations et les ouragans, réunis.

Une forte chute de neige et le verglas peuvent rendre la chaussée dangereuse et couper l'électricité.



## Conseils de sécurité

- Évitez les déplacements inutiles.
- Habillez-vous en plusieurs couches légères, portez des mitaines et mettez un chapeau. Enfilez des bottes imperméables et isolantes pour garder vos pieds au chaud et au sec et éviter les chutes sur la glace et la neige.
- Vérifiez régulièrement l'absence d'engelures – engourdissement ou peau pâle sur le visage et le corps (surtout les oreilles, le nez, les joues, les mains et les pieds).
- Évitez le surmenage lorsque vous paillez la neige. Faites des pauses fréquentes. Utilisez du sel de roche et du sable pour faire fondre la glace et améliorer la traction sur les trottoirs et les allées.
- Rentrez les animaux de compagnie et mettez le bétail à l'abri dans un enclos où l'eau potable n'est pas gelée.
- Dans les zones rurales: tendez une corde de sécurité entre votre maison et les dépendances que vous pourriez avoir à inspecter pendant une tempête. Installez des pare-neige pour réduire la poudrière sur les routes et les sentiers.

## Préparatifs

### Aménagez votre maison pour l'hiver

Isolez les murs et les combles; calfeutrez les portes et les fenêtres; installez des contre-fenêtres ou couvrez les fenêtres de plastique. Faites nettoyer et inspecter les appareils de chauffage et les cheminées une fois par an.

### Préparez votre trousse saisonnière

Ajoutez des couvertures et des vêtements chauds supplémentaires à vos trousse d'urgence (trousse de la maison et trousse de la voiture). Prévoyez plusieurs moyens de rester au chaud en cas de panne de courant.

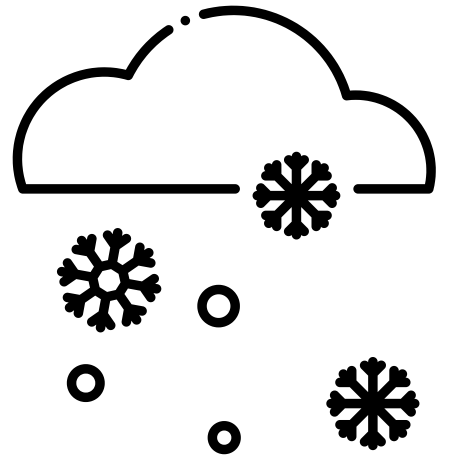
### Prenez des nouvelles des personnes vulnérables dans votre entourage

Les membres âgés de votre famille, vos voisins et vos amis, en particulier s'ils sont malades ou ayant un handicap. Si vous le pouvez, fournissez-leur de quoi rester chaud et confortable.

#### Restez informés

- Consultez les alertes et prévisions météo locales en ligne.
- Consultez Ontario 511 pour connaître l'état des routes et obtenir des renseignements sur la conduite.
- Renseignez-vous auprès de votre conseil scolaire sur les classes et autobus annulés.
- Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur les services de déneigement et les règles à suivre en cas d'urgence associée à la neige.

# Préparez vous : tempêtes d'hiver



## Sécurité à l'extérieur

- Portez des vêtements adaptés au temps qu'il fait (plusieurs couches, bonnets, gants, bottes).
- Faites des pauses à l'intérieur pour vous réchauffer.
- Vérifiez régulièrement l'absence d'engelures.

## Préparez votre trousse d'urgence pour l'hiver

- Ajoutez des couvertures supplémentaires, des vêtements chauds et des accessoires à votre trousse de maison et votre trousse de voiture.
- Prévoyez plusieurs sources de chaleur en cas de panne de courant.
- Gardez vos appareils électroniques complètement chargés.
- Placez des lampes de poche/piles dans toutes les pièces principales de la maison.

## Restez au courant des actualités

- Consultez les alertes et prévisions météo locales en ligne.
- Consultez Ontario 511 pour connaître l'état des routes et obtenir des renseignements sur la conduite. Évitez les déplacements inutiles.
- Consultez votre municipalité pour obtenir des informations sur les services de déneigement et les centres de réchauffement.

# Préparez vous : chaleur extrême



Le changement climatique devrait accroître la fréquence, l'intensité et la durée des vagues de chaleur.

## Conseils de sécurité

La chaleur extrême peut vous rendre malade, provoquant des érythèmes caloriques, des crampes de chaleur, l'épuisement par la chaleur et des coups de chaleur.

### Hydratez-vous

- Buvez de l'eau toutes les 15 à 20 minutes, même si vous n'avez pas soif. Les boissons contenant de l'alcool et de la caféine peuvent provoquer une déshydratation et ne sont pas recommandées.
- Vérifiez si d'autres individus (y compris les animaux de compagnie/le bétail) boivent aussi beaucoup de liquides frais.

### Restez au frais

- Restez à l'intérieur pour limiter votre exposition au soleil. Passez les heures les plus chaudes de la journée dans des bâtiments publics climatisés (p. ex., centre commercial, bibliothèque, lieu d'accueil climatisé).
- Portez des vêtements clairs et amples.
- Prenez fréquemment des douches ou des bains frais. Si ce n'est pas possible, épongez-vous souvent à l'aide de serviettes humides et fraîches.
- Restez aux étages inférieurs s'il n'y a pas de climatisation et utilisez des ventilateurs dans la mesure du possible.

### Si vous êtes à l'extérieur

- Reportez vos activités extérieures ou planifiez-les à des heures plus clémentes de la journée.
- Ne laissez jamais une personne ou un animal dans une voiture garée ou en plein soleil.
- Portez un chapeau pour protéger votre visage, des lunettes qui protègent les yeux contre les rayons ultraviolets et appliquez un écran solaire (FPS 30 ou plus) pour prévenir le cancer de la peau.

## Préparatifs

### Protégez votre maison de la chaleur



Couvrez les fenêtres qui reçoivent le soleil en matinée ou en après-midi avec des rideaux, des stores ou des auvents. Dans la mesure du possible, ouvrez les fenêtres la nuit et faites passer un courant d'air.

### Restez informés



Consultez les bulletins météorologiques avant de sortir par canicule pour connaître la température, l'indice humidex, l'indice UV et la qualité de l'air.

### Préparez votre trousse d'urgence



Incluez dans votre trousse d'urgence de l'eau supplémentaire et des articles saisonniers, comme de la crème solaire et les lunettes de soleil (avec une protection complète contre les rayons UVA et UVB) ou des brumisateurs.

### Prenez des nouvelles des personnes vulnérables dans votre entourage



Les membres âgés de votre famille, vos voisins et vos amis, en particulier s'ils sont malades ou ayant un handicap. Si vous le pouvez, fournissez-leur de quoi rester au frais et s'hydrater.

### Trouver des centres de refroidissement



Certaines municipalités mettent à disposition des stations de refroidissement en cas de chaleur extrême. Sachez quand quitter les lieux - surtout si vous n'avez pas accès à la climatisation, soyez prêt à déménager si nécessaire.

### En cas d'étourdissement, d'affaiblissement ou de surchauffe

- Mettez-vous au frais.
- Reposez-vous en vous asseyant ou en vous allongeant.
- Buvez de l'eau.

**Si votre état ne s'améliore pas rapidement, demandez de l'aide immédiatement.**

# Préparez vous : chaleur extrême



## Sécurité à l'extérieur

- Portez des vêtements clairs et amples, enduisez-vous de crème solaire, portez des lunettes de soleil et mettez une casquette pour protéger votre visage.
- Buvez de l'eau souvent (toutes les 15 à 20 minutes). Évitez l'alcool et la caféine.
- Ne laissez jamais une personne ou un animal dans une voiture garée ou en plein soleil.



## Sécurité à l'intérieur

- Prenez souvent des douches ou des bains frais, et faites couler de l'eau froide sur vos poignets.
- Préparez plusieurs moyens de vous rafraîchir en cas de panne de courant.
- Restez aux étages inférieurs et mettez le climatiseur dans la mesure du possible.
- Utilisez des ventilateurs et des sachets réfrigérants pour vous aider à dormir confortablement.



## Restez au frais

- Consultez les alertes et prévisions météo locales en ligne.
- Passez les heures les plus chaudes de la journée dans des bâtiments publics climatisés (p. ex., centre commercial, bibliothèque, lieu d'accueil climatisé).
- Sachez reconnaître les signes d'une maladie associée à la chaleur. En cas d'étourdissement, d'affaiblissement ou de surchauffe : asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit frais, buvez de l'eau et lavez-vous le visage à l'eau fraîche. Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas mieux rapidement.