

ÊTES-VOUS PRÊT?

Mon plan :

Carnet de préparatifs en cas d'urgence



Mes coordonnées :

Nom _____

Adresse _____

Adresse _____

Téléphone (jour) _____ Téléphone (soir) _____

Cellulaire _____

Courriel _____



Introduction

Les urgences telles qu'un incendie, une inondation et un acte terroriste constituent un défi important à relever pour tous. Tout le monde doit avoir un plan et demeurer informé afin de protéger leur famille en cas de catastrophe. Ce carnet du comté de Montgomery, MD, est conçu pour aider les personnes ayant des besoins fonctionnels et en matière d'accès à commencer à se préparer en cas d'urgence, mais la planification ne doit pas être faite seul. Nous encourageons la famille, les amis, les accompagnateurs et autres membres de leur réseau de soutien à s'impliquer dans la discussion sur la planification, et à les aider à préparer une trousse d'urgence. Affichez le plan à la vue de tous, conservez-en une copie et veillez à ce que toutes les personnes impliquées dans votre plan aient également une copie de celui-ci.

Préparation en six étapes



Ce document a été rédigé grâce à une subvention de la Direction des programmes de subvention de FEMA, Ministère de la sécurité publique des États-Unis. Les points de vue ou opinions exprimés dans ce document sont ceux des auteurs, et ne reflètent pas nécessairement les politiques ou la position officielle de la Direction des programmes de subvention de FEMA ou du Ministère de la sécurité publique des États-Unis.

1

Demeurez informé



Dangers pour la communauté : il est important de connaître les dangers susceptibles de menacer votre communauté, ainsi que les risques découlant de ces dangers. **Apprenez quels dangers spécifiques pourraient avoir des répercussions sur le comté de Montgomery.**



Il existe différents systèmes d'avertissement capables de vous alerter en cas d'urgence et vous fournir les consignes nécessaires en cas de danger :



Abonnez-vous aux alertes en visitant
Alert.MontgomeryCountyMD.gov



Pages Twitter
[@MontgomeryCoMD](https://twitter.com/MontgomeryCoMD)
[@ReadyMontgomery](https://twitter.com/ReadyMontgomery)



Recherche : [Comté de Montgomery, Bureau de la gestion des urgences et de la sécurité intérieur du Maryland](#)



Télévision

WRC/chaîne 4
WTTG/chaîne 5
WJLA/chaîne 7
NewsChannel 8
WUSA/chaîne 9
County Cable Montgomery
Rockville 11
Takoma Park City TV
MCPS-TV



Radio

WTOP-FM 103,5
WNEW-FM 99,1
WAMU-FM 88,5
WMAL-AM 630 / FM 105,9



Stations de radio en espagnol

WACA-AM 1540
WLXE-AM 1600

311

311 est le numéro de téléphone du comté de Montgomery pour obtenir des renseignements et services gouvernementaux non urgents.



Appels relai 240-777-0311

ATS 301-251-4850



Renseignez-vous sur les plans d'intervention et d'évacuation du comté de Montgomery en appelant le 311. Renseignez-vous également sur les refuges désignés en appelant le 311 ou en visitant le www.montgomerycountymd.gov lors d'une urgence.

Ressources et numéros de téléphone importants

Police - 911 (urgence) et 301-279-8000 (situation non urgente) sont tous deux dotés d'une interface ATS.

Pompiers - 911 (urgence)

Ambulance - 911 (urgence)

Info-crime - 800-492-TIPS (8477). Les utilisateurs d'ATS doivent appeler Maryland Relay ci-dessous.

Maryland Relay - 711

Centre antipoison - 800-222-1222

Renseignements et services gouvernementaux non urgents du comté de Montgomery

311
ATS - 301-251-4850

Services publics

PEPCO

202-833-7500
202-872-2369 (ATS pour personnes malentendantes)
Servicio en Espanol : 202-872-4641

WSSC

301-206-4002
301-206-8345 (ATS pour personnes malentendantes)

BG&E

800-685-0123
800-735-2258 (ATS pour personnes malentendantes)

Washington Gas

703-750-1400
800-735-2258 (ATS pour personnes malentendantes)

First Energy

888-544-4877 (Service ATS également disponible)

Ressources en ligne

Comté de Montgomery :

Bureau de la gestion des urgences et de la sécurité intérieure : www.montgomerycountymd.gov/oemhs

Service de police : www.mymcpnews.com

Service d'incendie : www.montgomerycountymd.gov/FireRescue

Services humanitaires et de santé du comté : www.montgomerycountymd.gov/hhs

Options de transport pour adultes âgés et personnes handicapées :

- www.montgomerycountymd.gov/senior/Resources/Files/transportation_flyers/SeniorTransportationFlyer_english.pdf
- www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Resources/Files/A%26D%20Docs/TransportationOptionsforSeniorsandPWD.pdf

Maryland Relay 711 : Maryland Relay (<http://doit.maryland.gov/mdrelay>) dessert les résidents du Maryland qui éprouvent des difficultés à utiliser un téléphone ordinaire. Ils proposent une vaste gamme de solutions, notamment les options d'appel, l'équipement gratuit de télécommunications et la formation.

Ressources supplémentaires :

Federal Emergency Management Agency (FEMA) : www.fema.gov

Center de contrôle et de prévention des maladies : www.cdc.gov

Assistance en cas de catastrophe : www.disasterassistance.gov

Croix-Rouge des États-Unis : www.redcross.org

Ministère de la sécurité intérieure des États-Unis : www.ready.gov

Humane Society of the United States (pour la préparation des animaux domestiques) : www.hsus.org/disaster

2

Identifiez votre réseau de soutien

Il est difficile de vivre une situation d'urgence seul. Demandez à au moins deux personnes de joindre votre réseau de soutien en cas d'urgence : parents, amis, voisins, soignants, collègues ou membres de groupe communautaire/religieux. Demandez à votre réseau de soutien en cas d'urgence de :

Rester en contact avec vous pendant une urgence



Conserver un double de vos clés



Savoir où se trouve votre trousse de fournitures d'urgence



Savoir comment faire fonctionner tout équipement de mobilité ou médical spécial que vous possédez



Vous aider à évacuer les lieux ou vous rendre à un refuge lors d'une urgence

SORTIE

Réseau de soutien

Nom _____ Lien de parenté _____

Téléphone (Principal) _____ Téléphone (Autre) _____

Adresse _____

Courriel _____

Nom _____ Lien de parenté _____

Téléphone (Principal) _____ Téléphone (Autre) _____

Adresse _____

Courriel _____

Lieu de rencontre

Sachez où rencontrer votre famille, vos amis ou vos soignants après une urgence. Choisissez deux lieux de rencontre : un à proximité de votre domicile et l'autre à l'extérieur de votre quartier, comme la bibliothèque, le centre communautaire ou un lieu de culte.

À proximité du domicile : _____ À l'extérieur du quartier : _____

Adresse : _____ Adresse : _____

3 Élaborez un plan

Ayez un plan que vous et votre réseau de soutien pouvez conserver dans un lieu accessible. Voici des éléments importants sur la santé et la survie à inclure dans votre plan :

Allergies _____

Conditions médicales particulières _____

Médicaments et doses quotidiennes _____

Lunettes d'ordonnance _____ Type sanguin _____

Médecins/spécialistes

Nom du médecin traitant _____ Téléphone du médecin de première _____

Nom du spécialiste _____ Téléphone du spécialiste _____

Hôpital et pharmacie

Hôpital préféré _____ Téléphone de l'hôpital _____

Pharmacie _____ Téléphone de la pharmacie _____

Assurance

Assureur _____ No individuel _____

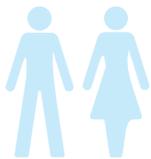
Téléphone de l'assureur _____ No collectif _____

Veillez indiquer ci-dessous d'autres renseignements importants sur la santé

Évacuation. Quittez immédiatement votre domicile si votre vie est en danger, si vous sentez une odeur de gaz, ou que vous voyez de la fumée ou du feu. Appelez le 911 si vous êtes coincé et avez besoin d'une aide d'urgence pour quitter votre domicile. Si vous avez besoin d'aide à l'évacuation au-delà des modes de transport indiqués ci-dessus, et que ce n'est pas un appel d'urgence 911, inscrivez-vous à l'avance à ces **autres modes de transport**.

Transport. Dans certains cas, il se peut que vous deviez être évacué lors d'une urgence. Le transport public et privé pourrait être perturbé dans une telle situation. Selon l'urgence, des rues et des trottoirs pourraient être bloqués, le système de transport en commun pourrait être bondé et difficile d'accès, ou simplement interrompu. Vous devez avoir des plans d'urgence en place avant une urgence, au cas où votre mode de transport habituel serait perturbé. **Ce guide détaillé** sur le transport comporte des renseignements à l'intention des personnes handicapées et des adultes plus âgés. En cas d'urgence, faites une liste des meilleures options de transport pour vous.

Options de transport :



1) Parent/ami _____

Téléphone _____



2) Service de Véhicule Accessible _____

Téléphone _____



3) Service de Taxi _____

Téléphone _____

Pour les gens qui doivent quitter leur domicile, mais n'ont aucun endroit où aller, le comté pourrait créer des refuges d'urgence. Ces refuges fournissent généralement ce qui suit :



Eau et repas de base



Premiers soins et services de soins de santé non urgents



Lits de camp pour s'asseoir et dormir



Dans l'abri sécurité



Eau courant pour hygiène personnelle



Centres pour se réchauffer ou se rafraîchir

Des services de soutien fonctionnels seront fournis aux personnes ayant des besoins fonctionnels et en matière d'accès afin qu'elles puissent conserver leur autonomie dans les refuges destinés à l'ensemble de la population. Cela comprend l'usage et l'approvisionnement en équipement médical durable, fournitures médicales consommables, services de soutien personnel et animaux d'assistance.

4 Préparez une trousse à emporter

Préparez une **trousse à emporter** si vous devez quitter votre domicile pour un refuge. Votre trousse à emporter doit être robuste et facile à transporter, comme un sac à dos ou une petite valise sur roues. Cette trousse doit être conservée à proximité d'une porte de sortie si vous devez quitter les lieux rapidement. Certaines fournitures feront également partie de votre trousse d'urgence au refuge (page 9).

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vêtements et chaussures selon la température | <input type="checkbox"/> Médicaments (ainsi qu'une liste de ce que vous prenez, pourquoi vous les prenez et les doses) |
| <input type="checkbox"/> Argent comptant en petites coupures | <input type="checkbox"/> Provisions pour votre animal d'assistance (voir ci-dessous) |
| <input type="checkbox"/> Articles de toilette (brosse à dents, dentifrice, déodorant, etc.) | <input type="checkbox"/> Documents importants dans une boîte étanche (cartes d'assurance, cartes Medicare/Medicaid, photo-identité telle que permis de conduire ou passeport, preuve de résidence, certificats de naissance et de mariage, copies des cartes de débit et de crédit) |
| <input type="checkbox"/> Lunettes d'ordonnance | |
| <input type="checkbox"/> Équipement/appareils de communication | |
| <input type="checkbox"/> Articles personnels préférés et/ou de confort | |
| <input type="checkbox"/> Chargeur de téléphone cellulaire | |
| <input type="checkbox"/> Coordonnées des personnes à contacter dans votre foyer et réseau de soutien | |



Songez à avoir une autre trousse au travail et dans votre véhicule. Tenez compte des endroits où vous passez le plus de temps.

Articles pour les propriétaires d'animaux d'assistance ou de compagnie :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nourriture, médicaments et jouet préféré | <input type="checkbox"/> Étiquettes d'identité |
| <input type="checkbox"/> Sacs en plastique, gants jetables et autres articles de soins aux animaux | <input type="checkbox"/> Laisse, collier, harnais, muselière |
| <input type="checkbox"/> Cage/boîte de transport avec étiquette indiquant les coordonnées du propriétaire | <input type="checkbox"/> Plats pour l'eau et la nourriture empêchant les déversements |
| <input type="checkbox"/> Dossiers du vétérinaire et preuve de propriété | <input type="checkbox"/> Autre _____ |



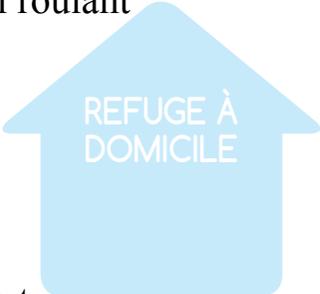
Ajoutez ci-dessous vos propres fournitures de Trousse à Emporter :

5

Regroupez des fournitures de refuge à domicile

Regroupez des fournitures de refuge à domicile pour une période de 72 heures (ou trois jours). Ces fournitures doivent comprendre les articles de votre trousse à emporter, ainsi que :

- Eau (un gallon d'eau par personne, par jour)
- Aliments non périssables et ouvre-boîte manuel
- Lampe de poche et piles
- Équipement médical de rechange (p. ex., oxygène, médicaments, batterie de scooter, appareils auditifs, aides à la mobilité, lunettes, masques, gants, canne ou marchette supplémentaire)
- Trousses de réparation de pneu avec aérosol et/ou gonfleur de pneus pour réparer les crevaisons des pneus de scooter ou de fauteuil roulant
- Bloc-notes et stylo
- Radio et piles
- Trousse de premiers soins
- Paire de gants résistants
- Sifflet ou cloche



Ajoutez vos propres fournitures de refuge à domicile ci-dessous :



Passez en revue votre **trousse à emporter** et votre **trousse de refuge à domicile** tous les six mois, et changez régulièrement les aliments, l'eau, les piles et les médicaments.

Dernière mise à jour de ma **trousse à emporter** :

(mm/jj/aaaa) (mm/jj/aaaa) (mm/jj/aaaa) (mm/jj/aaaa) (mm/jj/aaaa)

Dernière mise à jour de ma **trousse de refuge à domicile** :

(mm/jj/aaaa) (mm/jj/aaaa) (mm/jj/aaaa) (mm/jj/aaaa) (mm/jj/aaaa)

6 Préparez-vous en cas de situations particulières

- Si vous comptez sur de l'équipement médical électrique, contactez votre fournisseur afin d'obtenir des renseignements sur l'alimentation de secours. Apprenez comment brancher et mettre en marche l'alimentation de secours d'équipement médical essentiel.
- Demandez à votre compagnie de services publics si vous êtes admissible à obtenir de l'équipement de survie, ainsi que le rétablissement prioritaire du courant.
- Si vous suivez des traitements tels que la dialyse ou la chimiothérapie, renseignez-vous au sujet du plan d'urgence de votre fournisseur.
- Demandez de l'aide pour les soins personnels si le soutien à domicile n'est pas disponible durant un événement.
- Prenez l'habitude de noter l'emplacement des sorties lorsque vous visitez de nouveaux lieux (p. ex., centre commercial, restaurant, cinéma, etc.) et cherchez les sorties alternatives disponibles.

Équipement/dispositifs médicaux/de communication

Type de dispositif _____

Style _____ No de série _____

No de téléphone
pour la réparation _____

Médecin qui Prescrit _____

Consignes _____

Type de dispositif _____

Style _____ No de série _____

No de téléphone
pour la réparation _____

Médecin qui Prescrit _____

Consignes _____

File of Life



Songez à vous procurer un aimant **“File of Life”** En indiquant les renseignements ci-dessus et les coordonnées des services d’urgence (page 5), vous permettrez au personnel médical de sauver du temps et d’accéder aux renseignements

rapidement importants. Vous pouvez retirer la section à droite et la mettre dans l’aimant sur votre réfrigérateur, où le personnel médical peut la trouver. Veuillez contacter l’ [Unité des ressources du comté pour les personnes handicapées et âgées](#) pour obtenir gratuitement un aimant File for Life ou appeler le 311 pour obtenir de plus amples renseignements.

Atténuation du risque de dommages potentiels

Afin de prévenir ou d’atténuer le risque de dommages à votre domicile en cas de catastrophe, veuillez :

- Fixer toutes les grandes bibliothèques aux poteaux muraux.
- Protéger tous les objets cassables en les retirant des tablettes ou en les fixant à celles-ci.
- Déplacer les gros objets susceptibles de tomber sur les tablettes inférieures ou de blesser quelqu’un.
- Protéger les occupants et l’équipement sensible contre les fenêtres cassées et les débris flottants.
- Avoir une couverture d’assurance suffisante pour vos biens. Pensez aux types de catastrophes courantes dans votre région.
- Apprendre comment couper l’eau, le gaz et l’électricité aux principaux emplacements de fermeture.
- Expliquer à chaque membre de la famille comment utiliser l’extincteur chimique et leur indiquer l’emplacement de celui-ci.



PERSONAL PLANNING FOR EMERGENCIES

Aging and Disability Services

240-777-3000

ADS@MontgomeryCountyMD.gov

Fire & Rescue Safety Education

240-777-2430

Use pencil to fill out one card for each person.

Fold card; insert in red magnetic pouch.

Place on refrigerator door. Update as changes occur.

Call with questions or for a new clean card.

Name: _____

Address: _____

Doctor: _____

Phone: _____

Language Spoken: _____

Blood Type: _____ Sex: M F

Date of Birth: _____ Religion: _____

Check All Medical Conditions That Exist

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> No known medical conditions | <input type="checkbox"/> Eye Surgery |
| <input type="checkbox"/> Abnormal EKG | <input type="checkbox"/> Glaucoma |
| <input type="checkbox"/> Adrenal Insufficiency | <input type="checkbox"/> Hard of Hearing |
| <input type="checkbox"/> AIDS | <input type="checkbox"/> Heart Valve Prosthesis |
| <input type="checkbox"/> Alcohol Addiction | <input type="checkbox"/> Hemodialysis |
| <input type="checkbox"/> Alzheimer's | <input type="checkbox"/> Hypertension |
| <input type="checkbox"/> Angina | <input type="checkbox"/> Internal Defibrillator |
| <input type="checkbox"/> Anxiety | <input type="checkbox"/> Irregular Heart Rhythm |
| <input type="checkbox"/> Asthma | <input type="checkbox"/> Kidney Failure |
| <input type="checkbox"/> Behavior | <input type="checkbox"/> Laryngectomy |
| <input type="checkbox"/> Bleeding Disorder | <input type="checkbox"/> Leukemia |
| <input type="checkbox"/> Blind | <input type="checkbox"/> Lung Disease/Emphysema |
| <input type="checkbox"/> Cancer | <input type="checkbox"/> Lymphomas |
| <input type="checkbox"/> Cardiac Dysrhythmia | <input type="checkbox"/> Malignant Hypothermia |
| <input type="checkbox"/> Cataracts | <input type="checkbox"/> Memory Impaired |
| <input type="checkbox"/> Congestive Heart Failure | <input type="checkbox"/> Mental Illness |
| <input type="checkbox"/> Clotting Disorder | <input type="checkbox"/> Mental Retardation |
| <input type="checkbox"/> COPD | <input type="checkbox"/> Myasthenia Gravis |
| <input type="checkbox"/> Coronary Bypass Graft | <input type="checkbox"/> Pacemaker |
| <input type="checkbox"/> Deaf | <input type="checkbox"/> Previous Heart Attack |
| <input type="checkbox"/> Dementia | Date: _____ |
| <input type="checkbox"/> Depression | <input type="checkbox"/> Seizure Disorder |
| <input type="checkbox"/> Diabetes/Insulin Dependent | <input type="checkbox"/> Sickle Cell Anemia |
| <input type="checkbox"/> Diabetes/Non-Insulin | <input type="checkbox"/> Stroke |
| <input type="checkbox"/> Drug Addiction | <input type="checkbox"/> Tobacco Use |
| <input type="checkbox"/> Epilepsy/Seizures | <input type="checkbox"/> Vision Impaired |
| <input type="checkbox"/> Other: _____ | |

ALLERGIES

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No Known Allergies | <input type="checkbox"/> Environmental | <input type="checkbox"/> Penicillin |
| <input type="checkbox"/> Aspirin | <input type="checkbox"/> Horse Serum | <input type="checkbox"/> Sulfa |
| <input type="checkbox"/> Barbiturates | <input type="checkbox"/> Insect Stings | <input type="checkbox"/> Tetracycline |
| <input type="checkbox"/> Codeine | <input type="checkbox"/> Latex | <input type="checkbox"/> X-Ray Dyes |
| <input type="checkbox"/> Demerol | <input type="checkbox"/> Lidocaine | <input type="checkbox"/> Morphine |
| <input type="checkbox"/> Novocaine | | |
| <input type="checkbox"/> Other: _____ | | |



Préparation des enfants

Quand appeler 311 et 911

Appelez le **911** en cas d'urgence seulement!

- En cas de danger immédiat, si vous voyez ou sentez de la fumée, constatez un incendie, ou êtes témoin d'un crime en cours.
- En cas de blessure grave ou d'urgence médicale.

NE PAS appeler le 911 pour obtenir des renseignements ou pour signaler une panne de courant.

Il est illégal d'appeler le 911 autre que pour un cas d'urgence.

Appelez le **311** pour obtenir des renseignements ou pour signaler un événement non urgent, par exemple :

- Renseignements sur le transport en commun
- Heures d'ouverture de la piscine publique
- Activités de bénévolat dans votre quartier
- Apprendre comment prendre d'un animal de compagnie pendant une catastrophe
- Services de soins de santé et de counseling pour les membres de la famille

Des préposés au **311** répondront à vos appels du lundi au vendredi, de 7 h à 19 h.



Plan de poche en cas de catastrophe

Gardez ce plan sur vous ou dans un lieu où il sera facile à trouver en cas de besoin!

Votre nom :

Nom du parent/tuteur :

Adresse au travail du parent/tuteur :

Numéro de téléphone au travail ou de cellulaire du parent/tuteur :

Lieu de rencontre à proximité du domicile :

Lieu de rencontre à l'extérieur du quartier :

Numéro de téléphone d'un ami/parent éloigné :

Autres renseignements importants (liste de médicaments, allergies, numéro de téléphone du médecin)

Demandez à vos parents si vous pouvez partager votre plan d'urgence familial en cas de catastrophe avec vos professeurs, membres de la famille et/ou amis proches de la famille.

Pour obtenir une copie du livre d'activités pour enfants ou du cahier à colorier, écrivez à

emergency.management@montgomerycountymd.gov

ou appelez le 311

Préparation des animaux de compagnie

Coordonnées importantes pour vos animaux de compagnie

Rédigez une liste personnes à contacter en cas d'urgence. Tenez compte des ressources locales et extérieures à votre région. Veuillez conserver une copie de cette liste à côté du téléphone

Vétérinaire local :

Autre vétérinaire :

Personne à contacter en cas d'urgence concernant l'animal :

Pension locale (30 à 90 milles de votre domicile)

Hôtels où les animaux sont admis (30 à 90 milles de votre domicile)

Refuge local pour animaux

Animaux d'assistance et de compagnie



Nom de l'animal d'assistance

Nom de l'animal de compagnie

Type d'animal d'assistance

Nom du vétérinaire

Type d'animal de compagnie

Téléphone du vétérinaire

Préparez une trousse à emporter pour l'animal

Veillez à inclure des provisions pour votre animal d'assistance ou de compagnie dans votre trousse d'approvisionnement d'urgence. Apporter des provisions de base qui vous aideront, ainsi que votre animal, à survivre pendant au moins 72 heures.

La trousse doit comprendre entre autres :

- Nourriture pour animaux ou aliments particuliers selon les besoins diététiques, et bol
- Récipients d'eau propre
- Médicaments et trousse de premiers soins pour animaux
- Cage ou boîte de transport portable
- Muselière, collier ou laisse
- Drap en coton à mettre sur la cage pour aider l'animal à demeurer calme
- Gâteries ou jouets réconfortants
- Litière, bac à litière, pelle et/ou autres articles de nettoyage requis
- Couvertures, ouvre-boîtes, sacs à déchets, journaux, récipients
- Photo récente en couleur de vous-même avec votre animal (au cas où vous seriez séparés)
- Copies des dossiers médicaux de votre animal, notamment ses vaccins contre la rage
- Preuve d'identité et de propriété (renseignements sur micro-puce)
- Description physique de vos animaux

Mise à jour de la plaque d'identification de votre animal

Les chats et les chiens doivent porter un collier ou un harnais comprenant leur étiquette de vaccin contre la rage, leur permis et leur plaque d'identification en tout temps. Les plaques d'identification doivent inclure vos nom, adresse et numéro de téléphone, ainsi que le numéro de téléphone d'une personne à contacter en cas d'urgence. Demandez à votre vétérinaire de poser une micro-puce sur votre animal. Une micro-puce adéquatement enregistrée permet d'identifier votre animal de façon positive si vous êtes séparés.



Préparation au travail et dans les lieux publics

Quand et où devez-vous aller? La plupart du temps, en cas d'urgence, vous devrez trouver **refuge à domicile** jusqu'à ce que le danger se soit dissipé ou que vous ayez **évacué** the area to safety. les lieux en toute sécurité. Préparez-vous à agir immédiatement dans l'une ou l'autre des situations suivantes :

Refuge à domicile

- Prévoyez une pièce sécuritaire comme refuge à domicile.
- Préparez-vous à demeurer dans le refuge pendant quelques heures ou même pour une période pouvant aller jusqu'à 72 heures.
- Fermez toutes les portes et fenêtres, ou élaborer un plan pour les fixer en place.
- Demeurez informé grâce à Alert Montgomery, les médias sociaux fiables ou la télévision/radio.
- Au travail, sachez comment éteindre les systèmes de ventilation et les systèmes électriques, et fermez les portes hermétiquement si les responsables de l'intervention d'urgence vous disent de le faire.
- Utilisez la trousse d'approvisionnement d'urgence que vous avez préparée pour votre lieu de travail ou lorsque vous n'êtes pas à la maison.

Évacuation

- Quittez les lieux immédiatement lorsqu'un ordre officiel a été donné, et suivez les consignes des premiers répondants et responsables.
- Prévoyez plusieurs itinéraires et stratégies de sortie.
- Dirigez les gens vers le lieu de rassemblement désigné. Choisissez un lieu à proximité de votre immeuble et un autre plus loin, au cas où vous devriez vous éloigner de l'immeuble. Incluez un point de rassemblement situé à proximité du lieu de travail pour éviter un dispositif secondaire en cas d'attaque coordonnée.
- Au travail, assurez-vous que tous les travailleurs, visiteurs, sous-traitants et/ou clients se trouvent dans le lieu de rassemblement. Informez la police ou les pompiers si des gens se trouvent encore dans l'immeuble ou n'ont pas donné signe de vie.
- Attribuez les tâches d'interruption des systèmes et opérations critiques, et de verrouillage des portes lorsque les lieux ont été évacués.

Si vous êtes confronté à un assaillant



ÉVITEZ-LE (Évacuez)

- Prévoyez plusieurs itinéraires de fuite, notamment un point de rassemblement public.
- Abandonnez vos effets personnels, et n'apportez que votre téléphone et vos clés/cartes d'accès si vous en avez besoin pour quitter les lieux.
- Lorsque vous êtes en sécurité, appelez le 911 et avisez-les de l'emplacement, des victimes ou otages potentiels, fournissez une description de l'assaillant, du type d'arme et de tous autres renseignements pertinents.

CACHEZ-VOUS (si vous ne pouvez quitter les lieux en toute sécurité)

- Cachez-vous dans un endroit hors de la vue de l'assaillant.
- Bloquez l'entrée de votre cachette et verrouillez les portes.
- Fermez la sonnerie de votre téléphone et mettez-le en mode vibration.
- Éteignez les lumières de votre cachette.

DÉFENDEZ-VOUS (Agissez)

- Ne reculez pas.
- Fabriquez des armes improvisées.
- Agressez physiquement.
- Tentez d'immobiliser l'assaillant

Rétablissement

Lorsque vous retournez à la maison ou lorsque le courant a été rétabli :

À mon retour à la maison ou lorsque le courant a été rétabli, je dois :

- Vérifier s'il y a une odeur de gaz (ne pas entrer dans la maison s'il y a une odeur de gaz)
- Éviter l'eau contaminée – ne pas toucher ni boire
- Vérifier les dommages structurels, à la plomberie et/ou électriques
- Vérifier s'il y a de la moisissure et jeter les aliments périmés
- Demander du soutien (surtout si vous avez besoin d'aide pour faire l'épicerie, ou obtenir des médicaments et des fournitures médicales)
- Autre _____

Surmonter une catastrophe ou un événement traumatisant

Pendant et après une catastrophe, il est normal de ressentir des émotions fortes et différentes. Il est normal de se sentir stressé avant ou après un événement traumatisant. Mais ce stress peut devenir problématique lorsqu'on est incapable de surmonter l'épreuve et que le stress nous empêche de prendre soin de nous-mêmes de notre famille, d'aller à l'école ou de faire notre travail.

Il n'y a pas de recette miracle pour se sentir mieux rapidement. Des activités saines peuvent vous aider, ainsi que votre famille et la communauté, à guérir. Restez en contact avec votre famille, vos amis et autres personnes touchées au sein de votre communauté. Prenez soin de vous-même et des autres, sachez quand et comment demander de l'aide. N'oubliez pas qu'une catastrophe nous touche chacun de façon différente. Certaines personnes réagissent immédiatement au stress, tandis que d'autres ne ressentent le stress que plus tard.

Si vous avez besoin d'aide, appelez le 311 pour obtenir de l'aide des ressources du comté de Montgomery. Le comté de Montgomery fournit un [Centre de crise 24 heures sur 24](#), qui offre des services au téléphone (240-777-4000) ou en personne, au 1301 Piccard Drive, à Rockville (aucun rendez-vous nécessaire), en cas de crise. [Substance Abuse and Mental Health Services Administration](#) (SAMHSA) offre également une ligne d'assistance en cas catastrophe (1800-985-5990) afin de fournir counseling et soutien aux gens en détresse suite à une catastrophe naturelle ou causée par des humains.

Pour obtenir d'autres copies de ce document, veuillez contacter :

Montgomery County Office of Emergency Management and Homeland Security
100 Edison Park Drive, Suite 1S31 Gaithersburg, MD 20878
Demande par téléphone : 311
Email: emergency.management@montgomerycountymd.gov

