

## Ce que vous devez savoir en cas de panne d'électricité

### Sécurité alimentaire

Si la panne d'électricité dure moins de deux heures, vous pourrez consommer la nourriture de votre réfrigérateur et de votre congélateur en toute sécurité. Pendant la panne d'électricité, assurez-vous de garder les portes du réfrigérateur et du congélateur fermées afin de conserver la fraîcheur le plus longtemps possible.

Si la panne d'électricité dure plus de deux heures, suivez les lignes directrices suivantes :

- Concernant la section du congélateur : un congélateur à demi plein conservera la nourriture en toute sécurité jusqu'à 24 heures. D'autre part, un congélateur plein conservera la nourriture en toute sécurité pendant 48 heures. Autant que possible, gardez la porte du congélateur fermée pour conserver la fraîcheur.
- Concernant la section du réfrigérateur : placez le lait et les autres produits laitiers, la viande, le poisson, les oeufs, les sauces ainsi que les restes périssables dans une glacière avec de la glace. Les glacières économiques en polystyrène fonctionnent très bien à cette fin.
- Utilisez un thermomètre numérique rapide pour vérifier la température de vos aliments avant de les faire cuire ou de les manger. Jetez tout aliment dont la température excède 40 °F.

### Eau potable sécuritaire

Lorsqu'une panne d'électricité survient, les systèmes de purification d'eau peuvent ne pas fonctionner à leur pleine capacité. L'eau potable sécuritaire pour boire, préparer les aliments et l'hygiène personnelle comprend l'eau embouteillée, bouillie ou traitée. Le département de la Santé de votre État ou de votre localité peut faire des recommandations spécifiques relativement aux procédures à suivre pour bouillir ou traiter l'eau dans votre secteur. Voici quelques règles générales concernant l'eau pour boire, préparer les aliments et pour l'hygiène personnelle.

N'oubliez pas de :

- Ne pas utiliser d'eau contaminée pour laver la vaisselle, brosser vos dents, laver et préparer les aliments, laver vos mains, préparer des glaçons ou pour la préparation de formules destinées aux nourrissons. Autant que possible, utilisez des formules pour nourrissons dont la préparation ne nécessite pas l'ajout d'eau. Vous pouvez utiliser un désinfectant à base d'alcool pour vous laver les mains.
- Si vous utilisez de l'eau embouteillée, assurez-vous qu'elle provient d'une source sécuritaire. En cas de doute, vous devriez la faire bouillir ou la traiter avant de l'utiliser. Utilisez uniquement de l'eau embouteillée, bouillie ou traitée jusqu'à ce que votre alimentation en eau ait été vérifiée et jugée à nouveau sécuritaire.
- Bouillir l'eau, lorsqu'il est pratique de le faire, est la méthode idéale pour tuer les bactéries et les parasites nocifs. Faire bouillir l'eau à gros bouillons pendant une minute tuera la plupart des organismes.
- Lorsqu'il n'est pas pratique de bouillir l'eau, vous pouvez la traiter à l'aide de comprimés de chlore, de comprimés d'iode ou d'un javellisant domestique inodore au chlore (5,25 % d'hypochlorite de sodium) :



- Si vous utilisez des comprimés de chlore ou d'iode, suivez le mode d'emploi qui les accompagne.
- Si vous utilisez un javellisant domestique, ajoutez 0,75 ml (1/8 cuillère à thé) de javellisant par gallon d'eau si l'eau est claire. Lorsque l'eau est trouble, ajoutez 1,50 ml (1/4 cuillère à thé) de javellisant par gallon. Mélangez bien la solution et laissez-la reposer pendant environ 30 minutes avant de l'utiliser.
- Remarque : traiter l'eau avec des comprimés de chlore, d'iode ou un javellisant liquide ne tuera pas les organismes parasites

Utilisez une solution javellisée pour rincer les contenants d'eau avant de les utiliser à nouveau. Servez-vous des réservoirs d'entreposage d'eau et de tout autre type de contenants avec prudence. Par exemple, les réservoirs d'entreposage des camions de pompier ainsi que les contenants ou bouteilles usagées peuvent avoir été contaminés par des microbes ou des produits chimiques. Ne vous fiez pas à des dispositifs non testés pour décontaminer l'eau.

### **Chaleur extrême**

Soyez conscient des coups de chaleur, de l'épuisement par la chaleur, des crampes de chaleur et des évanouissements dont vous ou les autres risquez d'être victimes. Afin d'éviter tout excès de chaleur, vous devriez :

- Boire un verre de liquide toutes les 15 ou 20 minutes et au moins un gallon par jour.
- Évitez l'alcool et la caféine, car ils déshydratent le corps.
- Portez des vêtements de couleur claire et amples.
- Prenez fréquemment des douches ou bains à l'eau fraîche.
- Si vous vous sentez étourdi(e), faible ou si vous avez trop chaud, abritez-vous dans un endroit frais. Assoyez-vous ou étendez-vous, buvez de l'eau et lavez votre visage à l'eau fraîche. Si vous ne vous sentez pas mieux dans un court délai, obtenez de l'aide médicale rapidement.
- Travaillez pendant les heures les plus fraîches de la journée autant que possible ou encore distribuez les charges de travail uniformément au cours de la journée.

Le coup de chaleur représente la maladie la plus sérieuse liée à la chaleur. Il survient lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa propre température et que cette dernière s'élève rapidement. La transpiration devient défaillante et le corps n'arrive plus à se refroidir. La température du corps peut s'élever jusqu'à 106 °F ou plus à l'intérieur de 10 à 15 minutes. Les coups de chaleur peuvent entraîner la mort ou un handicap permanent si des soins d'urgence ne sont pas prodigués. Les signes annoncia-  
teurs d'un coup de chaleur sont variés et peuvent inclure :

- Peau rouge, chaude et sèche (sans transpiration)
- Pouls rapide et fort
- Mal de tête lancinant
- Étourdissement, nausée, confusion ou perte de conscience
- Une température corporelle extrêmement élevée (au dessus de 103 °F)

Si vous soupçonnez qu'une personne est atteinte d'un coup de chaleur, suivez les directives suivantes :

- Appelez immédiatement un fournisseur de soins de santé.
- Transportez la personne dans un endroit plus frais.
- Rafraîchissez la personne rapidement en l'immergeant dans de l'eau fraîche ou dans une douche fraîche ou encore en la vaporisant ou l'épongeant avec de l'eau fraîche. Si le niveau d'humidité est faible, enveloppez la personne dans un drap frais, humide et ventilez-la vigoureusement.
- Surveillez la température de son corps et poursuivez vos efforts visant à la rafraîchir jusqu'à ce que la température de son corps s'abaisse pour se situer entre 101 et 102 °F.
- Ne lui faites pas boire d'alcool. Obtenez de l'aide médicale aussi rapidement que possible.

### Froid extrême

L'hypothermie survient lorsque la température du corps se situe au-dessous de 35 °C (95 °F). Il existe trois niveaux d'hypothermie : aigu, subaigu ou chronique.

- L'hypothermie aiguë résulte d'une chute rapide de la chaleur corporelle, habituellement suite à une immersion dans l'eau froide.
- L'hypothermie subaiguë se produit souvent lorsque la température extérieure se situe sous les 10 °C (50 °F) et que le facteur vent, des vêtements mouillés ou insuffisants, la fatigue et/ou une piètre nutrition diminuent la capacité du corps à lutter contre le froid.
- L'hypothermie chronique résulte d'une exposition continue à une température intérieure froide (sous les 16 °C ou 60 °F). Les personnes qui vivent dans la pauvreté, les personnes âgées, les personnes souffrant d'hypothyroïdie, les personnes qui prennent des sédatifs hypnotiques ainsi que les personnes qui abusent de l'alcool et des drogues sont plus susceptibles à souffrir d'hypothermie chronique puisque typiquement elles :
  - évaluent mal le froid
  - se déplacent lentement
  - souffrent de malnutrition
  - portent peu de vêtements
  - sont équipées de systèmes de chauffage déficients

### Les causes de l'hypothermie

- Températures froides
- Vêtements, systèmes de chauffage ou abris inadéquats
- Humidité
- Fatigue, épuisement
- Manque de fluide (déshydratation)
- Malnutrition
- Consommation d'alcool

### Prévention de l'hypothermie

- Tout le monde, plus particulièrement les personnes âgées et malades, devrait avoir accès à de la nourriture, vêtements, un abri et une source de chaleur adéquats.
- Des couvertures peuvent aider, même dans des pièces avec un chauffage inadéquat.
- Portez des couches de vêtements et un chapeau afin d'aider à conserver la chaleur corporelle.

- Bougez. L'activité physique élève la température corporelle.

L'eau au-dessous de 24°C (75 °F), élimine la chaleur corporelle plus rapidement qu'elle peut être remplacée ce qui donne lieu à l'hypothermie.

Pour éviter l'hypothermie :

- Évitez de nager ou de barboter dans l'eau si possible.
- Si vous devez absolument entrer dans l'eau :
- portez des bottes de caoutchouc hautes dans l'eau.
- Assurez-vous que vos vêtements et que vos bottes soient bien isolées.
- Évitez de travailler ou de jouer seuls.
- Prenez souvent des pauses à l'extérieur de l'eau.
- Changez-vous pour porter des vêtements secs si possible.

Aider une personne atteinte d'hypothermie:

Lorsque la température corporelle diminue, la personne se sentira moins éveillée et pourrait être confuse et désorientée. Voilà pourquoi même une personne légèrement atteinte d'hypothermie peut ne pas être en mesure de penser à s'aider elle-même.

- Même une personne qui ne démontre aucun signe de vie devrait être transportée rapidement et soigneusement dans un centre hospitalier.
- Ne pas frotter ou masser la peau.
- Les personnes souffrant d'hypothermie grave doivent être soigneusement réchauffées et leur température doit être contrôlée.
- N'utilisez pas de chaleur directe ou d'eau chaude pour réchauffer la personne.
- Faites-lui boire des breuvages chauds.
- Ne lui donnez pas d'alcool ou de cigarettes. Le flux sanguin doit être activé et l'alcool et les cigarettes contribuent à ralentir le débit sanguin.

### **Éviter l'empoisonnement au monoxyde de carbone suivant une situation d'urgence**

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz inodore et incolore qui peut provoquer une maladie soudaine voire la mort s'il est inhalé.

Lorsqu'une panne d'électricité se produit pendant les situations d'urgences comme un ouragan ou une tempête hivernale, l'utilisation d'autres sources de carburant ou d'électricité pour assurer le chauffage, le refroidissement ou pour la cuisson des aliments peut provoquer une accumulation de CO dans la maison, le garage ou le véhicule récréatif et empoisonner les personnes et les animaux qui s'y trouvent.

Les génératrices les grils, les cuisinières de camping ou tout autre dispositif à essence, au gaz propane, au gaz naturel ou au charbon de bois ne devraient jamais être utilisés à l'intérieur d'une maison, d'un sous-sol, d'un garage ou d'un véhicule récréatif – ou même à l'extérieur près d'une fenêtre ouverte.



Chaque année, plus de 500 personnes aux États-Unis décèdent des suites d'un empoisonnement au CO. On retrouve le CO dans les émanations de combustion telles que celles produites par les petits moteurs à essence, les cuisinières, les génératrices, les lanternes ainsi que les cuisinières au gaz ou encore par la combustion produite par le chauffage au charbon de bois ou au bois. Le CO généré par ces sources peut s'accumuler dans des aires fermées ou partiellement fermées. Conséquemment, les personnes et les animaux qui s'y trouvent peuvent être empoisonnés et décéder après avoir inhalé du monoxyde de carbone.

### **Comment reconnaître un empoisonnement au CO**

L'exposition au CO peut provoquer la perte de conscience et la mort. Les symptômes les plus fréquents d'un empoisonnement au CO sont le mal de tête, étourdissement, la nausée, le vomissement, une douleur à la poitrine et la confusion. Les personnes endormies ou qui ont consommé de l'alcool peuvent mourir des suites d'un empoisonnement au CO sans en avoir ressenti les symptômes.

### **Conseils importants pour éviter l'empoisonnement au CO**

- Ne jamais utiliser de cuisinière ou de four au gaz pour réchauffer une maison.
- Ne jamais utiliser un gril au charbon de bois, un brasero, une lanterne ou une cuisinière de camping portable à l'intérieur d'une maison, d'une tente ou d'un véhicule récréatif.
- Ne jamais faire fonctionner une génératrice, un pulvérisateur à jet d'eau ou tout moteur à essence à l'intérieur d'un sous-sol, d'un garage ou de toute autre structure fermée, même si les portes ou les fenêtres sont ouvertes, sauf si l'équipement a été installé professionnellement et qu'une ventilation appropriée a été prévue. Assurez-vous que les événements et que les carreaux sont libres de tout débris plus particulièrement si les vents sont forts. En effet, les débris volants pourraient bloquer les canaux de ventilation.
- Ne jamais faire fonctionner un moteur de véhicule, une génératrice, un pulvérisateur à jet d'eau ou tout moteur à essence à l'extérieur d'une fenêtre, d'une porte ou d'un événement ouvert où les émanations risqueraient de s'infiltrer à l'intérieur.
- Ne jamais laisser tourner le moteur d'un véhicule stationné dans un lieu clos ou partiellement clos comme dans un garage.
- Si les conditions atmosphériques sont trop chaudes ou trop froides, réfugiez-vous chez des amis ou dans un centre communautaire.
- Si vous soupçonnez un empoisonnement au CO, consultez immédiatement un professionnel de la santé.

Chaque maison devrait être équipée d'au moins un détecteur de monoxyde de carbone en état de marche. Les piles du détecteur devraient être vérifiées deux fois par année, au même moment que les piles du détecteur de fumée.

Pour d'autres renseignements

- Michigan Department of Community Health: [www.michigan.gov/prepare](http://www.michigan.gov/prepare) Cliquez sur Natural Disasters



- The Centers for Disease Control and Prevention
  - Pannes d'électricité <http://www.bt.cdc.gov/disasters/poweroutage/>
  - Empoisonnement au monoxyde de carbone <http://www.bt.cdc.gov/disasters/carbonmonoxide.asp>
  - Service de téléassistance du CDC (1-800-232-4636) disponible en anglais et en espagnol, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.