

# Préparez-vous avec la Croix-Rouge

## Liste de vérification en cas de panne de courant

Les pannes de courant soudaines peuvent être frustrantes et désagréables, surtout quand elles durent longtemps. Si une panne d'électricité dure 2 heures ou moins, vous ne devez pas vous préoccuper du fait de perdre vos aliments périssables. Pour les pannes de courant prolongées, par contre, il y a des mesures à prendre pour minimiser les pertes de nourriture et pour que tous les membres de votre ménage se sentent aussi confortable que possible.

### Recommandations pour la conservation de l'énergie

- ❑ Éteignez les lumières et les ordinateurs lorsque vous ne les utilisez pas.
- ❑ Lavez les vêtements à l'eau froide si possible, faites seulement des machines complètes et nettoyez le filtre du sèche-linge après chaque utilisation.
- ❑ Lors de l'utilisation d'un lave-vaisselle, remplissez-le complètement et utilisez le cycle léger. Si possible, utilisez seulement le cycle de rinçage et désactivez l'option de rinçage à haute température. Lorsque le cycle de lavage régulier est terminé, ouvrez simplement la porte du lave-vaisselle pour permettre à la vaisselle de sécher à l'air.
- ❑ Remplacez les ampoules à lumière incandescente par des ampoules fluorescentes compactes à basse consommation.

### Comment puis-je me préparer à une panne d'électricité ?



Pour aider à préserver votre nourriture, gardez les objets suivants à votre domicile :

- ❑ Une ou plusieurs glacières — Les glacières économiques en mousse de polystyrène fonctionnent bien.
- ❑ De la glace — Emballer vos aliments avec de la glace dans une glacière ou dans le réfrigérateur vous permettra de conserver les aliments plus froids pour une plus longue période de temps pendant une panne d'électricité prolongée.
- ❑ Un thermomètre numérique à réponse rapide — Avec ces thermomètres, vous pouvez rapidement vérifier la température interne des aliments afin de vous assurer qu'ils sont assez froids pour les consommer sans danger.

**Rassemblez un kit de préparation d'urgence contenant ces objets dans le cas d'une panne de courant prolongé ou généralisée :**

- Eau — un gallon par personne, par jour (3 jours de réserves en cas d'évacuation, 2 semaines de réserves pour la maison) • Nourriture — aliments non périssables, faciles à préparer (3 jours de réserves en cas d'évacuation, 2 semaines de réserves pour la maison) • Lampe de poche (REMARQUE : Ne pas utiliser de bougies pendant une panne de courant en raison du risque élevé d'incendie.) • Radio portable ou fonctionnant avec des piles (une radio météo NOAA si possible) • Piles de rechange o trousse de premiers soins • Médicaments (7 jours de réserve) et des produits médicaux • Outils multi-usage • Objets sanitaires et d'hygiène personnelle • Copies de documents personnels (liste des médicaments et informations médicales pertinentes, justificatif de domicile, titre de propriété/bail de la maison, certificats de naissance, contrats d'assurance) • Téléphone portable avec chargeurs • Coordonnées de la famille et numéros d'urgence • Argent liquide supplémentaire
- ❑ Si quelqu'un dans votre maison est dépendant d'équipements électroniques et d'équipements de réanimation et de maintien des fonctions vitales, n'oubliez pas d'inclure des énergies de secours dans votre plan d'évacuation.
- ❑ Gardez un téléphone sans fil dans votre maison. Il est susceptible de fonctionner même lorsque l'alimentation sera coupée.
- ❑ Gardez le réservoir d'essence de votre véhicule plein.

### Que dois-je faire pendant une panne d'électricité ?



**Gardez les aliments autant en sécurité que possible.**

- ❑ Gardez les portes du réfrigérateur et du congélateur fermées autant que possible. Utilisez premièrement les denrées périssables du réfrigérateur. Un réfrigérateur non ouvert conservera les aliments froids pendant environ 4 heures.
- ❑ Utilisez ensuite la nourriture du congélateur. Un congélateur maintiendra la température pendant environ 48 heures (24 heures s'il est à moitié plein) si la porte reste fermée.
- ❑ Utilisez vos aliments non périssables et vos aliments de base après avoir utilisé les aliments du réfrigérateur et du congélateur.
- ❑ S'il semble que la panne d'électricité durera plus d'un jour, préparez une glacière avec de la glace pour vos aliments du congélateur.
- ❑ Conservez la nourriture dans un endroit frais et sec et gardez-la toujours couverte.

**Matériel électrique**

- ❑ Éteignez et débranchez tous les équipements électriques inutiles, y compris l'électronique sensible.
- ❑ Éteignez ou déconnectez tous les appareils (comme les cuisinières), les équipements ou les matériels électroniques que vous utilisez lorsque le courant s'est coupé. Lorsque le courant revient, les surtensions et les pointes peuvent endommager les équipements.
- ❑ Laissez une lumière allumée pour savoir quand le courant sera rétabli.
- ❑ Supprimez les trajets inutiles, surtout en voiture. Les feux de circulation seront éteints et les routes seront encombrées.

**Utiliser les générateurs sans risque**

- ❑ Lorsque vous utilisez un générateur portable, connectez l'appareil que vous souhaitez alimenter directement dans les prises du générateur. Ne pas brancher un générateur portable au système électrique de la maison.
- ❑ Si vous envisagez de vous procurer un générateur, obtenez les conseils d'un professionnel comme un électricien. Assurez-vous que le générateur que vous achetez est prévu pour le courant dont vous pensez avoir besoin.

### Que dois-je faire lorsque le courant revient ?



- ❑ Ne touchez pas aux lignes d'alimentation électrique et gardez votre famille éloignée de celles-ci. Signalez les lignes électriques tombées aux autorités compétentes de votre région.

**Jetez les aliments dangereux.**

- ❑ Jetez tout aliment qui a été exposé à des températures de 40°F (4° C) pendant 2 heures ou plus ou qui a une odeur, couleur ou texture inhabituelle. En cas de doute, jetez-le !
- ❑ Ne jamais goûter les aliments ou se fier à l'apparence ou à l'odeur pour déterminer leur sécurité. Certains aliments peuvent sembler bien et sentir bon, mais s'ils sont restés à la température ambiante trop longtemps, des bactéries causant des maladies d'origine alimentaire peuvent se développer rapidement. Certains types de bactéries produisent des toxines qui ne peuvent pas être détruites par la cuisson.
- ❑ Si les aliments dans le congélateur sont plus froids que 40° F et présentent des cristaux de glace, vous pouvez les recongeler.
- ❑ Si vous n'êtes pas sûr que la nourriture soit assez froide, prenez sa température avec le thermomètre pour aliments. Jetez tous les aliments (viandes, volailles, poissons, œufs et restes) qui ont été exposés à des températures supérieures à 40° F (4° C) pendant 2 heures ou plus, et tout aliment qui a une odeur, couleur ou texture inhabituelle, ou est chaud au toucher.

**Attention : le monoxyde de carbone tue**

- ❑ Ne jamais utiliser un générateur, un gril, un réchaud ou d'autres appareils à essence, au propane, au gaz naturel ou au charbon à l'intérieur d'une maison, d'un garage, d'une cave, d'un vide sanitaire ou de tout endroit partiellement clos. Placez les appareils loin des portes, des fenêtres et des bouches d'aération qui pourraient permettre au monoxyde de carbone de pénétrer à l'intérieur.
- ❑ Les principaux dangers à éviter lors de l'utilisation de sources alternatives d'électricité, de chauffage ou de cuisson sont l'intoxication au monoxyde de carbone, l'électrocution et l'incendie.
- ❑ Installez des détecteurs de monoxyde de carbone dans des endroits centraux à chaque étage de votre maison et à l'extérieur des endroits où vous dormez afin de fournir des alertes d'accumulation de monoxyde de carbone.
- ❑ Si le détecteur de monoxyde de carbone résonne, déplacez-vous rapidement vers des endroits à l'extérieur avec de l'air frais ou près d'une fenêtre ou porte ouverte.
- ❑ Appelez à l'aide des endroits à l'extérieur et restez-là jusqu'à ce que le personnel d'urgence arrive pour vous aider.

### Faites savoir à votre famille que vous êtes en sécurité

Si votre communauté est confrontée à une catastrophe, enregistrez-vous sur le site Internet de la Croix-Rouge américaine Sain et en bonne santé, accessible à l'adresse [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) pour faire savoir à votre famille et à vos amis que vous vous portez bien. Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez le **1-866-GET-INFO** pour vous inscrire, vous et votre famille.



Pour de plus amples renseignements sur la prévention des catastrophes et des situations d'urgence, visitez [RedCross.org](http://RedCross.org).