Remembering When™ (Se rappeler quand)

Rappels de sécurité-incendie

dans les immeubles à multiples étages

Si vous habitez dans un immeuble à multiples étages…

• Insistez pour que tous les systèmes de sécurité-incendie tels que les alarmes, l'éclairage de sécurité et les arroseurs anti-incendi soient maintenus en bon état de marche.

• Familiarisez-vous avec le plan d'évacuation de l'immeuble.

• Sachez reconnaître le son de l'alarme incendie de l'immeuble.
• Connaissez chaque sortie de votre immeuble et comptez le nombre de portes entre l'endroit où vous habitez et les deux sorties les plus proches.
• Affichez près de tous les téléphones les numéros à appeler en cas d'incendie.
• Repérez l'endroit où se trouvent les alarmes incendie de votre immeuble et apprenez à les utiliser.

En cas d'incendie…

• Certains plans d'évacuation nécessitent que vous vous rendiez vers un « endroit sûr » à l'intérieur de l'immeuble et attendiez d'obtenir des instructions des pompiers.
• Si votre bâtiment est muni d'un système de diffusion publique, soyez attentifs aux instructions données ; il peut vous être demandé de rester où vous êtes.

Autrement…

• Quittez l'immeuble en utilisant le chemin le plus court, **n'utilisez pas l'ascenseur**.
• Fermez toutes les portes derrière vous alors que vous quittez votre appartement.
• Si vous faites face à de la fumée ou des flammes au cours de votre évacuation, prenez un autre chemin.
• Si vous devez sortir à travers la fumée, marchez à quatre pattes, en gardant votre tête à une distance de 12 à 14 pouces (30 à 60 centimètres) au-dessus du sol.
• Avant d'ouvrir une porte, vérifiez-la avec la paume de votre main. Si la porte est chaude, utilisez une autre voie.

Si vous ne pouvez pas sortir…

• Ne paniquez pas. Si possible, allez dans une pièce où se trouvent une fenêtre et un téléphone.
• Fermez la porte et bourrez les ouvertures autour de la porte avec des serviettes, des chiffons ou des draps et couvertures.
• Appelez les pompiers et dites-leur exactement où vous êtes.
• Signalez votre présence à partir de la fenêtre à l'aide d'une lampe de poche ou d'un chiffon de couleur claire.
• Ouvrez la fenêtre en haut et en bas pour respirer de l'air frais. Si de la fumée s'engouffre dans la pièce, fermez la fenêtre.
• Soyez patient(e). Il faut du temps pour sauver des personnes immobilisées dans un immeuble à multiples étages.

NFPA® INTERNATIONAL

Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™ (Se rappeler quand)

Conseils de sécurité-incendie

pour les personnes handicapées

- Si possible, vivez et dormez au rez-de-chaussée ; votre chambre doit être située près d'une sortie.

- Si nécessaire, faites installer une rampe pour servir de sortie de secours.

- Gardez près de votre lit un téléphone muni d'un ATS (Appareil de Télécommunication pour les Sourds) et affichez le numéro de la caserne de pompiers locale. La plupart des lignes d'urgence sont munies de systèmes qui acceptent les appels provenant d'ATS.

- Faites installer des détecteurs de fumée à l'intérieur et à l'extérieur de la pièce où vous dormez.

- Si vous n'entendez pas bien, installez des détecteurs de fumée spéciaux munis de lampes stroboscopiques, de vibrations ou d'une alarme plus forte.

Votre évacuation…

- Discutez de votre handicap avec les membres de votre foyer et planifiez à l'avance pour une évacuation sûre en cas d'incendie.

- Repérez au moins deux sorties pour chaque pièce de votre domicile.

- Planifiez votre évacuation en fonction de vos capacités et pratiquez-la afin de vous assurer de son efficacité.

- Si vous vivez dans un appartement dans un immeuble, sachez où se trouvent tous les escaliers de sortie et prévoyez une aide en cas d'urgence.

- Si vous êtes immobilisé sur place : bourrez les dessous de portes avec des serviettes ; appelez les pompiers et dites-leur exactement où vous êtes ; signalez votre présence à partir d'une fenêtre à l'aide d'une lampe de poche ou d'un tissu de couleur claire.

NFPA® INTERNATIONAL

Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™ (Se rappeler quand)

Rappels de

prévention contre les incendies

Maintenez les détecteurs de fumée en bon état. Vérifiez-les une fois par mois en appuyant sur le bouton de contrôle. Changez les piles une fois par an.

Planifiez et pratiquez une évacuation. Repérez deux façons de sortir de chaque pièce de votre domicile. Assurez-vous que les fenêtres et les portes s'ouvrent facilement. Prévoyez en fonction de vos capacités.

Laissez de l'espace autour des radiateurs. Laissez-les au moins à une distance de trois pieds (un mètre) de tout objet pouvant brûler.

Portez des vêtements bien ajustés lorsque vous cuisinez. Ne vous éloignez jamais d'un plat en train de cuire.

Si vous fumez, utilisez de grands cendriers profonds. Mouillez les mégots de cigarettes avant de vider les cendriers.

Arrêtez-vous, laissez-vous tomber et roulez. Si vos vêtements sont en feu : arrêtez-vous (ne courez pas), laissez-vous tomber doucement au sol, couvrez votre visage avec vos mains et roulez sur vous-même pour étouffer les flammes.

Inscrivez ici le numéro à appeler en cas d'urgence :

_____

NFPA® INTERNATIONAL

Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™
(Se rappeler quand)
Rappel

Prévention des chutes

Vérifiez votre vue. Consultez un spécialiste des yeux une fois par an. Utilisez des veilleuses de nuit pour éclairer votre chemin de votre chambre aux toilettes.

Avancez avec précaution. Les escaliers doivent être bien éclairés de haut en bas.

Glissant lorsque humide. Utilisez des tapis de bain non glissants dans la baignoire et la douche. Installez des barres d'appui près des baignoires, douches et toilettes.

Pratiquez régulièrement une activité physique. Demandez à votre médecin quelle est l'activité qui vous convient le mieux.

Prenez votre temps. Si vous vous dépêchez et ne faites pas attention, vous augmentez vos chances de tomber.

Ne laissez rien traîner. Ramassez les objets qui traînent dans les escaliers et sur le sol, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Les tapis peuvent vous faire tomber. N'utilisez que des tapis avec un support antidérapant en caoutchouc.

Chaussez-vous bien. Portez des chaussures solides, bien ajustées, à talon plat et avec des semelles antidérapantes.

NFPA® INTERNATIONAL

Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION