



## Points importants concernant la reprise de l'activité normale après un ouragan

### Comment conserver la nourriture en toute sécurité

Votre réfrigérateur conserve les aliments au frais pendant quatre heures environ, sans alimentation, pour autant qu'il ne soit pas ouvert. Mettez un bloc de glace ou de glace carbonique dans votre réfrigérateur si vous prévoyez que l'électricité sera coupée pendant plus de quatre heures.

Les aliments dégelés peuvent généralement être consommés s'ils sont encore « à la température de réfrigérateur », ou peuvent être surgelés à nouveau s'ils comportent encore des cristaux de glace. Jetez tout aliment ayant été exposé à une température supérieure à plus de 4 °C (40 °F) pendant deux heures ou plus et tous les aliments dégageant une odeur, ou présentant une couleur ou une texture inhabituelle.

Pendant la période où l'alimentation secteur est coupée, gardez fermée la porte du réfrigérateur et du congélateur dans la mesure du possible pour conserver les aliments au froid le plus longtemps possible.

Si l'électricité est coupée pendant plus de 4 heures, observez les recommandations ci-dessous:

- Utilisez de la glace carbonique, si vous en avez à votre disposition. Onze kilos (25 livres) de glace carbonique placés dans un surgélateur de 283 litres (10 pieds cubiques) le conserveront à une température inférieure à 0° Celsius pendant 3 ou 4 jours. Usez de prudence lors du maniement de la glace carbonique : portez des gants épais et secs pour éviter les brûlures.
- Pour la partie congélateur : un congélateur à moitié rempli conservera les aliments en sécurité pendant une durée pouvant aller jusqu'à 24 heures. Un congélateur rempli peut conserver les aliments en sécurité pendant 48 heures. Autant que possible, évitez d'ouvrir la porte du congélateur.
- Pour la partie réfrigérateur : placez lait, produits laitiers, viande, poisson, œufs, sauces et restes de table dans une glacière de pique-nique, entourés de glace. Jetez ces aliments s'ils sont conservés à une température supérieure à 4 degrés Celsius (40 degrés Fahrenheit) pendant plus de deux heures.
- Servez-vous d'un thermomètre numérique à lecture rapide pour vérifier la température de votre nourriture avant de la cuire ou de la consommer. Jetez toute nourriture se trouvant à une température supérieure à 4 °C (40 °F).

Vous trouverez des recommandations concernant la recongélation d'aliments, une fois la tension secteur rétablie à la page *Food Safety and Inspection Service* à l'adresse [Keeping Food Safe During an Emergency](#) (comment conserver la nourriture en sécurité lors d'une urgence).

### Comment vous assurer de la propreté de l'eau

Les ouragans, et tout spécialement s'ils s'accompagnent d'un raz de marée ou d'inondations, peuvent contaminer les services publics d'approvisionnement en eau potable. Le fait de boire de l'eau contaminée peut provoquer des maladies. Vous ne pouvez supposer que l'eau de distribution disponible dans une région sinistrée par un ouragan est saine et potable.

22 septembre 2003

## Points importants concernant la reprise de l'activité normale après un ouragan

(continued from previous page)

Écoutez les communiqués télé- et radiodiffusés et soyez particulièrement attentif aux informations relatives aux services d'approvisionnement en eau de ville. Ne buvez que de l'eau en bouteilles pour boire ou cuisiner. Si vous n'avez pas d'eau en bouteilles et si vous n'êtes pas sûr que votre eau de ville est saine, suivez ces directives pour purifier l'eau du robinet:

- Faites bouillir l'eau à pleine ébullition (présence de bulles, eau en mouvement) pendant une (1) minute.
- S'il est impossible de faire bouillir l'eau, ajoutez 6 gouttes d'eau de Javel domestique récemment achetée, non parfumée par gallon d'eau (3,79 l), mélangez bien et laissez l'eau reposer pendant 30 minutes avant de l'utiliser. À noter que l'utilisation d'eau de Javel ne permet pas d'éliminer les organismes parasites.
- Vous pouvez aussi faire l'acquisition de comprimés purificateurs d'eau à votre pharmacie de quartier ou dans un magasin d'articles de sport.

Si l'ouragan a été accompagné d'inondations, les eaux peuvent contenir des matières fécales provenant du débordement des égouts et des déchets agricoles et industriels. Bien que le contact cutané ne pose pas de risque grave en soi, il y a de sérieux risques de maladie à manger ou boire quoi que ce soit qui a été contaminé par l'eau provenant d'inondations.

Ne laissez pas les enfants jouer à proximité des eaux de crue. Lavez régulièrement les mains des enfants (toujours avant les repas) et ne laissez pas les enfants jouer avec des jouets qui auraient été contaminés par l'eau de crue et qui n'ont pas été désinfectés. Vous pouvez désinfecter les jouets avec une solution d'une tasse d'eau de Javel et de cinq gallons (19 litres) d'eau.

Pour plus d'informations sur la purification de l'eau après un ouragan ou autre situation climatique d'urgence, veuillez visiter le site Web du CDC sur le sujet [Les ouragans, votre santé et votre sécurité](#).

### ***Comment administrer les premiers soins en cas de blessure***

Les premiers soins sont d'une extrême importance lors de l'exposition à de l'eau potentiellement contaminée par des déchets toxiques d'origine humaine, animale, ou des déchets toxiques.

- Nettoyer immédiatement toutes les blessures et plaies ouvertes avec du savon et de l'eau propre.
- Appliquer un onguent aux antibiotiques afin de lutter contre l'infection.
- Si une blessure vient à rougir, gonfler ou suppurer, consultez immédiatement un médecin.
- Si vous êtes blessé, contactez un médecin afin de déterminer traitement approprié (par exemple, la nécessité d'une piqûre antitétanique).

### **Comment éliminer les traces de moisissure de votre domicile**

Un excès d'humidité dans la maison suscite des inquiétudes car elle permet aux microorganismes tels que la moisissure de se développer. Comme la moisissure peut entraîner des réactions allergiques ou empirer certaines maladies telles que l'asthme, des démarches doivent être prises pour retirer cette moisissure et l'empêcher de se développer.

Une fiche technique en langue anglaise publiée par l'agence de la protection de l'environnement des États-Unis (EPA) ([Fact Sheet: Flood Cleanup: Avoiding Indoor Air Quality Problems](#) – Nettoyage après inondation : comment éviter les problèmes de qualité de l'air à la maison après une inondation). Cette fiche technique donne les conseils nécessaires pour éviter les problèmes de qualité de l'air lors du nettoyage. Pour plus d'informations sur les moisissures et leur influence sur la santé visitez la page [Molds in the Environment](#) (les

## Points importants concernant la reprise de l'activité normale après un ouragan

(continued from previous page)

moisissures et l'environnement) du National Center for Environmental Health (NCEH), le centre national pour la santé et l'environnement.

### Comment prévenir les blessures après un ouragan

Une fois que le vent se calme et que les eaux se retirent, les personnes se trouvant dans la zone affectée par un ouragan continuent à être exposées aux dangers inhérents aux activités de nettoyage. L'institut américain pour la sécurité et la santé sur le lieu du travail ([National Institute for Occupational Safety and Health \(NIOSH\)](http://www.cdc.gov/niosh)) offre les directives suivantes pour prévenir les blessures:

#### ***Portez des équipements de protection***

Pour la plus grande part du travail dans les zones inondées, portez un casque, des lunettes de sécurité, des gants de travail épais et des bottes imperméables munies d'un embout et d'une semelle d'acier (et pas seulement d'un cambriion en acier).

Portez des protections du type bouchon d'oreille ou un casque de protection antibruit pour réduire les risques posés par les équipements bruyants. Les matériels tels que tronçonneuses, pelles mécaniques, excavatrices et séchoirs mécaniques peuvent causer des tintements d'oreille, indiquant des dommages auditifs.

#### ***Attention aux dangers posés par l'électricité***

- Si de l'eau est venue en contact ou à proximité de circuits et de matériel électriques, couper l'alimentation au niveau du disjoncteur principal ou du fusible sur le panneau de service. Ne pas rétablir la tension électrique avant que le matériel électrique n'ait été inspecté par un électricien qualifié.
- Ne pénétrez pas dans des zones inondées et ne touchez pas le matériel électrique si le sol est humide, à moins d'être certain que l'alimentation a été coupée. NE TOUCHEZ JAMAIS à une ligne à haute tension gisant sur le sol.
- Lors de l'utilisation de génératrices à l'essence ou au diesel pour alimenter un immeuble en électricité, placez le disjoncteur principal ou le fusible du panneau de service en position « OFF » (hors service) avant de lancer la génératrice.
- Si des travaux de déblayage ou d'autres travaux doivent être effectués à proximité d'une ligne à haute tension tombée de son caténaire, contacter la compagnie d'électricité pour qu'elle coupe l'alimentation, mette à la terre ou blinde ses lignes à haute tension. La plus extrême prudence est à observer lors de l'utilisation et du déplacement d'échelles et autres matériels à proximité de lignes à haute tension suspendues, afin d'éviter d'entrer en contact avec la ligne à haute tension par inadvertance.

Si vous travaillez à proximité de lignes à haute tension, faites référence aux recommandations supplémentaires publiées par NIOSH (voir ci-dessus) sous le titre [Hazards of Flood Cleanup Work](#) (dangers inhérents au nettoyage après inondations).

#### ***Évitez le monoxyde de carbone***

Le monoxyde de carbone est un gaz nocif, sans odeur et sans couleur. Au cours des opérations de nettoyage après inondation, faites fonctionner tous les appareils fonctionnant à l'essence, tels que les pompes, génératrices et pulvérisateurs à jet d'eau sous pression à l'extérieur ; ne les amenez jamais à l'intérieur d'un immeuble. Ceci vous permettra d'éviter les dangers d'empoisonnement au monoxyde de carbone.

## **Points importants concernant la reprise de l'activité normale après un ouragan** (continued from previous page)

Pour toute information supplémentaire concernant le monoxyde de carbone, consultez [Carbon Monoxide Poisoning](#) (empoisonnement au monoxyde de carbone) et [Questions and Answers About Carbon Monoxide Poisoning](#) (questions-réponses concernant l'empoisonnement au monoxyde de carbone) publié par le centre nationale de la santé et de l'environnement (National Center for Environmental Health [NCEH] du CDC.

### ***Prévention des blessures musculo-squelettiques***

Une attention toute spéciale est nécessaire pour éviter les atteintes au dos associées avec le levage et la manutention de débris et de matériaux de construction.

Pour aider à prévenir les blessures:

- travaillez en équipe de deux ou plus pour déplacer les objets lourds ;
- évitez de lever seul tout objet pesant plus de 20 kilos (50 livres) ;
- utilisez des équipements de levage appropriés.

### ***Dangers posés par les structures instables***

Ne supposez jamais qu'une structure ou un terrain qui a été exposé à l'eau est stable. La structure des immeubles qui ont été submergés ou ont été envahis par des masses d'eau ou des raz de marée peut avoir subi des dommages et poser des dangers graves.

- Ne travaillez pas à proximité de tout immeuble ayant subi une inondation jusqu'à ce qu'il ait été examiné et déclaré sûr par un ingénieur ou un architecte professionnel enregistré.
- Considérez tout escalier, plancher ou toit instable et dangereux jusqu'à ce qu'il ait été inspecté.
- Sortez immédiatement au moindre bruit de glissement ou tout bruit inhabituel pouvant signaler un effondrement.

### ***Évitez les produits dangereux***

Les inondations peuvent sceller des réservoirs, barils, tuyaux et matériels contenant des substances dangereuses, comme des insecticides ou du propane.

- N'essayez jamais de déplacer des réservoirs ou conteneurs non identifiés sans contacter au préalable les services d'incendie ou les équipes en charge des matières dangereuses.
- Ne travaillez pas dans des zones susceptibles d'avoir été contaminées, évitez d'entrer tout contact cutané, ou de respirer les vapeurs en portant les vêtements protecteurs et respirateurs appropriés.
- Lavez fréquemment les parties de la peau qui peuvent être entrées en contact avec des pesticides et autres substances chimiques dangereuses.
- Contacter le NIOSH (voir ci-dessus) pour obtenir de plus amples informations sur les équipements de sécurité requis.

### ***Soyez prêt à faire face aux incendies***

Les incendies peuvent poser un risque majeur aux zones déjà sévèrement touchées par les inondations, et ce pour plusieurs raisons:

- Les systèmes de protection contre l'incendie sont rendus inopérants.
- Les services des incendies ne sont pas en mesure de répondre rapidement.

## Points importants concernant la reprise de l'activité normale après un ouragan

(continued from previous page)

- Les conduites d'eau utilisées pour la lutte contre l'incendie sont coupées.
- Les systèmes de protection contre l'incendie des immeubles ont été rendus inopérants.

Deux extincteurs au moins, chacun d'eux conformes aux normes américaines UL, pour le moins au niveau 10A, doivent être mis à disposition sur chaque site subissant un nettoyage.

### ***Prévention de la noyade***

Lorsque vous pénétrez dans de l'eau en mouvement, vous êtes en danger de vous noyer, quelle que soit votre capacité de nageur ou nageuse. Les occupants d'un véhicule sont particulièrement en danger de se noyer, il est donc important de se conformer à tous les avertissements de dangers sur les routes et voies et d'éviter de conduire des véhicules ou des équipements dans des eaux de profondeur inconnue. Le département américain NIOSH recommande d'éviter de travailler seul, et de porter un gilet de sauvetage approuvé par les gardes côtiers Américains (Coast Guard) lors du travail à proximité des zones inondées ou dans celles-ci.

### ***Réduction des risques de choc thermique***

Lors du nettoyage après le passage d'un ouragan, vous courez le risque de problèmes de santé causés par le travail dans des environnements trop chauds ou trop froids.

Pour réduire les risques de choc thermique:

- Buvez un verre de liquide toutes les 15 ou 20 minutes.
- Portez des vêtements amples, aux couleurs claires.
- Travaillez pendant les heures les plus fraîches de la journée.

Pour réduire les pertes thermiques lors du travail dans l'eau à une température inférieure à 24 °C (75 °F):

- Portez des bottes de caoutchouc.
- Portez des vêtements et des bottes bien isolés.
- Faites des pauses fréquentes, en sortant de l'eau.
- Portez des vêtements secs le plus vite possible après l'exposition à l'eau.

Pour plus d'informations en ce qui concerne ces risques, veuillez consulter le site [Hazards of Flood Cleanup Work](#) (dangers inhérents au nettoyage des zones inondées) de l'agence Américaine NIOSH (voir ci-dessus).

### ***Prévention des accidents et blessures causés par la fatigue***

De longues heures de travail sans interruption, combinées avec l'épuisement peuvent créer des situations de haut stress au cours des opérations de nettoyage. Les personnes travaillant au nettoyage après ouragans ou inondations peuvent réduire les dangers de blessure ou de maladie de plusieurs manières:

- Définissez des priorités pour les tâches de nettoyage et cadencez votre travail. Évitez l'épuisement.
- Reprenez des habitudes de sommeil normales le plus tôt possible.
- Guettez les symptômes de fatigue émotionnelle et de stress. Consultez les membres de votre famille, vos amis et collègues et obtenez le soutien émotionnel nécessaire.

## Comment faire face au stress après un ouragan

## Points importants concernant la reprise de l'activité normale après un ouragan

(continued from previous page)

Les jours et les semaines suivant un ouragan peuvent s'avérer difficiles. En plus de votre santé physique, il est nécessaire également de vous soucier de votre santé mentale. Souvenez-vous qu'un certain degré d'insomnie, anxiété, irritabilité, hyperactivité, légère dépression ou léthargie est normal et peut disparaître après quelques temps. Si vous ressentez ces symptômes de manière aiguë, prenez conseil auprès d'un psychologue.

Le département de la santé publique local ou de l'État vous aidera à identifier les ressources disponibles sur le plan local, y compris hôpitaux ou pourvoyeurs de soins de santé, susceptibles de vous porter assistance.

Les réactions individuelles aux événements traumatiques ou potentiellement traumatiques varient. Les réactions émotionnelles peuvent comprendre de sentiments de peur, d'affliction ou de dépression. Les réponses sur le plan physiologique peuvent comprendre les nausées, étourdissements, modifications de l'appétit et des rythmes du sommeil ainsi que le retrait des activités quotidiennes. Les réponses individuelles aux traumatismes peuvent perdurer pendant des semaines, voire des semaines avant le retour à la normale.

Consultez un médecin si vous êtes blessé, si vous vous sentez malade ou si vous ressentez stress ou anxiété.

Il y a plusieurs manières de faire face aux événements traumatiques y compris:

- Autant que possible, continuez à observer vos habitudes de vie au cours des situations d'urgence, y compris les activités susceptibles de soulager l'anxiété des enfants.
- Soyez conscient du fait que vous disposerez sans doute de moins de ressources pour traiter les conflits quotidiens, il est donc bon de les résoudre à l'avance, dans la mesure du possible.
- Adressez-vous aux membres de votre famille, vos amis et contacts pour créer une infrastructure de soutien qui vous permette de mieux faire face aux situations potentiellement stressantes.
- Indiquez à vos enfants qu'il est normal de se sentir inquiet ou énervé lorsque des événements adverses ou effrayants se produisent.
- Encouragez vos enfants à exprimer leurs sentiments et leurs pensées, sans porter jugement.

## Comment traiter animaux sauvages et domestiques pendant un désastre

Usez de prudence auprès des animaux sauvages ou égarés. Ils peuvent être désorientés et dangereux après un ouragan ou une inondation. Essayez de maîtriser ou de contenir l'animal sans courir le risque d'être mordu. Appelez l'agence responsable (Animal Control aux États-Unis) du comté de résidence.

Les animaux sauvages et domestiques peuvent s'échapper ou être tués lors des désastres. Les animaux égarés peuvent gagner des terrains où ils sont susceptibles:

- de contaminer les réserves d'eau potable ;
- de causer des accumulations de déjections ;
- d'endommager des écosystèmes fragiles en cherchant à se nourrir ;
- d'endommager les cultures.

Les carcasses d'animaux morts créent un danger biologique et attirent les mouches et rongeurs, qui sont eux-mêmes susceptibles de propager des maladies. Ces carcasses peuvent également contaminer les nappes d'eau souterraines et causer des odeurs nauséabondes.

Les carcasses d'animaux doivent être éliminées sous les plus brefs délais pour éviter de poser des dangers aux autres animaux ainsi qu'aux populations.

## **Points importants concernant la reprise de l'activité normale après un ouragan**

(continued from previous page)

Contactez le département responsable (Animal Control aux États-Unis) pour recevoir les conseils relatifs à l'élimination des carcasses d'animaux.

### **Lavage des mains pendant une catastrophe**

Après une catastrophe, il est parfois difficile de trouver de l'eau courante. Néanmoins, il est toujours aussi important de se laver les mains afin d'éviter la contagion. Il est préférable de vous laver les mains avec de l'eau et du savon mais, quand l'eau n'est pas disponible, vous pouvez utiliser des produits à base d'alcool conçus pour se nettoyer les mains. Dans la fiche d'information [Lavage des mains](#) vous trouverez quelques conseils pour vous laver les mains à l'eau et au savon et avec des produits à base d'alcool.