



Les ouragans, votre santé et votre sécurité

La grande majorité des blessures subies lors d'un ouragan sont causées par des morceaux de verre ou d'autres débris projetés à grande vitesse par les éléments. Parmi les autres blessures, il faut citer les plaies punctiformes causées par les clous, pièces de métal ou de verre mis à nu par l'ouragan, ainsi que les fractures.

Les autorités de l'État et les instances locales du département de la santé peuvent publier des avis concernant la santé ou des recommandations particulières en fonction de conditions locales. En cas de doute, contactez votre département de santé publique local ou les services de santé publique de l'État.

Qualité 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.

Dans la région touchée par l'ouragan, il est possible que les usines de traitement d'eau aient cessé de fonctionner ; même si elles sont restées en fonctionnement, les dégâts causés par la tempête et les inondations peuvent avoir contaminé les conduites d'amenée d'eau de ville. Écoutez les communiqués télé- et radiodiffusés et soyez particulièrement attentif aux informations relatives aux services d'approvisionnement en eau de ville.

Si votre puits a été inondé, il devra être testé et désinfecté après la fin de la tempête et le retrait de l'inondation. Les questions concernant les tests à exécuter peuvent être adressées directement à votre département de santé publique local ou aux services de santé publique de l'État. Des informations concernant la désinfection des puits sont disponibles aux pages 7 et 8 de cette brochure.

Eau potable pour la consommation et la cuisson

Les sources d'eau potable sont par exemple l'eau en bouteilles, bouillie ou traitée. Votre département de la santé publique local ou les services de santé publique de l'État peuvent faire des recommandations spécifiques concernant la disponibilité d'eau bouillie ou traitée dans votre région. Voici quelques règles d'ordre général concernant l'eau de consommation et de cuisson. Souvenez-vous :

- de ne pas utiliser d'eau contaminée pour laver la vaisselle, vous brosser les dents, vous laver et préparer des aliments ou fabriquer des glaçons ;
- si vous utilisez de l'eau en bouteille, sachez d'où elle vient. Dans tous les autres cas, l'eau doit être bouillie ou traitée avant usage. Ne buvez que de l'eau en bouteilles, bouillie ou traitée jusqu'à ce que votre source d'eau potable ait été testée et déclarée saine et propre à la consommation ;
- le fait de bouillir l'eau tue bactéries et parasites nocifs. Le fait de faire bouillir l'eau à gros bouillon pendant plus d'une minute tue la plupart des organismes ;
- l'eau peut être traitée à l'aide de comprimés de chlore ou d'iode ou en y ajoutant six gouttes (1/8e de cuiller à café) d'eau de Javel — de produit de blanchiment au chlore pour lessive ordinaire — non

Les ouragans, votre santé et votre sécurité

(continued from previous page)

parfumée à chaque gallon d'eau (ou 0,16 ml au litre, soit une solution à 5,25 pour cent d'hypochlorite de sodium). Mélangez bien la solution et laissez-la reposer pendant une demi-heure environ. Toutefois, ce traitement ne tue pas les organismes parasites.

Les récipients doivent être rincés avec une solution à l'eau de Javel avant de les réutiliser. N'utiliser qu'avec précautions les réservoirs d'eau et autres types de récipients. Par exemple, les réservoirs des voitures de pompiers, tout comme les cannettes ou bouteilles, peuvent avoir été contaminés par des microbes ou produits chimiques. Ne vous fiez pas à des appareils non testés pour décontaminer l'eau.

Désinfection des puits

Si vous estimez que votre puits a pu être contaminé, contactez votre département de santé publique local ou les services de santé publique de l'État ou un agent du département de l'agriculture pour des conseils plus spécifiques. Voici quelques instructions d'ordre général relatives à la désinfection des puits.

Désinfection des puits forés ou des puits ordinaires

1. Utiliser le Tableau 1 pour calculer la quantité d'eau de Javel à utiliser (liquide ou en granulés).
2. Pour déterminer la quantité exacte à utiliser, Il suffit de multiplier la quantité de désinfectant nécessaire (en fonction du diamètre du puits) par la profondeur du puits. Par exemple, un puits de 5 pieds de diamètre (1 m 52) nécessite 4½ tasses d'eau de Javel par pied de profondeur d'eau. Pour un puits de 9 mètres de profondeur (soit 30 pieds), multipliez 4½ par 30 pour déterminer le nombre de tasses d'eau de Javel nécessaire ($4\frac{1}{2} \times 30 = 135$ tasses). Il y a seize tasses dans chaque gallon d'eau de Javel.
3. Ajoutez la totalité de cette quantité de désinfectant à 10 gallons d'eau environ (38 litres environ). Éclaboussez de mélange les parois du puits ou son revêtement intérieur. Prenez soin d'arroser toutes les parties du puits avec la solution.
4. Scellez la margelle du puits.
5. Ouvrez tous les robinets et pompez de l'eau, jusqu'à ce qu'une forte odeur d'eau de Javel devienne perceptible, et ce pour chaque robinet. Arrêtez alors de pomper et laissez agir la solution dans le puits pendant une nuit entière.
6. Le jour suivant, enclenchez la pompe en ouvrant tous les robinets, et continuez jusqu'à ce que l'odeur de chlore ait disparu. À l'aide des robinets l'écoulement d'eau ou les dispositifs évacuant l'eau vers les fosses septiques, diminuez le flot afin de ne pas surcharger le système d'évacuation d'eau.

Les ouragans, votre santé et votre sécurité
(continued from previous page)

Tableau 1. Eau de Javel pour un puits foré ou un puits ordinaire		
Diamètre du puits (en pieds)	Une quantité de 5,25 % eau de Javel pour lessive par pied de profondeur d'eau	Une quantité de 70 % de granulés de chlore par pied de profondeur d'eau
3	1½ tasse	1 once (29,5 ml)
4	3 tasses	2 onces
5	4½ tasses	3 onces
6	6 tasses	4 onces
7	9 tasses	6 onces
8	12 tasses	8 onces
10	18 tasses	12 onces

Source : Département de la santé publique de l'État de l'Illinois. Les recommandations sont susceptibles de varier d'un état à l'autre.

Comment désinfecter les puits forés à la sondeuse

1. Déterminez la quantité d'eau contenue dans le puits en multipliant les gallons par pied de profondeur par la profondeur du puits en pieds. Par exemple, un puits d'un diamètre de 6 pouces (15 cm) contient 1,5 gallons d'eau par pied de profondeur. Si le puits a 120 pieds de profondeur, multipliez 1,5 par 120 ($1,5 \times 120 = 180$).
2. Pour chaque centaine de gallons d'eau contenue dans le puits, mettez une part de chlore (liquide ou en granulés) telle qu'indiquée au [Tableau 2](#). Mélangez la quantité de liquide ou de granulés dans 10 gallons d'eau environ.
3. Versez la solution dans la margelle du puits avant de la sceller.
4. Connectez un tuyau à l'un des robinets de décharge de la citerne sous pression au-dessus de la margelle du puits. Lancez la pompe. Arrosez l'intérieur du puits et lavez les parois et le revêtement intérieur pendant 15 minutes au minimum.
5. Ouvrez tous les robinets du système et laissez couler l'eau jusqu'à ce que l'odeur du chlore devienne perceptible. Refermez alors tous les robinets et scellez la margelle du puits.
6. Laissez reposer pendant plusieurs heures, préférablement toute une nuit.
7. Après avoir laissé agir l'eau, faites fonctionner la pompe en ouvrant tous les robinets, laissant couler l'eau jusqu'à ce que l'odeur de chlore ait disparu. Diminuez l'écoulement d'eau à l'aide des robinets ou dispositifs évacuant l'eau vers les fosses septiques, afin de ne pas surcharger le système d'évacuation d'eau.

Les ouragans, votre santé et votre sécurité
(continued from previous page)

Diamètre du Puits (en pouces)	Gallons par pied de profondeur d'eau
3 (8 cm)	0,37 (1,40 l)
4 (10 cm)	0,65 (2,47 l)
5 (13 cm)	1,0 (3,79 l)
6 (15 cm)	1,5 (5,70 l)
8 (20 cm)	2,6 (9,85 l)
10 (25 cm)	4,1 (15,50 l)
12 (30 cm)	6,0 (22,70 l)

Eau de javel (solution chlorée à 5,25 %)	3 tasses*
Granulés d'hypochlorite (70 % de chlore)	2 onces**
*1 tasse = une tasse à mesurer (29,5 ml) **1 once (29,5 ml) = 2 grandes cuillerées de granulés	
<i>Source : Département de la santé publique de l'État de l'Illinois. Les recommandations sont susceptibles de varier d'un état à l'autre.</i>	

Sécurité alimentaire

Ne consommez aucun aliment susceptible d'être entré en contact avec les eaux d'inondation contaminées. Mettez au rebut tous les aliments ne se trouvant pas dans un récipient étanche s'il y a des chances qu'ils soient entrés en contact avec les eaux d'inondation contaminées. Les boîtes à conserve de nourriture qui n'ont pas été endommagées peuvent être conservées si vous prenez la précaution d'en enlever les étiquettes, de laver les boîtes à grande eau et de les désinfecter avec une solution d'une tasse d'eau de Javel pour cinq gallons d'eau (19 l). Remplacez l'étiquette par une inscription au marqueur, sans oublier la date d'expiration. Les bocaux ou récipients pour aliments comportant des couvercles vissés, couvercles de sécurité, capsules serties (par exemple les bouteilles de cola ou de soda), capsules de type quart de tour, à couvercle à charnière ou encliquetables ainsi que les conserves sous vide doivent être mises au rebut s'ils sont entrés en contact avec les inondations, parce qu'ils ne peuvent être désinfectés. Pour les enfants en bas âge, utiliser **exclusivement** des bocaux de nourriture précuisinée pour bébés. Ne pas utiliser de formules en poudre à préparer avec de l'eau traitée.

Aliments surgelés ou réfrigérés

Si vous devez vous trouver sans alimentation secteur pendant une longue période:

- demandez à vos amis de stocker vos aliments surgelés dans leurs surgélateurs s'ils disposent encore d'électricité;

Les ouragans, votre santé et votre sécurité

(continued from previous page)

- demandez aux magasins, aux églises, écoles ou entreprises commerciales de surgelés disposant d'alimentation électrique s'ils ont de la place disponible dans leurs surgélateurs ; ou encore
- 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.

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. Pour être à l'abri des dangers, souvenez-vous du principe « en cas de doute, jeter les aliments suspects ». Jetez tout aliment ayant été exposé à la température ambiante pendant deux heures ou plus et tous les aliments dégageant une odeur, ou présentant une couleur ou une texture inhabituelle.

Hygiène et propreté

Il est d'une importance capitale d'observer les principes fondamentaux d'hygiène pendant les périodes d'urgence. Lavez-vous les mains avec de l'eau bouillie ou désinfectée:

- avant de préparer de la nourriture ou de manger ;
- après avoir été aux toilettes ;
- après avoir participé à des opérations de nettoyage ; et enfin,
- après avoir manipulé des articles contaminés par des eaux de crue ou d'égout.

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. Si vous avez des blessures ouvertes ou des lésions cutanées et si celles-ci sont exposées à l'eau des inondations, essayez de les maintenir aussi propres que possible en les lavant au savon et en appliquant une crème aux antibiotiques pour prévenir l'infection. Si l'une de vos blessures vient à rougir, gonfler ou suppurer, consultez immédiatement un médecin.

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.

Immunisations

Les poussées épidémiques de maladies contagieuses sont rares après les ouragans et tempêtes. Toutefois, l'incidence des maladies déjà existantes avant l'ouragan peut augmenter par suite de l'absence de conditions sanitaires ou du surpeuplement des abris. L'augmentation de maladies infectieuses qui *n'étaient pas présentes* avant un ouragan ne pose pas de problème et les programmes de vaccination massive sont donc inutiles.

Si vous souffrez de blessures, vous devrez être évacué afin de recevoir une vaccination antitétanique, comme vous le feriez pour toute blessure dans d'autres circonstances. Si vous présentez une plaie punctiforme ou une blessure ayant été contaminée par des matières fécales, de la terre ou de la salive,

Les ouragans, votre santé et votre sécurité

(continued from previous page)

demandez à un médecin ou au département de la santé publique de déterminer si un rappel de vaccination antitétanique s'impose ou non, en fonction de votre dossier sanitaire particulier.

Les recommandations spécifiques de vaccination devraient se faire au cas par cas ou selon l'avis des instances sanitaires locales ou étatiques.

Moustiques

Les pluies et inondations qui accompagnent les ouragans peuvent conduire à une augmentation du nombre de moustiques dans une région donnée. Les moustiques connaissent leurs périodes d'activité maximales au moment du lever et du coucher du soleil. Dans la plupart des cas, les moustiques sont des animaux nuisibles, mais ne sont pas des vecteurs de maladies contagieuses. Il est peu probable que des maladies qui ne se seraient pas fait jour dans la région avant l'ouragan posent problème après son apparition. Les autorités sanitaires au niveau local, étatique ou fédéral collaboreront pour éviter la propagation de toute maladie transmise par les moustiques.

Pour vous protéger des moustiques, posez des écrans sur les portes et fenêtres et portez des vêtements aux manches et pantalons longs. Les produits insectifuges contenant du N-diéthyl-*m*-toluamide sont très efficaces. Avant de vous servir du N-diéthyl-*m*-toluamide (*DEET* en anglais), lisez attentivement toutes les instructions. User de précautions lors de l'utilisation du N-diéthyl-*m*-toluamide auprès d'enfants en bas âge. Les produits contenant cette substance sont disponibles dans le commerce et auprès des instances sanitaires locales et étatiques.

Afin de contrôler les populations de moustiques, drainer toutes les eaux stagnantes laissées dans des récipients ouverts à l'air à l'extérieur de votre maison.

Santé mentale

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. Souvenez-vous que les enfants requièrent des soins et une attention accrue avant, pendant et après la tempête. Donnez à votre enfant un de ses jouets ou jeux préférés avant l'arrivée de la tempête afin de maintenir son sentiment de sécurité. 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.