



## S'abriter chez soi en cas d'une urgence due aux rayonnements

Depuis les récents événements terroristes, de nombreuses personnes pensent à la possibilité d'une attaque terroriste impliquant des matières radioactives. Il se peut que les personnes habitant à proximité, sans pour autant être dans le voisinage immédiat de l'attaque, reçoivent l'ordre de rester chez eux et de se mettre à l'abri plutôt que d'essayer d'évacuer. Cette action s'appelle « s'abriter chez soi ». Comme de nombreuses matières radioactives se désintègrent et se dissipent rapidement, le fait de rester chez vous peut vous protéger contre la radioexposition. Les murs épais de votre maison pourraient bloquer une grande partie des rayonnements nocifs. En prenant quelques précautions toutes simples, vous pourriez réduire votre exposition aux rayonnements. Le Centre de contrôle et de prévention des maladies a préparé cette feuille de renseignements pour vous aider à protéger vous et votre famille et à préparer un abri sûr et bien stocké.

### Préparer un abri chez vous

L'endroit le plus sûr dans votre maison lors d'une urgence impliquant des matières radioactives est une pièce située au centre de la maison ou un sous-sol. Cet endroit doit avoir le moins de fenêtres possibles. Le plus loin vous êtes d'une fenêtre, le plus vous êtes protégé.

La préparation est au cœur d'une bonne protection. Stockez des approvisionnements d'urgence dans cet endroit. Une urgence peut avoir lieu à tout moment ; il est donc préférable de stocker les approvisionnements à l'avance afin d'avoir tout ce dont vous aurez besoin sous la main.

Vérifiez les approvisionnements dans votre abri tous les six mois. Remplacez les médicaments, piles ou aliments périmés. Remplacez également l'eau dans votre abri tous les six mois afin qu'elle reste fraîche.

Assurez-vous que tous les membres de la famille savent où se trouve l'abri et à quoi il sert. Dites-leur bien de ne rien retirer de cet endroit. Si quelqu'un « emprunte » des articles de votre abri, il se peut que quelque chose d'important manque au moment où vous en aurez le plus besoin.

Si vous avez des animaux domestiques, préparez un endroit pour qu'ils puissent faire leurs besoins dans l'abri. Ils ne doivent pas sortir lors d'une urgence causée par les rayonnements, car ils risquent de ramener des retombées de matières radioactives dans l'abri. En leur préparant un endroit dans l'abri, vous empêcherez les matières radioactives d'y avoir accès.

### Préparation des approvisionnements d'urgence

Faites des provisions, tout comme vous le feriez en cas de phénomènes météorologiques violents ou toute autre urgence. Ci-après vous trouverez une liste des articles à prévoir lorsque vous préparez votre trousse d'urgence.

- **Aliments ayant une longue durée de stockage** – Par exemple, les aliments en conserve, séchés et pré-emballés. Stockez assez pour chaque membre de la famille pour un minimum de 3 jours.

# URGENCES DUES AUX RAYONNEMENTS

(suite de la page précédente)

- **Eau** – En préparant pour une urgence, achetez et stockez de l'eau en bouteille ou stockez tout simplement de l'eau potable. Chaque membre de la famille aura besoin d'environ 4 litres par jour ; prévoyez assez d'eau pour au moins 3 jours.
- **Des vêtements et des souliers de rechange** – Vérifiez les vêtements tous les 6 mois et retirez ceux qui ne sont plus à votre taille ou qui ne conviennent pas à la saison en question. N'oubliez pas d'inclure sous-vêtements, chaussettes, une bonne paire de souliers ou de bottines de travail et vêtements d'hiver ou d'été selon le besoin.
- **Des assiettes en carton, des essuie-tout, et des couverts en plastique** - Stockez couverts et assiettes jetables car vous n'aurez pas suffisamment d'eau pour laver la vaisselle et parce que les sources d'eau communautaires seront peut-être contaminées.
- **Sacs en plastique** – Comme vous ne pourrez peut-être pas quitter votre abri pendant plusieurs jours, vous devrez garder vos déchets dans des sacs en plastique en attendant de pouvoir les jeter.
- **Literie** – Stockez des draps, des couvertures, des serviettes de bain, et des lits de camp pour le temps que vous passerez dans l'abri.
- **Une radio à piles et des piles** – L'électricité peut être coupée pendant plusieurs jours. Une radio à piles vous permettra d'écouter les messages d'urgence.
- **Médicaments** – Ayez 2 à 3 jours de médicaments d'ordonnance que vous prenez actuellement dans un flacon à l'épreuve des enfants dans la trousse de soins pour l'abri. (Demandez à votre médecin comment obtenir ces médicaments supplémentaires.) N'oubliez pas de vérifier les médicaments dans votre trousse tous les 6 mois afin d'être certain que la date de péremption n'est pas dépassée.
- **Articles de toilette** – Ayez des réserves de savon, de produits d'hygiène pour les mains, de papier hygiénique, de déodorant, de désinfectants, etc.
- **Lampe de poche et piles** – L'électricité peut être coupée pendant plusieurs jours. Une lampe de poche vous aidera à voir dans votre abri.
- **Un téléphone ou un GSM** – Bien que le service de téléphone de terre ou sans fil puisse être interrompu, il y a toujours une chance que vous puissiez utiliser un téléphone pour appeler l'extérieur et obtenir des informations et des conseils des services d'urgence.
- **Des lunettes ou lentilles supplémentaires et de quoi les nettoyer.**
- **Du ruban adhésif en toile et des feuilles de plastique épais** – Vous pourrez les utiliser pour sceller la porte de votre abri ainsi que les événements qui donnent dans l'abri pendant une courte période de temps tandis que le panache des rayonnements passe.
- **Aliments pour animaux domestiques, lait en poudre, couches pour bébés, etc.** – N'oubliez pas les autres membres de la famille. Si vous avez un nourrisson, stockez du lait en poudre et des couches. Si vous avez des animaux, ayez de quoi les nourrir pendant au moins 3 jours.
- **Trousse de premiers soins** – Vous pouvez acheter une trousse de premiers soins ou en préparer une vous-même. N'oubliez pas d'y inclure les articles suivants :

- |   |   |
|---|---|
| • Pansements adhésifs stériles                | • Savon ou produit d'hygiène pour mains |
| • Compresses de gaz stériles de 5 cm et 10 cm | • Gants de latex ou de vinyle           |
| • Ruban adhésif                               | • Épingles de sûreté                    |
| • Pansements en rouleaux                      | • Aspirine ou analgésique sans aspirine |
| • Ciseaux                                     | • Médicaments anti-diarrhéiques         |
| • Pince à épiler                              | • Laxatifs                              |
| • Aiguille                                    |   |
| • Thermomètre                                 |   |

# URGENCES DUES AUX RAYONNEMENTS

(suite de la page précédente)

- Lingettes humides
  - Onguent antiseptique
  - Tube de vaseline ou autre lubrifiant
  - Antiacides pour les problèmes d'estomac
  - Sirop d'ipéca pour forcer le vomissement si le Centre antipoison le conseille
  - Charbon activé pour arrêter les vomissements si le Centre antipoison le conseille
- **Des jeux, livres et autres divertissements** – Comme vous devrez peut-être rester dans l'abri pendant plusieurs jours, gardez sous la main de quoi divertir la famille pendant ce temps. Les enfants risquent de s'ennuyer s'ils doivent rester dans un même endroit pendant un certain temps. Pensez à des activités qui les amuseront pendant qu'ils sont dans l'abri – peinture au doigt, coloriage, jeux de société, etc.

## Conseils avant d'entrer dans un abri

Si vous vous trouvez dehors au moment de l'alerte, essayez de retirer vos vêtements et vos souliers et de les placer dans un sac en plastique avant d'entrer dans la maison. Lorsque les conditions sont difficiles, par exemple de très grands froids, retirez au moins la couche supérieure des vêtements avant de pénétrer dans la maison afin d'éviter d'amener des matières radioactives dans votre abri. Laissez les vêtements et les souliers dehors. Prenez une douche et lavez-vous avec de l'eau et du savon. En retirant vos vêtements vous éliminerez 90 % de la contamination radioactive. Cette simple démarche réduira le temps d'exposition ainsi que le risque de blessures dues aux rayonnements.

Avant d'accéder à l'abri, mettez hors tension les ventilateurs, les climatiseurs et les unités de chauffage par air pulsé qui amènent l'air de l'extérieur. Fermez et verrouillez toutes les fenêtres et portes, et fermez les registres de cheminée.

Lorsque vous vous rendez dans l'abri, utilisez le ruban adhésif en toile et les feuilles de plastique pour sceller les portes, fenêtres ou événements pendant un certain temps au cas où un panache passerait au-dessus de chez vous (restez à l'écoute de la radio pour vous tenir au courant). Au bout de quelques heures vous pourrez retirer le plastique et le ruban adhésif et aérer la pièce. Vous courez un risque de suffocation si la pièce reste scellée pendant plus de quelques heures.

Restez à l'écoute d'une station radio du réseau d'intervention en cas d'urgence à tout moment pour des mises à jour sur la situation. Les présentateurs indiqueront quand vous pouvez quitter l'abri et si d'autres mesures d'urgence sont nécessaires.

*Le Centre pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) protège la santé et la sûreté des personnes en prévenant et en contrôlant les maladies et les blessures ; il aide à prendre de meilleures décisions concernant la santé en fournissant des informations crédibles sur les questions importantes; et il encourage une vie saine par l'intermédiaire de collaborations étroites avec des organisations locales, nationales et internationales.*

# URGENCES DUES AUX RAYONNEMENTS

(suite de la page précédente)

For more information, visit [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) or call the CDC public response hotline at (888) 246-2675 (English), (888) 246-2857 (español), or (866) 874-2646 (TTY)