



CONSEILS DE SECOURISME POUR LES PERSONNES NOUVELLEMENT ARRIVÉES AU CANADA

1. Apprenez votre adresse



En cas d'urgence, vous devrez donner les renseignements suivants aux intervenant(e)s d'urgence :

- Votre adresse
- Le numéro d'appartement ou d'unité
- Le nom de la rue la plus proche
- L'adresse de l'école ou du travail
- L'adresse de l'école ou du service de garde

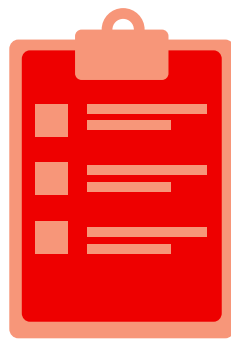
Si vous êtes dehors, cherchez :

- Les noms de rues
- Les noms d'édifices
- Des points de repère

Enregistrez votre adresse dans votre téléphone ou conservez-la à portée de main à la maison.

Apprenez aux petit(e)s et aux grand(e)s comment dire leur adresse.

4. Gardez vos renseignements importants au même endroit



Ayez vos renseignements de santé et de sécurité à portée de main.

- Adresse
- Dates de naissance
- No de cartes de santé
- Problèmes de santé
- Allergies
- Médicaments et posologie
- Noms et numéros de téléphone des médecins

Enregistrez les numéros d'urgence dans votre téléphone.

Vous avez des problèmes de santé, portez un dispositif d'identification médicale

2. Connaissez les risques locaux



Renseignez-vous sur les urgences qui peuvent survenir dans votre communauté.

- Inondations
- Tempêtes
- Chaleur extrême
- Feux de forêt
- Conditions hivernales

Connaître les risques locaux vous aidera à établir un plan d'urgence.

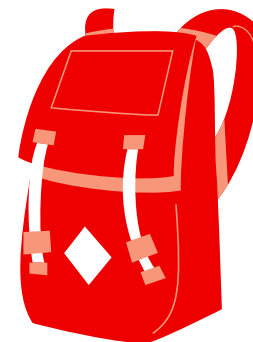
5. Apprenez à vos proches comment appeler à l'aide



Assurez-vous que tout le monde sache quoi faire.

- Apprenez aux enfants et aux personnes âgées comment appeler le 911 ou le numéro d'urgence local.
- Exercez-vous à dire ces renseignements.
- Demandez à tous les membres de votre ménage d'apprendre votre adresse résidentielle.
- Gardez vos instructions simples.

7. Préparez une trousse d'urgence



Gardez des articles de base à portée de main.

- Conservez une trousse à la maison.
- Conservez-en une plus petite dans la voiture.
- Conservez une trousse dans votre sac à dos ou au travail.

Rappel

- Vos troussees doivent être faciles d'accès.
- Assurez-vous que votre famille sait où les trouver.
- Vérifiez-les régulièrement. Remplacez les articles utilisés ou expirés.

3. Conservez les coordonnées des personnes à joindre en cas d'urgence à portée de main



Enregistrez dès maintenant ces numéros de téléphone importants :

- Membre de la famille en qui vous avez confiance
- Ami(e) ou voisin(e)
- Médecin ou clinique
- Personne-ressource au travail
- École ou service de garde

Conservez une copie papier de cette liste à la maison.

6. Suivez une formation en secourisme



Une formation en secourisme vous aidera à intervenir en toute confiance et à faire ce qui suit :

- Vérifier la sécurité des lieux.
- Appeler à l'aide.
- Pratiquer la RCR.
- Utiliser un DEA.
- Aider une personne qui s'étouffe.
- Contrôler un saignement.
- Soigner des brûlures.
- Offrir de l'aide après une chute.
- Soigner les blessures les plus courantes.

Aucune expérience médicale n'est requise.

8. Téléchargez l'application de secourisme



- Donne accès à des conseils de secourisme de base.
- Est offerte gratuitement.
- Propose des conseils détaillés.
- Est utile en cas d'urgences courantes.
- Est disponible pour les appareils Apple et Android.

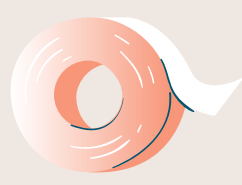
Trousse de premiers soins de base



Pansements



Compresse de gaze



Ruban médical



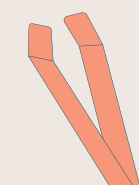
Gants



Lingettes antiseptiques



Ciseaux



Pincettes à épiler



Compresse froide



Couverture de secours

Les connaissances et la confiance nécessaires pour intervenir en cas d'urgence.

Communiquez avec nous pour trouver un cours de secourisme de la Croix-Rouge offert dans votre région et n'oubliez pas de télécharger gratuitement notre application de secourisme pour appareil mobile.

macr.croixrouge.ca | 1 877 356-3226 | croixrouge.ca/apps