

Les retraités et l'incendie

Conseils relatifs à la sécurité-incendie pour les adultes plus âgés



- 1. Établissez un plan.**
Si un incendie se déclare, vous devez savoir quoi faire et où aller. Si vous vivez dans un immeuble de grande hauteur, consultez le plan de sécurité-incendie (fire safety plan) de l'immeuble.



- 2. Les détecteurs de fumée permettent de sauver des vies.**
Installez un détecteur de fumée à chaque étage de votre

demeure. Si vous fermez la porte de votre chambre pour dormir, installez-en un dans votre chambre. Essayez vos détecteurs de fumée une fois par mois : vous pouvez le faire facilement avec l'extrémité d'un balai. Remplacez les piles deux fois par an.

3. Faites preuve de prudence lorsque vous cuisinez.

Si vous devez répondre au téléphone ou à la porte pendant que vous cuisinez, éteignez la cuisinière ou apportez un gant de cuisine ou une cuiller comme aide-mémoire. Utilisez d'abord les brûleurs avant pour cuisiner, tournez les poignées des casseroles vers l'intérieur et roulez les manches amples. Si une casserole s'enflamme, couvrez-la et éteignez le brûleur.

4. Ne laissez jamais une chandelle allumée sans surveillance.

5. Utilisez des cendriers profonds.

Si vous fumez, assurez-vous toujours que vos mégots de cigarette ont complètement refroidi. Ne fumez jamais au lit, lorsque vous avez sommeil ou sous l'influence de médicaments.

6. Laissez de l'espace autour des radiateurs électriques portatifs.

Placez les radiateurs à au moins un mètre (3 pieds) de tout, y compris vous-même.

7. Si vos vêtements s'enflamment . . .

. . . laissez-vous tomber sur le sol, couvrez-vous le visage et roulez sur vous-même jusqu'à ce que les flammes soient

éteintes. Si vous ne pouvez pas vous laisser tomber sur le sol, utilisez une serviette ou des vêtements pour étouffer les flammes.

8. Évitez les échaudures et les brûlures.

Faites régler le chauffe-eau afin que sa température ne dépasse pas 49 degrés Celsius (120 degrés Fahrenheit).

Remplissez la baignoire jusqu'au niveau souhaité et vérifiez la température de l'eau avant de vous immerger complètement.

9. Soignez les brûlures.

Si vous subissez une échaudure ou une brûlure accidentelle, faites couler de l'eau fraîche sur la zone touchée pendant 10 à 15 minutes.

10. Rampez sous la fumée. La plupart des victimes d'incendie meurent d'avoir inhalé la fumée. Parce que la fumée monte, restez bas, où l'air est plus facile à respirer. Restez bas pour vous rendre en lieu sûr.

11. Pour en savoir plus, appelez les Services d'incendie et d'urgence de Mississauga (Mississauga Fire and Emergency Services). Un agent de l'éducation du public sera à votre disposition pour vous aider en composant le **905-615-4377**; vous pouvez également vous rendre sur notre site Web à l'adresse **www.mississauga.ca**

