



COMMENT OBTENIR DE L'AIDE, RESTER EN SÉCURITÉ ET PROTÉGER VOTRE SANTÉ MENTALE

Comment obtenir de l'aide, rester en sécurité et protéger votre santé mentale après un ouragan dévastateur

Par Holly Yan, CNN

Mis à jour le 30 août 2023 à 8 h 58 HAE

Les victimes d'un ouragan qui retournent dans des maisons endommagées sont confrontées à un torrent de défis – si elles ont la chance d'avoir encore une maison debout. Inondations. Dégâts causés par la moisissure. Maux de tête liés à l'assurance. Dangers cachés mortels.

L'assaut de l'anxiété mentale et des dangers post-ouragan peut sembler accablant. Voici comment les victimes peuvent rester en sécurité, obtenir de l'aide et faire les premiers pas vers le rétablissement :

Ne rentrez pas chez vous tant que ce n'est pas vraiment sûr

Ce n'est pas parce que l'ouragan est terminé qu'il est sûr de conduire.

Les résidents devraient « rentrer chez eux uniquement lorsque les autorités locales disent que c'est sûr de le faire », indique la Federal Emergency Management Agency.

Si vous voyez une route inondée, les autorités insistent sur un mantra qui sauve des vies, mais qui est souvent ignoré : « Faites demi-tour, ne vous noyez pas. »

Chaque année, les inondations causent plus de décès que tout autre danger lié aux orages, selon le National Weather Service.

« Ne conduisez pas dans les zones inondées – les voitures ou autres véhicules ne vous protégeront pas des eaux de crue », indique le US Centers for Disease Control and Prevention. « Ils peuvent être emportés ou caler dans l'eau en mouvement. »

S'il est trop dangereux de rentrer chez vous, recherchez des refuges ouverts dans votre région sur les sites Web de l'American Red Cross ou de l'Armée du Salut.

Vous pouvez également télécharger l'application mobile FEMA pour trouver des abris ouverts, envoyer SHELTER (ou REFUGIO en espagnol) par SMS et votre code postal au 4FEMA (ou 43362).

Soyez extrêmement prudent lorsque vous rentrez chez vous

Quand il est sûr de rentrer chez vous, essayez d'arriver pendant la journée afin de ne pas avoir besoin de lumières, dit le CDC. Il se peut qu'il n'y ait pas d'électricité dans la région.

Une fois sur place, « Marchez prudemment autour de l'extérieur de votre maison pour vérifier s'il y a des lignes électriques lâches, des fuites de gaz et des dommages structuraux », indique le National Weather Service.

Si votre maison est inondée, « attendez de rentrer chez vous jusqu'à ce que des professionnels vous disent que c'est sûr, sans danger structurel, électrique ou autre », dit le CDC.

Si la maison est endommagée, « quittez immédiatement les lieux si vous entendez des bruits de déplacement ou des bruits inhabituels », dit le CDC. « Des bruits étranges pourraient signifier que le bâtiment est sur le point de s'effondrer. »

Si vous devez utiliser un éclairage, munissez-vous d'une lampe de poche à piles – pas de bougies ni de lanternes à gaz.

« Allumez votre lampe de poche avant d'entrer dans un bâtiment vacant », indique le National Weather Service. « La batterie pourrait produire une étincelle qui pourrait enflammer une fuite de gaz, si elle est présente. »

Minimisez le risque d'électrocution

Les maisons inondées nécessitent des précautions supplémentaires pour prévenir l'électrocution.

« Si vous avez de l'eau stagnante dans votre maison et que vous pouvez couper l'alimentation principale depuis un endroit sec, alors allez-y et coupez l'alimentation », dit le CDC.

« Si vous devez entrer dans l'eau stagnante pour accéder à l'interrupteur d'alimentation principal, appelez un électricien pour qu'il le coupe. Ne jamais allumer ou éteindre l'alimentation vous-même ou utiliser un outil ou un appareil électrique lorsque vous êtes dans l'eau. »

En général, « Ne pataugez pas dans l'eau de crue, qui peut contenir des agents pathogènes dangereux qui causent des maladies, des débris, des produits chimiques, des déchets et des animaux sauvages », indique le site Web Ready.gov de la FEMA. « Les lignes électriques souterraines ou tombées peuvent également charger électriquement l'eau. »

Photographiez les dommages et demandez de l'aide si nécessaire

S'il est sûr d'entrer, ne commencez pas à nettoyer tout de suite.

Tout d'abord, « contactez votre compagnie d'assurance et prenez des photos de la maison et de vos biens », dit le CDC.

Ceux qui recherchent une aide fédérale peuvent appeler le 1-800-621-FEMA (1-800-621-3362 ou ATS 1-800-462-7585) ou faire une demande sur DisasterAssistance.gov.

Les résidents qui ont une assurance contre les inondations du National Flood Insurance Program de la FEMA peuvent commencer leur réclamation sur FloodSmart.gov.

Nettoyez en toute sécurité et méfiez-vous des moisissures

« Si votre maison a été inondée et est restée fermée pendant plusieurs jours, supposez que votre maison a des moisissures », dit le CDC.

« Vous devez tout sécher complètement, nettoyer la moisissure et vous assurer que vous n'avez plus de problème d'humidité. »

Le CDC a une liste de façons d'éliminer et de prévenir la croissance de moisissures, avec ou sans électricité.

La moisissure peut être nettoyée en utilisant un mélange d'une tasse d'eau de Javel avec 1 gallon d'eau. N'utilisez pas la solution d'eau de Javel dans un espace clos – assurez-vous que les portes ou les fenêtres sont ouvertes, dit le CDC.

Mais toute personne souffrant d'une affection pulmonaire comme l'asthme ou dont le système immunitaire est affaibli "ne devrait pas entrer dans des bâtiments présentant des fuites d'eau ou des moisissures visibles ou odorantes, même si elle n'est pas allergique aux moisissures", indique le site Web Ready.gov de la FEMA.

« Les enfants ne devraient pas participer aux travaux de nettoyage après une catastrophe. »

Toute eau d'inondation restante peut contenir des eaux usées et d'autres dangers difficiles à voir.

« L'eau d'inondation peut contenir des bactéries dangereuses provenant des eaux usées débordantes et des déchets agricoles et industriels », indique le CDC.

« Bien que le contact de la peau avec l'eau d'inondation ne présente pas de risque grave pour la santé en soi, manger ou boire quoi que ce soit contaminé par l'eau d'inondation peut provoquer des maladies. »

Ne succombez pas à la chaleur mortelle

Avec les pannes de courant généralisées attendues, il est essentiel de ne pas trop vous fatiguer lorsqu'il n'y a pas de climatisation.

« Si l'effort physique dans la chaleur fait battre votre cœur et vous laisse à bout de souffle, ARRÊTEZ toute activité », prévient le CDC. « Mettez-vous dans un endroit frais ou à l'ombre et reposez-vous, surtout si vous avez des étourdissements, de la confusion, une faiblesse ou un évanouissement. »

En cas de forte chaleur, il est également important de boire beaucoup de liquides « quelle que soit votre activité », indique le CDC. « N'attendez pas d'avoir soif pour boire. »

N'utilisez jamais de générateur portable à l'intérieur de votre maison

Les générateurs peuvent être extrêmement utiles pour les victimes de tempêtes privées d'électricité. Ils peuvent également être mortels lorsqu'ils sont utilisés de manière incorrecte.

« L'intoxication au monoxyde de carbone est l'une des principales causes de décès après les tempêtes dans les zones touchées par les pannes de courant », indique le National Weather Service.

« N'utilisez jamais de générateur portable à l'intérieur de votre maison ou de votre garage », même si les portes et les fenêtres sont ouvertes.

« Utilisez uniquement des générateurs à l'extérieur, à plus de 6 mètres de votre maison, de vos portes et de vos fenêtres », indique le NWS.

Soyez très prudent lorsque vous utilisez des appareils à gaz, car ils peuvent également entraîner une intoxication au monoxyde de carbone. C'est également une bonne idée d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone à piles, car le monoxyde de carbone est invisible et inodore.

Assurez-vous que vos réserves de nourriture et d'eau sont sûres

Gardez les portes du réfrigérateur et du congélateur fermées autant que possible jusqu'à ce que le courant revienne. Si cela fait moins de quatre heures, les aliments peuvent encore être consommés sans danger. Sinon, les aliments peuvent être avariés et provoquer de graves maladies. « En cas de doute, jetez-le », conseille le CDC.

Jetez tout aliment qui aurait pu entrer en contact avec de l'eau d'inondation ou de l'eau de pluie, les aliments périssables qui n'ont peut-être pas été réfrigérés correctement et tout ce qui n'a pas l'air, l'odeur ou la sensation qu'il devrait avoir.

Si votre région est soumise à un avis d'ébullition de l'eau, prenez cet avis au sérieux. S'il n'est pas possible de faire bouillir de l'eau, utilisez de l'eau en bouteille.

Mais n'utilisez jamais d'eau contaminée – qu'elle soit suspectée ou confirmée – pour laver la vaisselle, vous brosser les dents, laver et préparer des aliments, vous laver les mains, faire de la glace ou préparer du lait maternisé.

Trouvez des moyens créatifs de maintenir votre téléphone en vie

Idéalement, les résidents ont des moyens de recharger leurs téléphones portables sans utiliser d'électricité – par exemple, avec une batterie externe ou un chargeur à piles.

Ceux qui n'en ont pas devront peut-être faire preuve de créativité – par exemple, en utilisant votre voiture et un adaptateur de voiture pour recharger votre téléphone.

Prenez soin de votre santé émotionnelle

« Le stress, l'anxiété et d'autres symptômes de type dépressif sont des réactions courantes après une catastrophe », indique la Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Lorsque des cauchemars logistiques se heurtent à des émotions accablantes, n'essayez pas de vous en sortir seul. Cela peut en fait entraver votre rétablissement, selon le CDC.

« Prendre soin de votre santé émotionnelle pendant une urgence vous aidera à penser clairement et à réagir aux besoins urgents pour vous protéger et protéger votre famille », indique le CDC.

« Faire face à ces sentiments et obtenir de l'aide lorsque vous en avez besoin vous aidera, vous, votre famille et votre communauté, à vous remettre d'une catastrophe. »

Les victimes de tempêtes peuvent contacter la Disaster Distress Helpline de la SAMHSA en appelant ou en envoyant un SMS au 1-800-985-5990.

La ligne d'assistance téléphonique « est une ligne d'assistance nationale ouverte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, dédiée à fournir des conseils de crise immédiats aux personnes qui éprouvent une détresse émotionnelle liée à toute catastrophe naturelle ou d'origine humaine », indique le site Web de la SAMHSA.

« Les membres de notre personnel fournissent des conseils et un soutien avant, pendant et après les catastrophes et orientent les personnes vers les ressources locales liées aux catastrophes pour des soins de suivi et un soutien. »