

---

## Prévenir les risques de maladies après une catastrophe naturelle

---

### Points importants

- Nettoyez, désinfectez et adoptez de bonnes pratiques d'hygiène afin d'éviter de tomber malade à cause des bactéries, des virus et des moisissures.
- Consultez votre médecin en cas de blessure, de maladie ou de soucis de stress.
- Pour éviter une intoxication au monoxyde de carbone, utilisez uniquement les générateurs, les nettoyeurs à haute pression, les grilles, les réchauds de camping, ou autres combustibles à essence, propane, ou gaz naturel, ou les dispositifs à charbon de bois à l'extérieur, en prenant garde à les placer loin des fenêtres ouvertes, des portes et des bouches d'aération.
- Restez au frais et buvez beaucoup de liquides afin d'éviter les maladies liées à la chaleur.

### Protégez-vous des dangers liés aux animaux et aux insectes

- Restez à l'écart des animaux sauvages ou errants et des insectes piqueurs.
- Contactez les autorités locales pour garantir la prise en charge des animaux.
- Débarrassez-vous dès que possible des animaux morts conformément aux consignes des autorités locales.
- Pour en savoir plus, contactez les services sanitaires ou les refuges, un vétérinaire ou la Société protectrice des animaux de votre localité pour obtenir des conseils quant au traitement des animaux de compagnie ou des animaux errants ou sauvages après la survenue d'une situation d'urgence.



En cas de soucis avec certains animaux ou insectes, consultez [Se protéger contre les risques liés aux animaux et aux insectes après la survenue d'une catastrophe.](#)

### Évitez les intoxications au monoxyde de carbone

- Le monoxyde de carbone est un gaz inodore et incolore, dont l'inhalation peut entraîner un brusque malaise et la mort de la victime. N'utilisez jamais de générateurs, de dispositifs de nettoyage à haute pression, de grilles, de réchauds de camping ou d'autres appareils fonctionnant au mazout, au

propane, au gaz naturel, ou au charbon à l'intérieur de votre maison, de votre sous-sol, de votre garage, ou de votre camping-car, ni à l'extérieur à proximité d'une fenêtre, d'une porte ou d'un conduit d'aération ouvert.

- Ne chauffez pas votre maison avec un four à gaz.
- Si vous avez trop chaud ou trop froid, ou si vous avez besoin de faire la cuisine, ne vous mettez pas, vous-même et votre famille, en danger d'intoxication au CO. Tournez-vous vers vos amis ou vers un refuge communautaire pour obtenir de l'aide.
- Si votre détecteur de CO sonne, sortez immédiatement de chez vous et appelez les secours (911).
- Sollicitez immédiatement des soins médicaux si vous soupçonnez une intoxication au CO, si vous ressentez un étourdissement, un malaise ou si vous souffrez de nausées.

Pour plus de conseils quant aux mesures de prévention contre les risques d'intoxication au CO, consultez [Protégez-vous des risques d'intoxication au monoxyde de carbone après une urgence.](#)

## Nettoyage en toute sécurité après une inondation

- Afin d'éviter de tomber malade, désinfectez et séchez les bâtiments et les objets qui s'y trouvent. Ces précautions permettront d'éviter le développement des bactéries, des virus et des moisissures pathogènes.

Pour en savoir plus, consultez [Eaux de crue consécutives à une catastrophe ou à une situation d'urgence.](#)

## Conservez la nourriture et l'eau potable dans un lieu sûr

- La nourriture pourrait s'avérer impropre à la consommation pendant et après une situation d'urgence. L'eau peut s'avérer impropre à la consommation.
- Après un ouragan ou une inondation, l'eau peut être impropre à la consommation, à une utilisation ménagère ou à la toilette (bain, douche). Pendant et après une catastrophe, l'eau peut être contaminée par des microorganismes, (tels que les bactéries) des eaux usées, des déchets agricoles et industriels, des produits chimiques ainsi que par d'autres substances qui pourraient entraîner des maladies, voire la mort.
- Écoutez et respectez les instructions des annonces publiques. Les autorités locales vous informeront si l'eau est potable ou si elle peut être utilisée pour la cuisine ou la toilette. Suivez les instructions locales concernant l'utilisation de l'eau en bouteille ou pour faire bouillir ou désinfecter l'eau pour la cuisine, le ménage ou la toilette.



Pour en savoir plus, consultez [Après une catastrophe naturelle ou une coupure d'électricité, conservez la nourriture et l'eau en lieu sûr](#) et [Ressources sur la sécurité des aliments et de l'eau et l'hygiène des mains](#).

## Lavez-vous les mains

- Lavez-vous toujours les mains avec du savon et de l'eau bouillie ou désinfectée avant de préparer les repas ou de manger, après avoir été aux toilettes, après avoir participé aux activités de nettoyage, et après avoir manipulé des éléments contaminés par de l'eau de crue ou des eaux usées. Utilisez de l'eau chaude dans la mesure du possible. Lavez les mains des enfants fréquemment (toujours avant les repas).
- Désinfectez l'eau de nettoyage en mélangeant 1/8 de cuillère à café d'eau de Javel dans 3,8 litres (1 gallon) d'eau. Laissez reposer pendant 30 minutes. Si l'eau est trouble, utilisez une solution de ¼ de cuillère à café d'eau de Javel à usage domestique pour 3,8 litres (1 gallon) d'eau.
- Si vous n'avez pas d'eau à votre disposition, utilisez des produits à base d'alcool prévus pour le lavage des mains.



Pour obtenir d'autres conseils relatifs au lavage des mains, consultez [Des mains propres pour sauver des vies : Situations d'urgence](#) et [Ressources sur la sécurité des aliments et de l'eau et l'hygiène des mains](#).

## Maladies infectieuses

Des épisodes courts de diarrhée et de maux de ventre, de rhume ou d'autres maladies respiratoires se produisent parfois dans les pays développés, comme les États-Unis, après la survenue d'une catastrophe naturelle, en particulier chez les grands groupes de personnes logés dans un refuge. Pour prévenir l'apparition de ce type de maladies, il convient d'adopter des mesures d'hygiène de base, notamment [le nettoyage des mains fréquent ou l'utilisation d'un nettoyant à mains à base d'alcool](#), surtout après avoir été aux toilettes ou avoir changé les couches, et avant de manger.

Les maladies telles que le choléra ou la fièvre typhoïde sont rares dans les pays développés et n'apparaissent généralement pas à la suite d'une catastrophe naturelle.

Pour obtenir des informations relatives aux maladies infectieuses, consultez [Maladies infectieuses consécutives à une catastrophe naturelle](#).

## Immunisations

Pour obtenir des informations relatives aux vaccinations pour les personnes évacuées, les secouristes, les intervenants d'urgence et les voyageurs, consultez [Vaccins applicables après une catastrophe naturelle](#).

## Protection de la santé mentale

- Les jours et semaines qui suivent une urgence seront particulièrement difficiles. Des manifestations d'insomnie, d'anxiété, de colère, d'hyperactivité, de dépression légère ou de léthargie sont normales et peuvent disparaître avec le temps. Si vous ressentez l'un de ces symptômes de manière aiguë, consultez votre médecin. Les autorités de santé centrales, locales ou tribales pourront vous aider à trouver des ressources locales, y compris les hôpitaux ou les prestataires de soins de santé dont vous pourriez avoir besoin.
- Consultez votre médecin si vous êtes blessé(e), si vous vous sentez mal ou si vous subissez un état de stress ou d'anxiété aiguë.
- Incorporez autant que vous le pouvez les éléments de votre routine habituelle dans les plans de catastrophe, y compris les activités pour calmer les craintes des enfants.
- Soyez conscient(e) que vous disposez peut-être de moins de ressources pour faire face à vos difficultés quotidiennes, il est donc préférable de résoudre ce qui peut l'être à l'avance.
- Tournez-vous vers votre famille, vos amis et vers vos contacts sociaux ou religieux qui vous permettront d'établir des réseaux de soutien et de mieux appréhender les facteurs de stress potentiels.
- Faites savoir à votre enfant qu'il est normal de se sentir contrarié lorsque quelque chose de mal ou d'effrayant se produit. Invitez votre enfant à exprimer ses sentiments et ses pensées, sans émettre de jugement.

Pour obtenir des ressources supplémentaires, consultez.

## Évitez les moustiques

- La pluie et les inondations dans une zone d'ouragan peuvent entraîner une augmentation des moustiques porteurs du virus du Nil occidental (<http://www.cdc.gov/westnile/>). Dans la plupart des cas, les moustiques sont nuisibles sans pour autant être vecteurs de maladies transmissibles.
- Pour vous protéger des moustiques, utilisez des moustiquaires sur les habitations et portez des pantalons longs, des chaussettes et des chemises à manches longues et utilisez du répulsif contre les insectes contenant du DEET ou de la Picaridine. Il convient de prendre certaines précautions lors de l'utilisation de DEET sur les enfants en bas âge. Vous trouverez plus d'informations sur ces produits et autres répulsifs recommandés dans la fiche concernant les Informations mises à jour concernant les répulsifs contre les insectes (<http://www.cdc.gov/westnile/prevention/index.html>).



- Afin de contrôler les populations de moustiques, évacuez les eaux stagnantes laissées dans les récipients ouverts, tels que les pots de fleurs, les pneus, les gamelles d'animaux ou les seaux, qui se trouvent à l'extérieur de votre maison.

## Prévenir les maladies dues aux eaux usées

- Lorsque qu'un ouragan s'accompagne d'inondations, il est possible que les eaux contiennent des matières fécales provenant d'un débordement des systèmes d'assainissement, ainsi que des déchets agricoles et industriels. Bien qu'en lui-même le contact de la peau avec des eaux usées ne constitue pas un risque grave pour la santé, il existe des risques de maladie liés à la consommation de denrées alimentaires ou de boissons polluées par des eaux de crue.
- Si votre maison a été envahie par les eaux usées, portez des bottes en caoutchouc et des gants imperméables lors du nettoyage. Retirez et jetez les articles ménagers contaminés qui ne peuvent pas être désinfectés, tels que les revêtements muraux, les tissus, les tapis et les cloisons sèches.
- Si vous présentez des plaies ouvertes ou des écorchures qui risquent d'entrer en contact avec des eaux usées, maintenez-les aussi propres que possible en les lavant avec du savon et en appliquant une pommade antibiotique pour prévenir les risques d'infection.
- Lavez les vêtements contaminés par les eaux de crue ou les eaux usées dans de l'eau chaude agrémentée de détergent, et séparez-les des vêtements et des draps non contaminés.
- Ne laissez pas les enfants jouer dans les zones d'eau de crue et ne laissez pas vos enfants jouer avec des jouets contaminés par des eaux de crue qui n'ont pas été désinfectés. Désinfectez les jouets à l'aide d'une solution composée d'une tasse d'eau de Javel mélangée à quatre litres d'eau. Certains jouets, tels que les animaux en peluche et les jouets pour bébés ne peuvent pas être désinfectés ; ils devront donc être jetés.

## Évitez les maladies liées à la chaleur

- Lorsque vous vous trouvez dans de l'eau ou lorsque vous y travaillez à une température inférieure à 24°C (75 °F) :
  - Portez des bottes en caoutchouc.
  - Veillez à ce que les vêtements et les bottes que vous portez assurent une isolation suffisante.
  - Sortez fréquemment de l'eau.
  - Changez-vous souvent avec des vêtements secs.
- Prévenez les maladies liées à la chaleur :
  - Restez à l'intérieur des bâtiments climatisés.
  - Prenez des pauses dans des zones ombragées ou dans des pièces fraîches.
  - Buvez de l'eau et des boissons sans alcool.
  - Portez des vêtements légers, de couleur claire, et amples.
  - Accomplissez vos activités en extérieur durant les heures les plus fraîches de la journée.

Pour en savoir plus, consultez le site des [CDC concernant les Chaleurs extrêmes](#).

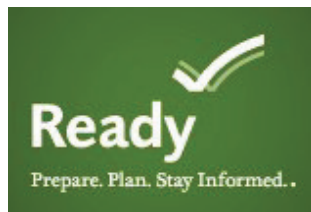
## Prévenir ou traiter les blessures

- Nettoyez toutes les plaies ouvertes et les coupures avec du savon et de l'eau claire. Couvrez en permanence vos blessures avec des bandages secs et propres, suffisamment grands pour les couvrir et en retenir l'éventuel pus ou drainage. Changez le bandage aussi souvent que nécessaire lorsque des écoulements de pus sont constatés. Contactez un médecin pour savoir si des soins supplémentaires sont nécessaires (comme un sérum antitétanique). Si une plaie devient rouge, enfle ou suinte, consultez immédiatement un médecin.
- Évitez les animaux errants ou les animaux sauvages. Sollicitez immédiatement une aide médicale si vous êtes mordu(e) par un animal. Si un serpent vous mord, essayez de l'identifier afin d'obtenir un sérum antivenimeux adapté à l'espèce de serpent. Ne tentez pas de couper la blessure ou d'aspirer le venin avec votre bouche. (Voir également [le site Web des CDC concernant la rage](#) (<http://www.cdc.gov/rabies/>). [Fièvre par morsure de rat : Foire aux questions](#) (<http://www.cdc.gov/rat-bite-fever/index.htm>) et [Problèmes médicaux et considérations thérapeutiques relatives aux fourmis de feu importées](#) ([http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO\\_005.pdf](http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO_005.pdf)).
- Si votre peau ou vos yeux sont susceptibles d'avoir été en contact avec des matières dangereuses, comme de l'acide provenant d'une batterie de voiture, rincez-les abondamment avec de l'eau décontaminée et consultez un médecin au besoin.
- En cas de plaies, il est nécessaire, comme pour toute autre forme de blessure, d'évaluer si une vaccination contre le tétanos est nécessaire. En cas de plaie due à une piqûre ou de plaie qui a été contaminée par des selles, de la terre ou de la salive, un médecin ou un responsable des autorités sanitaires devra déterminer si un rappel du tétanos est nécessaire sur la base du dossier personnel.



Pour plus d'informations, consultez [Soins d'urgences en cas de blessures consécutives à une catastrophe naturelle](#).

Surveillez votre radio ou votre télévision pour prendre connaissance des actualités relatives à la situation d'urgence.



(<https://www.ready.gov/>)



(<https://emergency.cdc.gov/socialmedia/index.asp>)

Page last reviewed: February 25,2011

Page last updated: August 8,2014

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)