

# Chers parents ou gardiens:



Notre classe étudie actuellement la prévention des accidents par le biais d'un nouveau programme attrayant, appelé Risk Watch™. Mis au point par la National Fire Protection Association (NFPA), une association à but non lucratif, Risk Watch est un programme complet visant à donner aux enfants, du jardin d'enfants à la huitième année, l'information et les bases nécessaires pour être en mesure de faire les bons choix pour assurer leur sécurité et leur bien-être personnels. Ce programme vise les huit domaines de risques les plus élevés pour ce groupe d'âge, à savoir :

**La sécurité routière**

**La prévention des incendies et des brûlures**

**La prévention des étouffements, des suffocations et des étranglements**

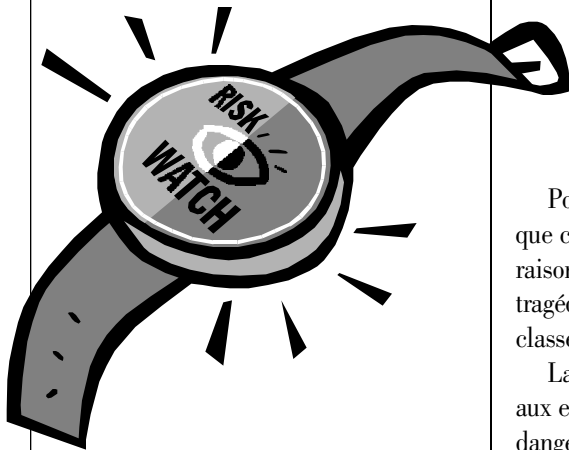
**La prévention des empoisonnements**

**La prévention des chutes**

**La prévention des blessures par des armes à feu**

**La sécurité à pied et à bicyclette**

**La sécurité aquatique**



Pourquoi est-il important d'enseigner aux enfants des notions de sécurité? Parce que chaque année, un plus grand nombre d'enfants sont blessés ou meurent pour des raisons accidentelles que par suite d'enlèvements, de drogues et de maladies. Ces tragédies touchent non seulement l'enfant et sa famille, mais aussi ses camarades de classe, ses amis et la collectivité en général.

La bonne nouvelle est que nous pouvons tous faire quelque chose. En apprenant aux enfants comment reconnaître et éviter les situations qui les mettent le plus en danger, nous pouvons les aider à mener une vie plus riche et plus productive. En tant qu'adulte responsable de votre enfant, vous pouvez contribuer à cet effort en donnant l'exemple à la maison.

Vous trouverez ci-après la description de quelques mesures que vous pouvez prendre pour mieux protéger votre famille contre les blessures accidentelles. Elles sont présentées par catégorie de risques afin de renforcer les leçons du programme RiskWatch étudiées en classe. Votre enfant peut vous aider dans certains cas; dans d'autres, il s'agit de mesures que seule une personne adulte peut prendre. Dans tous les cas, chacune des mesures que vous prendrez contribuera à réduire les risques qu'un être cher soit blessé.

En tant qu'enseignant(e), je veux aider mes élèves à réaliser tout leur potentiel. Leur sécurité est un premier élément important. J'espère que vous contribuerez à faire de la prévention une habitude dans votre famille en étant attentifs aux risques à la maison.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes meilleures salutations.

# Risk Watch™ - Mesures à prendre



## Classes de maternelle et pré-maternelle

*Note spéciale à l'attention des parents ou tuteurs : Avez-vous déjà remarqué que dès que vous avez le dos tourné, tout semble tourner à la catastrophe? N'oubliez pas que même s'il est difficile de toujours avoir l'œil sur vos enfants, pour assurer leur sécurité, il faut les surveiller en permanence.*

### Sécurité routière

#### 1. Les enfants doivent toujours voyager à l'arrière du véhicule, dans un siège de sécurité pour enfants ou pour nourrissons.



Tout enfant de 40 à 60 livres (de 4 à 8 ans en moyenne) doit utiliser un siège d'appoint conformément au mode d'emploi fourni par le fabricant. (Il existe maintenant de nouveaux sièges pour enfants qui conviennent pour des enfants pesant jusqu'à 80 livres. Communiquez avec la section locale de Enfants en sécurité Canada ou de la CAA pour vérifier que le siège de sécurité dont vous disposez est adapté à l'âge et au poids de votre enfant). En général, un enfant qui pèse plus de 80 livres est assez grand pour utiliser une ceinture de sécurité à sangles sous-abdominale et épaulière. La sangle épaulière doit être suffisamment tendue. Ne placez jamais la sangle épaulière sous le bras d'un enfant ou derrière son dos. Si la sangle passe en travers du visage ou du cou de l'enfant, utilisez un siège d'appoint. Les enfants de 12 ans et moins doivent toujours voyager correctement attachés, sur la banquette arrière du véhicule.

#### 2. Étudier et mettre en pratique les règles de sécurité des autobus scolaires.

Ce n'est pas dans l'autobus, mais lorsqu'ils s'en approchent ou en sortent que les enfants courent le plus de risques. Veillez à ce que votre enfant arrive à l'arrêt de l'autobus au moins 5 minutes à l'avance, qu'il ou elle se tienne à une distance d'au moins 10 pieds (3mètres) jusqu'à ce que l'autobus s'arrête et qu'il ou elle ne monte dans l'autobus que lorsque le conducteur ou la conductrice lui dit de le faire. L'enfant doit aussi utiliser la rampe pour éviter de tomber et, en descendant de l'autobus, doit faire attention que ses vêtements ou les courroies de son sac ne restent pas coincés dans la rampe ou dans les portes. À la sortie de l'autobus, l'enfant doit immédiatement aller sur le trottoir ou sur l'accotement. Il ou elle ne doit jamais marcher à côté ou derrière l'autobus.



### Prévention des incendies et des brûlures

#### 1. Si ses vêtements prennent feu, il faut: s'arrêter, se jeter par terre et rouler — refroidir et appeler à l'aide.

Arrêtez-vous immédiatement là où vous vous trouvez. Jetez-vous par terre. Roulez au sol, d'avant en arrière ou d'un côté à l'autre, en vous couvrant le visage avec vos mains si possible. Roulez au sol pendant suffisamment de temps pour éteindre les flammes. Ensuite, aspergez les brûlures avec de l'eau pour les refroidir. Si nécessaire, appelez un docteur.



### **2. Savoir quoi faire quand un détecteur ou le système d'alarme sonne.**

Veillez à ce que votre famille ait:

- un ou plusieurs détecteurs de fumée en bon état de fonctionnement à chaque étage de la maison et dans les chambres à coucher ou à proximité;
- deux moyens de sortir de chaque pièce (la porte et peut-être une fenêtre);
- un lieu de rassemblement à l'extérieur où tout le monde se retrouve.

Et n'oubliez pas : une fois dehors, restez-y! Il ne faut jamais retourner dans un édifice en feu.

Enfin, n'oubliez pas de vérifier une fois par mois que vos détecteurs fonctionnent bien et de remplacer les piles une fois par an.

### **3. Si un enfant trouve des allumettes ou un briquet, il doit le dire immédiatement à une personne adulte.**

Dans les mains d'un jeune enfant, les allumettes et les briquets peuvent être aussi dangereux que des armes chargées. Utilisez des briquets avec une protection pour les enfants et sachez que, même avec cette protection, ils peuvent être dangereux et doivent être conservés en tout temps hors de la portée des enfants. Installez des dispositifs anti-brûlures dans les robinets de la baignoire et de la douche.



### **Prévention des étouffements, des suffocations et des étranglements**

#### **1. Il faut toujours manger par petites bouchées et seulement en position assise.**

**2. Apprenez aux enfants qu'ils ne doivent jamais jouer avec des sacs en plastique ou dans des endroits confinés où il n'y a pas suffisamment d'air pour respirer (p. ex., un réfrigérateur, un congélateur, un lave-vaisselle, un coffre à jouets et le coffre d'une voiture).**

**3. Ne laissez pas les enfants porter des lacets, des cordons, des colliers ou d'autres objets autour du cou qui pourraient se coincer quand ils jouent.**

De plus, pour prévenir les risques d'étranglement, coupez les cordons des rideaux de fenêtre et accrochez-les à une hauteur où les enfants ne peuvent pas les atteindre.



### Prévention de l'empoisonnement

**1. Un enfant ne doit accepter de médicaments que d'une personne adulte en qui il ou elle a confiance.**

Les produits de nettoyage, les médicaments et les vitamines doivent être conservés hors de vue et de portée des enfants.

**2. Avant de manger ou de boire quoi que ce soit, il faut demander la permission à une personne adulte.**

**3. Si quelqu'un trouve du poison, il faut avertir une personne adulte.**

Affichez le numéro de téléphone du centre anti-poison local et de votre médecin près de chaque téléphone.

Envisagez d'installer des détecteurs de monoxyde de carbone homologués pour avertir de la présence éventuelle de ce gaz incolore, inodore et toxique. Suivez les recommandations de votre pédiatre concernant des analyses périodiques d'empoisonnement par le plomb de vos enfants.

### Prévention des chutes

**1. Il ne faut pas s'approcher des fenêtres ouvertes.**

Installez une grille de protection équipée d'un mécanisme de dégagement rapide qu'on peut ouvrir facilement en cas d'incendie ainsi que des barrières en haut des escaliers pour éviter les chutes.

**2. Il ne faut pas jouer dans les escaliers ni dans les escaliers roulants.**

Apprenez aux enfants à tenir la rampe et la main d'une personne adulte dans les escaliers et escaliers courants et à ne jamais pousser quelqu'un ni courir à ces endroits.

**3. Il faut jouer sur des aires de jeu à surface amortissante et respecter les règles de sécurité.**

Veillez à ce que le matériel des aires de jeu soit en bon état et soit installé sur des surfaces amortissantes, comme une couche d'au moins 12 pouces (30 centimètres) de paillis ou de gravier fin. Évitez les surfaces d'asphalte, de béton, de gazon et de terre pour les aires de jeux.

### Prévention des blessures par armes à feu

**1. Si on trouve ou voit une arme à feu, il faut avertir une personne adulte.**

Presque tous les décès accidentels d'enfants causés par des armes à feu se produisent à la maison ou dans le voisinage immédiat. Si vous avez une arme à feu à la maison, rangez-la toujours déchargée et dans un endroit verrouillé. Conservez les munitions sous clé à un autre endroit.



### Sécurité à bicyclette et à pied

#### 1. Il faut traverser la rue en compagnie d'une personne adulte.

Jusqu'à ce qu'ils aient au moins 10 ans, les enfants ont besoin de supervision pour traverser une rue.

#### 2. Apprenez aux enfants comment s'arrêter et regarder à gauche, à droite puis encore à gauche (ou «de ce côté, de ce côté puis encore de ce côté) avant de traverser et à toujours traverser avec une personne adulte.

Vérifiez que vos enfants appliquent bien cette règle. Ils devront le faire des centaines de fois avant d'être autorisés à traverser seuls quand ils seront plus grands.

#### 3. Surveillez toujours les enfants quand ils jouent dans la cour ou sur le trottoir – ils ne doivent jamais jouer dans la rue ou l'allée de garage.

#### 4. À bicyclette, il faut toujours porter un casque.

Vérifiez que le casque porte bien l'étiquette d'un laboratoire d'essai indépendant et qu'il est bien adapté à la tête de l'enfant: il doit être à la fois confortable et bien en place. Il ne doit pas basculer d'avant en arrière ou latéralement. Il faut toujours l'attacher avec la courroie de sécurité.

### Sécurité aquatique

#### 1. Un enfant doit toujours jouer dans l'eau ou nager en présence d'une personne adulte.

Les enfants peuvent facilement se noyer s'ils ne sont pas surveillés, même temporairement. Apprenez à nager aux enfants de plus de trois ans et ne laissez jamais les enfants seuls près de l'eau, ne serait-ce qu'une seconde.

#### 2. Avant d'entrer dans l'eau, les enfants doivent attendre qu'une personne adulte dise qu'ils peuvent le faire et ils doivent alors entrer lentement dans l'eau, jamais en sautant la première fois.

#### 3. Il faut toujours porter un vêtement de flottaison individuel dans l'eau ou aux abords de l'eau.

En bateau, veillez à ce que tout le monde reste assis et porte un vêtement de flottaison individuel (gilet de sauvetage) approuvé par la Garde côtière canadienne ou américaine. Les flotteurs gonflables ne peuvent pas remplacer ces vêtements de flottaison.

# Plan de survie familiale Risk Watch™



## Chers parents ou gardiens :

Notre classe étudie actuellement la prévention des accidents par le biais d'un nouveau programme appelé Risk Watch™. Dans le cadre de nos activités de classe, nous étudions les six principales catégories de risques pour les enfants d'âge scolaire jusqu'à 14 ans. L'un de ces risques est le feu.

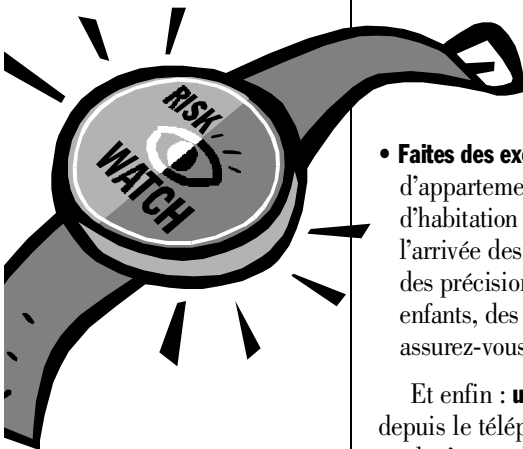
Chaque année, les incendies sont la cause de plus de 4500 décès et de dizaines de milliers de blessures aux États-Unis. Au Canada, proportionnellement à la population, les statistiques sont similaires. Où court-on le plus grand risque d'incendie? Précisément à l'endroit où l'on se sent le plus en sécurité: à la maison.

Le meilleur moyen de survivre à un incendie à la maison, c'est de prévoir à l'avance ce que vous et chaque membre de votre famille devrez faire pour vous en sortir sains et saufs.

- Rassemblez votre famille et **dessinez ensemble un plan de votre maison**. Marquez l'emplacement de toutes les fenêtres et portes. Utilisez le verso de cette lettre pour dessiner votre plan.
- **Prévoyez deux issues de sortie pour chaque chambre à coucher**. La première devrait être une porte; la deuxième peut être une fenêtre. Il est important de disposer de deux moyens de sortir de chaque chambre si l'issue principale est bloquée par la fumée ou par les flammes. Si vous devez traverser une zone enfumée, avancez à quatre pattes jusqu'à la sortie la plus proche.
- **Vérifiez qu'on peut ouvrir toutes les fenêtres facilement**. Les portes et fenêtres protégées par des barres de sécurité doivent être équipées d'un dispositif de dégagement rapide facile à utiliser par tous. Si vous devez utiliser une échelle de secours, assurez-vous que tous les membres de la famille comprennent comment elle fonctionne. (En raison des risques de chute, ne demandez pas aux enfants de descendre l'échelle pour faire un exercice d'évacuation).
- **Choisissez un point de rassemblement à l'extérieur** où toute la famille attendra l'arrivée des pompiers. Vous pourrez ainsi vous compter et avertir les pompiers si quelqu'un manque à l'appel. Inscrivez l'emplacement de ce point de rassemblement sur votre plan.
- **Installez des détecteurs/avertisseurs de fumée** à chaque étage dans chaque groupe de chambres à coucher ou à proximité immédiate. Une fois par mois, vérifiez leur fonctionnement. Envisagez l'installation d'un réseau de gicleurs résidentiels.
- **Faites des exercices d'évacuation au moins deux fois par an**. Si vous habitez dans un immeuble d'appartements, utilisez les escaliers pour quitter les lieux, jamais l'ascenseur. Certaines tours d'habitation ont des plans d'évacuation qui exigent que vous restiez sur les lieux en attendant l'arrivée des secours. Demandez au gérant de votre immeuble ou au service des pompiers local des précisions à ce sujet. Prévoyez des mesures particulières pour l'évacuation des jeunes enfants, des personnes handicapées ou des personnes âgées qui peuvent avoir besoin d'aide et assurez-vous que tout le monde comprend bien le plan d'évacuation prévu.

Et enfin : **une fois dehors, restez-y!** Une fois à l'extérieur de la maison, appelez les pompiers depuis le téléphone le plus proche et ne retournez à l'intérieur sous aucun prétexte. Si quelqu'un est bloqué à l'intérieur, ce sont les pompiers qui auront les meilleures chances de venir à son secours.

Prenez le temps de mettre au point votre plan de survie en cas d'incendie et de faire des exercices d'évacuation. C'est un projet familial qui pourrait sauver des vies !





# Le programme Risk Watch pendant les fêtes



## Chers parents ou gardiens :

Pour beaucoup d'entre nous, la saison des fêtes est une époque où l'on mange bien, où l'on s'amuse et où l'on se retrouve en famille ou entre amis. Mais la saison des fêtes s'accompagne aussi de certains risques qui pourraient vous mettre en danger, vous-même et votre famille. Cette année, appliquez les principes du programme Risk Watch! Il vous suffit de respecter quelques mesures simples pour assurer que toute votre famille passe de joyeuses fêtes, en toute sécurité.

### Sécurité routière

Bouclez toujours votre ceinture et faites preuve plus que jamais de prudence au volant.

### Prévention des incendies et des brûlures

Vérifiez le fonctionnement de vos détecteurs/avertisseurs de fumée et expliquez votre plan d'évacuation à toutes les personnes qui passent la nuit chez vous. Ne laissez jamais les appareils de cuisson fonctionner sans surveillance. Arrosez votre arbre de Noël tous les jours et ne l'installez pas près d'une sortie ou d'une source de chaleur. Éteignez toutes les chandelles et débranchez les lumières de l'arbre de Noël avant de quitter la maison ou d'aller vous coucher. Vérifiez qu'il n'y a pas de mégots sur les meubles rembourrés ou à proximité et mouillez-les avant de les jeter.

### Prévention des étouffements, des suffocations et des étranglements

Dégustez les bons plats et les friandises des fêtes en mangeant lentement et en position assise. Pour les jeunes enfants, choisissez des jouets adaptés à leur âge et retirez tous les lacets et cordons de leurs vêtements. Conservez les sacs en plastique hors de leur portée.

### Prévention des empoisonnements

Conservez les produits de nettoyage, les médicaments et les vitamines hors de vue et de portée des enfants. Affichez le numéro de téléphone du centre anti-poison local près de chaque téléphone. Envisagez d'installer un détecteur de monoxyde de carbone homologué.

### Prévention des chutes

Installez sur les fenêtres des grilles de protection avec mécanisme de dégagement rapide (pour ouvrir facilement la fenêtre en cas d'incendie) ainsi que des barrières de sécurité dans les escaliers. Évitez de marcher sur des surfaces gelées ou glissantes.

### Prévention des blessures par les armes à feu

Si vous avez une arme à feu à la maison, assurez-vous qu'elle soit déchargée et rangée dans un endroit verrouillé en tout temps. Conservez les munitions sous clé à un autre endroit. Si vous vous rendez chez des gens qui possèdent une arme à feu, assurez-vous qu'elle soit rangée sous clé hors de vue et de portée des enfants.

### Sécurité à pied et à bicyclette

Évitez de marcher dehors la nuit ou à la tombée de la nuit. Portez des vêtements réfléchissants ou munis d'une bande réfléchissante. Si c'est possible, marchez sur le trottoir ou restez sur le côté gauche de la route, face à la circulation. Surveillez les jeunes enfants et assurez-vous que les enfants de moins de 10 ans ne traversent jamais une rue seuls.

### Sécurité aquatique

Avant d'autoriser des enfants à marcher ou à patiner sur un lac ou sur un étang gelé, vérifiez auprès des autorités locales qu'il n'y a pas de danger et, dans tous les cas, surveillez les enfants attentivement.

Joyeuses fêtes!

# Programme Risk Watch™ - printemps et été



## Chers parents ou tuteurs:

Après un long hiver passé principalement à l'intérieur, la plupart des enfants n'ont qu'une idée: sortir. Voici quelques points qui vous aideront à assurer leur sécurité pendant la saison chaude.

### Sécurité en voiture

Vérifiez que les sièges pour enfants ou pour nourrissons sont toujours de taille suffisante et veillez à ce que tous les passagers aient leur ceinture bouclée en tout temps.

### Prévention des incendies et des brûlures

C'est le temps de faire un nouvel exercice d'évacuation à la maison! (Cette fois-ci, prétendez que la sortie principale est obstruée par une épaisse couche de fumée et utilisez la sortie secondaire.) N'utilisez de l'essence que comme carburant pour les moteurs. Entreposez l'essence à l'extérieur dans un récipient de sûreté, fermé hermétiquement et hors de vue et de portée des enfants. Abaissez la température de réglage de votre chauffe-eau à 120°F (48°C) ou juste au-dessous du seuil moyen de réglage.

### Prévention des étouffements, des suffocations et des étranglements

Lors des barbecues en famille, n'oubliez pas qu'on peut s'étouffer avec une saucisse, un bifteck ou des guimauves. Coupez la nourriture en petits morceaux pour les jeunes enfants et, même s'il s'agit d'un repas informel, mangez toujours assis.

### Prévention des empoisonnements

Certains champignons, plantes et baies peuvent être toxiques. Rappelez aux enfants de vérifier d'abord auprès d'une personne adulte de confiance avant de manger quoi que ce soit. Entreposez les détergents domestiques, les médicaments et les vitamines hors de vue et de portée des jeunes enfants.

### Prévention des chutes

Veillez à ce que le matériel des aires de jeu soit en bon état et soit installé sur des surfaces amortissantes, comme une couche de pailles ou de gravier fin [d'au moins 12 pouces (30 centimètres) d'épaisseur]. Évitez les surfaces d'asphalte, de béton, de gazon et de terre pour les aires de jeux et veillez à ce que les enfants connaissent les règles de sécurité. Par ailleurs, étant donné qu'un jeune enfant peut tomber d'une fenêtre ouverte sur seulement 5pouces (13 centimètres), installez des grilles de protection que l'on peut dégager rapidement depuis l'intérieur en cas d'incendie.

### Prévention des blessures causées par des armes à feu

Si vous avez une arme à feu à la maison, gardez-la toujours déchargée et dans un endroit verrouillé. Conservez les munitions sous clé à un autre endroit.

### Sécurité à pied et à bicyclette

Veillez à ce que les enfants portent toujours un casque identifié par l'étiquette d'un laboratoire d'essai indépendant et bien adapté à la tête de l'enfant: le casque doit être à la fois confortable et bien en place et il ne doit pas basculer d'avant en arrière ou latéralement. Il faut toujours l'attacher avec la courroie de sécurité. Passez en revue les règles de la circulation avec vos enfants.

### Sécurité aquatique

Apprenez à vos enfants qu'ils doivent nager seulement dans des endroits surveillés et toujours en présence d'au moins une autre personne. Rappelez-leur de toujours entrer dans l'eau la première fois les pieds en premier – sans sauter ni plonger. Respectez les règles affichées.

En bateau, veillez à ce que tout le monde reste assis et porte en tout temps un vêtement de flottaison individuel (gilet de sauvetage) approuvé par la Garde côtière canadienne ou américaine.

Notes:

