



Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !



Pour une urgence incendie, composez le 9-1-1.

En collaboration avec votre service de sécurité incendie

Quebec.ca/prevention-incendies



Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !

LES PRINCIPALES DISTRACTIONS À ÉVITER EN CUISINE



ÊTRE PRÉOCCUPÉ OU PRESSÉ

- Utilisez une minuterie pour vous rappeler le temps de cuisson.
- Vérifiez si vous avez fermé la cuisinière et le four avant de quitter la pièce ou votre domicile.
- Ne laissez aucun objet sur la cuisinière.



INTERVENIR AUPRÈS DES ENFANTS

- Si un autre adulte est présent, demandez-lui de s'occuper des enfants pendant que vous cuisinez.
- Demeurez près de la cuisinière en tout temps lorsque vous l'utilisez.
- Faites les devoirs avec vos enfants avant ou après avoir terminé la préparation du repas.



JOUER À DES JEUX VIDÉO

- Surveillez toujours les aliments sur la cuisinière.



SORTIR POUR ALLER FUMER OU VAPOTER

- Demeurez toujours dans la cuisine lorsque vous vous servez de la cuisinière.
- À l'extérieur, éteignez toujours vos mégots dans un cendrier, jamais dans un pot de fleurs, dans le paillis ou au sol.



FAIRE DU TÉLÉTRAVAIL

- Si vous préparez votre repas, prévoyez une plage horaire pour accorder toute votre attention à cette tâche.
- Évitez de répondre à vos courriels ou au téléphone pendant que les aliments sont en train de cuire.



ENTREtenir UNE CONVERSATION AVEC SES INVITÉS

- Acceptez l'aide qu'on vous propose en cuisine afin de ne pas être la seule personne à superviser les différentes étapes.
- Avant de quitter la cuisine, assurez-vous que les appareils de cuisson sont bien fermés.



EFFECTUER PLUSIEURS TÂCHES EN MÊME TEMPS

- Concentrez-vous sur votre tâche en cuisine; le reste peut attendre.
- Lorsque vous utilisez la cuisinière et le barbecue pour préparer un repas, faites-le tour à tour et non en même temps. Sinon, déléguez l'utilisation du barbecue à une autre personne.



CONSULTER SON TÉLÉPHONE OU SA TABLETTE

- Laissez votre téléphone intelligent ou votre tablette hors de votre portée quand vous cuisinez.
- Concentrez-vous sur la tâche que vous effectuez en cuisine lorsque vous vous servez d'un appareil de cuisson.
- Évitez de consulter les médias sociaux, de répondre à vos courriels ou de parler au téléphone pendant que les aliments sont en train de cuire.

Pour une urgence incendie, composez le 9-1-1.

En collaboration avec votre service de sécurité incendie

[Québec.ca/prevention-incendies](https://quebec.ca/prevention-incendies)



Fire prevention is

YOUR RESPONSIBILITY!

THE MAIN DISTRACTIONS TO AVOID IN THE KITCHEN



BEING PREOCCUPIED OR RUSHED

- Use a timer to remind you of the cooking time.
- Check to see if you've turned off the stove and oven before leaving the room or your home.
- Don't leave any object on the stove.



DEALING WITH CHILDREN

- If another adult is present, ask him or her to look after the children while you cook.
- Stay close to the stove at all times when using it.
- Do homework with your children before or after you finish preparing the meal.



PLAYING VIDEO GAMES

- Always keep an eye on the food on the stove.



GOING OUT TO SMOKE OR VAPE

- Always stay in the kitchen when using the stove.
- When outside, always extinguish your cigarette butts in an ashtray, never in a flowerpot, in the mulch, or on the ground.



DOING TELEWORK

- If you're preparing a meal, set aside a time slot to give full attention to the task.
- Avoid answering emails or phone calls while the food is cooking.



HAVING A CONVERSATION WITH YOUR GUESTS

- Accept the help you're offered in the kitchen so that you're not the only person supervising the different steps.
- Before leaving the kitchen, make sure the cooking appliances are properly turned off.



MULTI-TASKING

- Focus on your task in the kitchen; the rest can wait.
- When you use the stove and barbecue to prepare a meal, do so consecutively, not concurrently. Otherwise, delegate use of the barbecue to someone else.



CHECKING YOUR PHONE OR TABLET

- Leave your smartphone or tablet out of reach when you cook.
- Concentrate on the kitchen task at hand when using a cooking appliance.
- Avoid using social media, answering emails, or talking on the phone while food is cooking.

For a fire emergency, dial 9-1-1.

In collaboration with your fire safety service

[Québec.ca/prevention-incendies](https://quebec.ca/prevention-incendies)