

AIDE-MÉMOIRE POUR LE SAC PRÊT-À-EMPORTER À L'INTENTION DES DIABÉTIQUES DE TYPE 2 DES COMMUNAUTÉS DES PREMIÈRES NATIONS VIVANT DANS DES RÉGIONS NORDIQUES ÉLOIGNÉES



- Une copie de votre plan d'urgence familial
- De l'eau (un litre par personne) *Les personnes ayant des conditions médicales particulières ou les personnes ayant de jeunes enfants à leur charge devraient ajouter dans leur sac prêt-à-emporter la quantité d'eau requise pour répondre à leurs besoins (p. ex. la quantité d'eau requise pour les préparations pour nourrisson et la prise de médicaments)
- De la nourriture pour 12 heures (denrées non périssables, aliments prêts-à-manger, barres à haute teneur en énergie, substituts de repas sous forme de boissons, etc.)
- Un glucomètre et des bâtonnets diagnostiques
- Des traitements pour prévenir l'hypoglycémie (p. ex. des comprimés de glucose, des sachets de sucre et des boîtes de jus)
- des médicaments pour le diabète
- Un stylo injecteur d'insuline et des aiguilles (pour les diabétiques insulino-dépendants)
- Un contenant destiné aux seringues et aux aiguilles (p. ex. un récipient de plastique vide muni d'un couvercle dévissable)
- Des bas de laine (pour garder les pieds au sec et au chaud)
- Une lampe de poche à manivelle ou alimentée par piles, et des piles de rechange
- Des photocopies de vos documents importants (carnets de santé et de vaccination, cartes d'assurance-maladie, carte de statut et de naissance, ordonnances, polices d'assurance, renseignements bancaires et numéros de téléphone des membres de votre famille)
- Des vêtements de rechange de saison (deux à trois ensembles pour chaque membre de la famille)
- Un double des clés de votre maison
- De l'argent (monnaie et billets)
- Une trousse de secours de base (une par famille)
- Des médicaments
- Des articles d'hygiène personnelle (savon, brosse à dents, pâte dentifrice, produits d'hygiène féminine, déodorant, etc.)
- Du papier et des crayons pour écrire
- Des articles pour vos besoins particuliers – cannes, marchettes, fauteuils roulants, glucomètre et stylo injecteur d'insuline, paires de lunettes, appareils auditifs, piles de rechange, etc. (NOTA : même si ces articles d'usage quotidien ne font pas partie du contenu de votre sac « prêt-à-emporter », assurez-vous qu'ils sont facilement accessibles advenant une évacuation)

REMARQUES :

- Le sac « prêt-à-emporter » devrait être préparé à chaque saison en fonction des besoins de chaque membre de votre famille.
- Il est recommandé que vous disposiez d'une réserve de médicaments nécessaires pour une période de dix jours, au minimum.
- Le stress pouvant influencer sur le taux de glycémie, il est important de surveiller votre taux si vous vous sentez fatigué, si vous avez une haleine fruitée, si vous souffrez de nausées ou de douleurs abdominales, ou si vous vomissez. Advenant le cas où votre taux de glycémie est supérieur à 14, vous devrez suivre les Lignes directrices de l'Association canadienne du diabète. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre programme local de prévention du diabète.
- Vous ne pouvez garder vos réserves d'insuline dans votre sac prêt-à-emporter puisqu'elles doivent être conservées au réfrigérateur entre deux et dix degrés Celsius. Selon la période de l'année, vous devrez peut-être conserver votre insuline dans un sac à isolation thermique afin de la garder à l'abri de la chaleur ou du gel.
- Les avions servant aux évacuations sont soumis à des restrictions sévères quant à la limite de poids. Le sac prêt-à-emporter de chacun des membres de votre famille doit peser au maximum 18 kg (40 lb) – les accessoires fonctionnels médicaux comme les fauteuils roulants ne sont pas assujettis à cette restriction.



POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LA FAÇON DE VOUS PRÉPARER ET LIRE LES RECOMMANDATIONS DE LA CROIX-ROUGE, AINSI QUE POUR ACCÉDER AUX RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES QUI VOUS AIDERONT À FAIRE FACE AUX SITUATIONS D'URGENCE, VEUILLEZ VISITER LE SITE :