

SOYEZ PRÊTS AVEC L'AIDE DE LA CROIX-ROUGE

LES PERSONNES ÂGÉES ET LES SITUATIONS D'URGENCE



**CROIX-ROUGE
CANADIENNE**

WWW.CROIXROUGE.CA/PRÊT

Une catastrophe peut survenir à tout moment, souvent sans prévenir. Des inondations, des feux de forêt, des tempêtes violentes et d'autres situations d'urgence peuvent vous priver d'électricité et d'accès à certains besoins essentiels comme de la nourriture, de l'eau potable, des médicaments et des articles d'hygiène personnelle. Lors d'un sinistre, les intervenants d'urgence peuvent mettre plusieurs jours pour nettoyer les débris encombrant les routes et les voies ferrées, ainsi que pour rétablir le courant et l'approvisionnement en eau au sein de votre communauté.

VOICI LES TROIS ÉTAPES À SUIVRE POUR VOUS PRÉPARER AUX URGENCES :

1^{re} ÉTAPE : CONNAISSEZ LES RISQUES

Informez-vous sur les types de catastrophes pouvant survenir dans vos milieux de vie, de travail et de loisirs.

2^e ÉTAPE : ÉTABLISSEZ UN PLAN

Élaborez un plan de communication au cas où les membres de votre famille seraient séparés lors d'une situation d'urgence. Sachez quoi faire en cas d'évacuation de votre domicile ou de votre communauté.

3^e PRÉPAREZ UNE TROUSSE D'URGENCE ET UN SAC PRÊT-À-EMPORTER

Créez une trousse d'urgence pour la maison au cas où vous seriez confiné à votre domicile pendant plusieurs jours. Préparez également un sac prêt-à-emporter afin d'avoir tout le nécessaire sous la main en cas d'évacuation.

1^{re} ÉTAPE

PRENEZ CONNAISSANCE DES RISQUES



2^e ÉTAPE

ÉTABLISSEZ UN PLAN



3^e ÉTAPE

PRÉPAREZ UNE TROUSSE D'URGENCE ET UN SAC PRÊT-À-EMPORTER



PRÉPARATION DE VOTRE SAC PRÊT-À-EMPORTER

IL VOUS SERA D'AUTANT PLUS FACILE DE COMPOSER AVEC UNE SITUATION D'URGENCE SI VOUS PRENEZ LE TEMPS DE VOUS Y PRÉPARER AVANT QU'ELLE NE SURVIENNE.

Certaines catastrophes peuvent poser de graves risques pour la sécurité. En conséquence, si votre sécurité est compromise, les autorités locales pourraient vous demander d'évacuer ou de quitter votre domicile. Lors d'une évacuation, il se peut que vous ne disposiez que de quelques minutes pour rassembler ce dont vous avez besoin. Bien que les situations pouvant entraîner l'évacuation des communautés des Premières Nations vivant dans des régions nordiques éloignées se produisent habituellement au printemps en raison des inondations ainsi qu'en été à cause des feux de forêt, de nombreuses autres situations d'urgence peuvent provoquer une évacuation. En préparant un sac prêt-à-emporter avant qu'une catastrophe ne se produise, vous veillerez à ce que vous et votre famille ayez tout le nécessaire sous la main en cas d'évacuation. Vous pouvez également préparer un sac prêt-à-emporter pour chacun des membres de votre famille. Les sacs prêts-à-emporter individuels s'avèrent une bonne solution pour les familles nombreuses étant donné qu'ils se transportent facilement. Votre sac prêt-à-emporter doit contenir les articles énumérés ci-après :

- Une copie de votre plan d'urgence familial
- De l'eau (1 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.)
- 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 (2 à 3 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, trousse 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 lors de 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.
- » Laissez une note sur votre sac prêt-à-emporter vous rappelant de prendre avec vous tous vos dispositifs médicaux et vos médicaments que vous ne conservez pas dans votre sac prêt-à-emporter. Ainsi, vous vous assurerez d'avoir tout le nécessaire sous la main en cas d'évacuation.
- » 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.

DIABÉTIQUES DE TYPE 2 - ARTICLES À INCLURE DANS VOTRE SAC PRÊT-À-EMPORTER

Étant donné que vous êtes diabétique et que vous demeurez dans une région nordique éloignée, il est important que vous prépariez un sac prêt-à-emporter renfermant tous les articles essentiels à votre santé et à votre sécurité en cas d'évacuation. En plus des articles de base à inclure dans votre sac prêt à emporter, vous devrez y ajouter les articles énumérés ci-après. Laissez une note sur votre sac prêt-à-emporter vous rappelant de prendre avec vous tous vos dispositifs médicaux et vos médicaments que vous ne conservez pas dans votre sac prêt-à-emporter. Ainsi, vous vous assurerez d'avoir tout le nécessaire sous la main en cas d'évacuation.

- 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 à vis)
- Des bas de laine (pour garder les pieds au sec et au chaud)

ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER :

- » 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.
- » 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 le surveiller 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.

PRÉPARATION DE VOTRE TROUSSE D'URGENCE POUR LA MAISON

Étant donné que vous habitez dans une région nordique éloignée, il est extrêmement important que vous soyez prêt à prendre soin de votre famille et de vous-même pendant au moins sept à dix jours en cas d'urgence. Ainsi, si une importante tempête de neige obstrue les routes, interrompt les services ferroviaires et empêche les déplacements, vous et votre famille pourriez être confinés à domicile pendant plusieurs jours. Afin de garantir votre autonomie lors d'une telle situation d'urgence, assurez-vous d'avoir les articles suivants à portée de main en les rangeant côte à côte dans votre demeure :

- Une lampe de poche à manivelle ou alimentée par piles, et des piles de rechange
- Une radio à manivelle ou alimentée par piles, et des piles de rechange
- Une trousse de secours
- Un double des clés de votre maison et de votre voiture
- De l'argent (monnaie et billets)
- Une réserve d'au moins sept à dix jours de denrées non périssables pour chacun des membres de votre famille : des fruits séchés, des ragoûts, des pâtes, du poisson et des légumes en conserve, du lait concentré, du gruau instantané, des substituts de repas sous forme de boisson, des barres de protéines, des barres de céréales, etc. Il est préférable de choisir des aliments compacts, faciles à préparer et qui ne nécessitent pas de réfrigération, de cuisson, ni de quantité d'eau supplémentaire. Une fois par année, vérifiez la date de péremption sur les emballages. De plus, assurez-vous que la quantité d'aliments soit suffisante pour répondre aux besoins de chacun des membres de votre famille et que votre trousse renferme un ouvre-boîte manuel.
- Eau : Lors d'une situation d'urgence, l'eau courante peut devenir polluée, ou l'alimentation en eau peut être interrompue. Écoutez les annonces publiques afin de suivre les recommandations pour votre région quant au traitement de l'eau après une catastrophe. Une provision d'eau pour une semaine devrait être incluse dans votre trousse d'urgence pour répondre aux besoins de votre famille et de vos animaux de compagnie. Il est recommandé de prévoir deux litres d'eau potable et deux litres d'eau pour le lavage, par personne, par jour. Une fois par an, utilisez les réserves d'eau prévues pour votre trousse afin de les renouveler.
- Des articles pour vos besoins particuliers – médicaments, trousse d'insuline avec glucomètre et bâtonnets diagnostiques, paires de lunettes, appareils auditifs, piles de rechange, etc.
- Une copie de votre plan d'urgence familial
- Des photocopies des documents importants de tous les membres de votre famille (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)
- Du papier hygiénique et des articles d'hygiène personnelle (savon, brosse à dents, pâte dentifrice, produits d'hygiène féminine, déodorant, etc.)
- Des couvertures supplémentaires
- Des articles d'extérieur adaptés à la saison (bottes de caoutchouc au printemps, raquettes en hiver, etc.)
- Des allumettes hydrofuges
- Une lanterne et du combustible
- Un réchaud de camping (pour cuisiner à l'extérieur) et du combustible
- Un sifflet
- Des cartes à jouer et des jeux de société



DIABÉTIQUES DE TYPE 2 - ARTICLES À INCLURE DANS VOTRE TROUSSE D'URGENCE POUR LA MAISON

Étant donné que vous êtes diabétique et que vous demeurez dans une région nordique éloignée, il est important que vous prépariez une trousse d'urgence pour la maison renfermant tous les articles essentiels à votre santé et à votre sécurité dans l'éventualité où vous seriez confiné à domicile pendant plusieurs jours. En plus des articles de base à inclure dans votre sac prêt à emporter, vous devrez y ajouter les articles énumérés ci-après.

- 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)

ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER :

- » 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.
- » 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.

LES PERSONNES ÂGÉES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS ET LA PRÉPARATION AUX URGENCES

Nous devons tous être prêts à faire face aux situations d'urgence, et tout particulièrement les personnes ayant des besoins particuliers.

Si vous devez prendre des médicaments, avez un problème de santé, utilisez un dispositif d'aide au déplacement comme une marchette, ou un accessoire médical fonctionnel tel qu'un appareil auditif ou des lunettes correctrices, vous devez considérer les éléments suivants au moment d'élaborer votre plan d'urgence et de préparer votre sac prêt-à-emporter ainsi que votre trousse d'urgence.



MÉDICAMENTS

Si vous prenez des médicaments, faites en sorte que vous disposiez d'une quantité suffisante pour répondre à vos besoins durant une période d'au moins dix jours. Veillez à garder une copie de toutes vos ordonnances actuelles à l'intérieur de votre sac prêt-à-emporter. Notez sur papier les noms et les numéros de téléphone de tous les docteurs que vous consultez, l'heure à laquelle vous avez l'habitude de prendre vos médicaments ainsi que les doses recommandées pour chacun d'eux. Conservez également tous ces renseignements dans votre sac prêt-à-emporter.



PROBLÈMES MÉDICAUX

Si vous souffrez d'un problème de santé (diabète, épilepsie, angine de poitrine, etc.), tenez-en compte lors de la préparation de votre trousse d'urgence pour la maison et de votre sac prêt-à-emporter. Veillez à ce que tous vos médicaments essentiels y soient intégrés, ainsi que tous les dispositifs médicaux dont vous avez besoin (trousses d'insuline, bâtonnets diagnostiques, etc.). Portez une identification ou un bracelet d'alerte médicale pour faire connaître votre problème médical en cas d'urgence. Cela pourrait vous sauver la vie si vous êtes incapable de communiquer et avez besoin de soins médicaux.



DISPOSITIFS D'AIDE AU DÉPLACEMENT

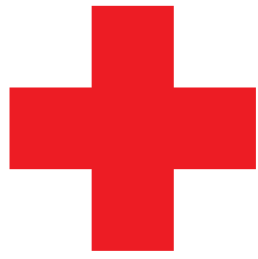
Si vous utilisez un dispositif d'aide au déplacement comme une marchette, une canne ou un fauteuil roulant, il est primordial que vous l'emportiez si une situation d'urgence vous force à évacuer votre domicile. Dans le cas où vous devez vous déplacer vers un autre lieu au sein de votre communauté, ou prévoir un déplacement en avion vers une autre communauté, vous devrez emporter ces dispositifs. Sachez que les limites de poids fixées pour les bagages transportés par les avions servant aux évacuations ne s'appliquent pas aux dispositifs d'aide au déplacement.



ACCESSOIRES FONCTIONNELS

Si vous utilisez un accessoire fonctionnel tel qu'un appareil auditif ou des lunettes correctrices, assurez-vous de les emporter si vous devez évacuer votre domicile en cas d'urgence. Si vous portez un appareil auditif, conservez des piles de rechange dans votre sac prêt-à-emporter.

Il appartient à chacun de se préparer aux urgences. Il vous sera d'autant plus facile de composer avec une situation d'urgence si vous prenez le temps de vous y préparer avant qu'elle ne survienne.



**CROIX-ROUGE
CANADIENNE**

**ENSEMBLE, NOUS POUVONS FAIRE EN SORTE QUE LA RÉGION
DE LA BAIE JAMES SOIT MIEUX PRÉPARÉE POUR FAIRE FACE AUX
URGENCES!**



**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 :**

WWW.CROIXROUGE.CA/PRÊT