



# Mon guide de préparation aux urgences



Guide destiné aux personnes souffrant d'un **handicap** et leur famille

## TOUT LE MONDE DOIT AVOIR UN PLAN

En tant que personne souffrant d'un handicap, il est absolument essentiel de planifier pour qu'en cas d'urgence, vous ayez accès aux fournitures et aux ressources dont vous avez besoin pour rester en bonne santé, en sécurité et indépendant(e). Un plan d'urgence consiste à disposer de nourriture, de médicaments et de matériel médical afin de subvenir à vos besoins en cas de catastrophe. Parlez avec votre professionnel de santé concernant les fournitures spécifiques à posséder pour tenir pendant deux semaines.

### Qui appeler

Conservez le numéro de votre société de soins close by palliatifs/à domicile près du téléphone si vous avez besoin d'assistance. En cas d'urgence immédiate, composez le 9-1-1

## LISTE DE VÉRIFICATION DE PRÉPARATION D'URGENCE POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

- Concevez un plan d'urgence et communiquez-le à au moins trois membres de votre famille, trois amis ou soignants.
- Désignez les personnes (plus d'une) parmi votre réseau d'assistance personnelle qui viendront vérifier que vous allez bien en cas d'urgence.
- Préparez une trousse d'urgence pour votre domicile qui soit portable, étanche et isolé, contenant des médicaments et des réserves pour 2 semaines. Vérifiez-en le contenu tous les 2 à 3 mois, ainsi que les dates de péremption. Souvenez-vous aussi d'inclure tous les dispositifs d'assistance nécessaires, comme des béquilles, des déambulateurs, des aides auditives et dispositifs visuels.
- Conservez une copie complète de votre dossier médical, ainsi que des documents importants, comme les documents juridiques, une liste des médicaments et de leur posologie, ainsi que les papiers d'assurance. Incluez-y les coordonnées du personnel médical vous soignant.
- Sachez brancher et démarrer une source électrique de secours pour vos dispositifs médicaux vitaux.
- Étiquetez les équipements et attachez-y des instructions d'utilisation plastifiées.
- Envisagez d'acheter un dispositif d'alarme médicale portable pour appeler à l'aide en cas d'urgence médicale.
- Si vous utilisez un fauteuil roulant ou un scooter électrique, ayez un fauteuil roulant manuel en case de coupure de courant.
- Renseignez-vous sur les systèmes d'alerte de votre quartier, les itinéraires d'évacuation et les programmes d'assistance spéciale disponibles en cas d'urgence.
- Contactez votre bureau local de gestion d'urgence pour déterminer s'il conserve un annuaire des personnes ayant besoin d'assistance pour le transport et l'évacuation en cas de catastrophe. Inscrivez-vous, si vous le souhaitez, et mettez à jour vos coordonnées, en cas de changement.

## PRÉPAREZ-VOUS À L'AVANCE

- Pendant les tempêtes et les coupures électriques, restez à l'écoute des alertes, avertissements et des services d'urgence. Suivez à la fois les médias classiques (télévision, radio) et ceux moins classiques (Internet, réseaux sociaux) pour recevoir les annonces.
- Enregistrez les numéros de téléphone de gestion d'urgence de votre comté, des pompiers et de la police hors urgence, ainsi que les numéros de tout autre organisme ou service dont vous pouvez avoir besoin.
- Connaissez le plan d'urgence de votre région, notamment les itinéraires d'évacuation, les centres d'abri et les numéros d'urgence. Enregistrez les coordonnées sur votre appareil mobile et dans votre trousse d'urgence.

## Trousse de ressources d'urgence

En plus de votre trousse d'urgence, veillez à conserver à portée de main les objets suivants en cas d'urgence :



**Eau** – 4 litres d'eau environ par jour et par personne pendant au moins trois jours



**Vivres** – un stock d'au moins trois jours de vivres non périssables



**Radio à piles** – et des piles en plus



**Lampe torche** – et des piles en plus



**Trousse de premiers secours** – vérifiez les dates de péremption du contenu et gardez-le à jour



**Sifflet** – pour vous signaler aux secours



**Masque anti-poussière** – ou un t-shirt en coton pour filtrer l'air contaminé



**Film plastique et ruban adhésif entoilé** – pour vous abriter sur place



**Clé à molette ou pinces** – pour couper l'électricité au besoin



**Ouvre-boîtes** – pour ouvrir les boîtes de conserve



**Lait maternisé et couches** – si vous avez un enfant en bas âge



**Cartes locales** – y compris une carte de votre zone et une carte de l'endroit où vous planifiez d'aller en cas d'évacuation

## Autres considérations

Préparez une trousse d'urgence pour votre animal de compagnie ou votre animal d'assistance. Conservez son carnet de vaccination, une photo récente, de la nourriture, de l'eau et des médicaments, etc. dans un seul conteneur. Envisagez de doter votre animal de compagnie d'une micropuce, en cas de séparation.

Si vous avez besoin d'équipements médicaux électriques, prévenez votre compagnie d'électricité avant l'urgence. Gardez vos appareils technologiques d'assistance chargés quand vous ne les utilisez pas.

## Pour obtenir davantage d'informations et de ressources

Pour ce faire, vous pouvez consulter les sites web suivants :

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov> et [www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)

[www.mema.maryland.gov](http://www.mema.maryland.gov)

[www.mncha.org/emergency-preparedness](http://www.mncha.org/emergency-preparedness)

<http://mdod.maryland.gov/ep/Pages/Emergency-Prep-Home.aspx>



Document fourni en partenariat avec le Department of Health and Mental Hygiene Office of Preparedness and Response (Bureau de préparation aux situations d'urgence et d'organisation des secours du département de la santé et de l'hygiène mentale) et la Maryland-National Capital Homecare Association (Association des soins à domicile du Maryland) en consultation avec le Maryland Department of Disabilities Emergency Preparedness (département du Maryland de préparation d'urgence pour les handicapés)

ÉCRIVEZ DANS CE CADRE LE NOM ET LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DE VOTRE SOCIÉTÉ DE SOINS PALLIATIFS OU À DOMICILE.