



## Mon guide de préparation aux situations d'urgence :

### Membres de la communauté **LGBTQ+**

#### Tout le monde devrait avoir un plan

Les catastrophes peuvent frapper n'importe où, n'importe quand. Il est essentiel que tout le monde soit préparé en cas d'ouragan, d'incendie de forêt, de tremblement de terre ou de toute autre situation d'urgence inattendue. Être préparé aux urgences peut vous aider à récupérer plus rapidement et peut même vous sauver la vie. Pour certains membres de la communauté LGBTQ+, en particulier les personnes transgenres, les catastrophes peuvent être particulièrement difficiles lorsqu'elles naviguent dans des espaces inconnus.

En tant que membre de la communauté LGBTQ+, vous ne pouvez pas supposer que votre relation, votre famille et/ou votre identité de genre seront comprises ou accueillies lorsqu'une catastrophe se produit. Être préparé vous-même vous aidera à traverser une catastrophe et, espérons-le, vous rendra plus fort et plus résilient de l'autre côté.

La planification en cas de catastrophe consiste à savoir quoi faire lorsqu'une catastrophe survient, à avoir sous la main les provisions dont vous pourriez avoir besoin et à avoir un plan pour savoir où vous et votre famille pouvez aller si quelque chose se passe dans votre communauté. Il est important d'avoir cette conversation avec votre famille et/ou la famille que vous avez choisie, afin que vous sachiez tous quoi faire en cas de catastrophe.

#### Soyez informé

- Pendant les tempêtes et les coupures, restez au courant des alertes, des avertissements et des services d'urgence locaux. Vous devez connaître le plan d'urgence de votre région, y compris les voies d'évacuation, les abris et les numéros d'urgence.
- Pendant les tempêtes et les coupures, restez au courant des alertes, des avertissements et des services d'urgence locaux. Connaître le plan d'urgence de votre région, y compris les voies d'évacuation, les abris et les numéros d'urgence.
- Abonnez-vous aux alertes locales de gestion des urgences de votre ville, comté et/ou état.
- Comprenez les dangers spécifiques qui peuvent vous affecter, vous et votre communauté. Par exemple, si vous vivez dans une région qui pourrait subir des incendies de forêt, vous voudrez peut-être réfléchir à l'impact de cela sur votre plan d'urgence et sur le contenu de votre trousse d'urgence.

#### Liste de contrôle de préparation aux situations d'urgence LGBTQ+

- Créez un plan d'urgence qui répond à vos besoins et à ceux de votre famille et parlez de ce plan avec vos amis et votre famille afin qu'il soit largement compris.
- Pensez à ce que vous ferez si votre quartier est évacué, comment communiquerez-vous les uns avec les autres et où vous vous retrouverez si vous êtes séparés. Rappelez-vous que parfois immédiatement après une catastrophe, certaines communications, y compris les téléphones portables, ne sont pas fiables.
- Préparez une trousse d'urgence pour votre maison qui est portable, étanche et isolée, qui comprend des médicaments et des provisions pour 2 semaines. N'oubliez pas d'inclure des provisions pour vos animaux de compagnie. Votre kit doit être vérifié tous les 2 à 3 mois. Surveillez les dates d'expiration. Vous trouverez plus d'informations sur ce qu'il faut inclure dans votre kit sur [ready.gov/kit](https://www.ready.gov/kit)
- Gardez votre véhicule plein de carburant avec des indications vers l'abri ou la voie d'évacuation la plus proche.
- Pour les personnes transgenres, il est important que votre kit de catastrophe comprenne toutes les provisions médicales nécessaires, les articles de toilette, les rasoirs, les cosmétiques et le matériel de reliure ou d'emballage dont vous pourriez avoir besoin.
- Votre kit de catastrophe doit contenir des copies de documents importants, notamment des documents sur le statut marital, l'identité de genre, l'adoption et d'autres documents familiaux. Si vous n'avez aucune pièce d'identité correspondant à votre sexe, vous devez inclure une lettre de votre médecin et/ou thérapeute.
- Si vous comptez sur les réseaux sociaux pour vous connecter avec la famille de votre choix, envisagez d'autres moyens de vous connecter s'il n'y a pas d'Internet après une catastrophe.
- Si vous êtes en couple, assurez-vous que chaque partenaire est inscrit sur votre assurance, que vous soyez marié ou non, et que vous vous inscrivez mutuellement comme vos contacts d'urgence sur les lieux de travail, les écoles et les prestataires de soins médicaux.
- Gardez une liste de vos médicaments, des doses et de la fréquence. Incluez les coordonnées de vos fournisseurs de soins médicaux, de votre pharmacie et de vos assureurs.

## Votre kit de provisions d'urgence

En plus de votre trousse d'urgence, assurez-vous de garder ces articles à portée de main en cas d'urgence :



**Eau** – un gallon d'eau par personne, par jour pendant au moins trois jours



**Radio à piles** –  
et piles supplémentaires



**Trousse de premiers secours** – un gallon d'eau par personne, par jour pendant au moins trois jours



**Masque anti-poussière** – ou T-shirt en coton, pour aider à filtrer l'air contaminé



**Clé ou pince** – pour désactiver les services ménagers utilitaires si nécessaire



**Lait infantile et Couches** – si vous avez un bébé



**Nourriture** – au moins un approvisionnement de trois jours en denrées non périssables



**Lampe de poche** – et piles supplémentaires



**Sifflet** – pour demander de l'aide



**Feuilles de plastique et ruban adhésif** – pour s'abriter sur place



**Ouvre-boîte** – pour ouvrir les conserves



**Cartes locales** – y compris une carte de votre région et une carte indiquant où vous prévoyez d'aller si vous êtes évacué

## Pendant et après un sinistre

- Si vous en avez l'occasion, allez-vous à d'autres personnes LGBTQ +. Trouvez-vous, restez ensemble, défendez-vous les uns les autres.
- Si l'urgence devient une catastrophe déclarée par le gouvernement fédéral, la ligne directe de l'Agence fédérale de gestion des urgences (FEMA) peut vous aider à commencer à vous rétablir. La ligne directe FEMA est accessible au 800-621-3362 ou sur [fema.gov](http://fema.gov)
- La grande majorité des refuges et des intervenants en cas de catastrophe sont accueillants et compatissants, vous devez écouter tous les messages d'urgence officiels et vous sentir en sécurité pour évacuer lorsque vous en êtes informé.
- Sachez que l'Agence fédérale de gestion des urgences (FEMA) accepte les plaintes de discrimination par l'intermédiaire du Bureau de l'égalité des droits de la FEMA. Vous pouvez appeler la ligne directe FEMA (800-621-3362) pour démarrer le processus.
- Lambda Legal est une autre bonne source d'aide si vous pensez avoir été victime de discrimination. La ligne directe nationale de Lambda Legal est le 212-809-8585 ou vous pouvez les visiter sur [lambdalegal.org/helpdesk](http://lambdalegal.org/helpdesk)
- Soyez conscient de votre santé mentale. Les catastrophes sont des événements très stressants, effectuez des auto-évaluations régulières et demandez de l'aide si nécessaire. La ligne d'assistance en cas de catastrophe est disponible pour une assistance 24h/24 et 7j/7 au 800-985-5990.

## Plus d'informations et de ressources

- <https://health.maryland.gov/Pages/Emergency-Preparedness.aspx>
- [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR) [mema.maryland.gov](http://mema.maryland.gov)
- [mdemergencyprepnetwork.org](http://mdemergencyprepnetwork.org)
- <https://transequality.org/issues/resources/hurricane-preparedness-info-trans-people>

Fourni en partenariat par le Bureau de préparation et d'intervention du Ministère de la Santé et L'Association des soins à domicile Maryland-National Capital



ÉCRIVEZ LE NOM ET LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DE VOTRE ENTREPRISE DE SOINS À DOMICILE/HOSPICE DANS CETTE CASE.