



Mon guide de préparation d'urgence



Un guide à l'usage des personnes ayant des médicaments d'entretien

TOUT LE MONDE DOIT AVOIR UN PLAN

Si vous prenez des médicaments tous les jours, il est important de vous préparer à l'avance. En cas d'urgence, des médicaments perdus ou endommagés peuvent présenter un risque mortel. Parlez avec votre prestataire de santé des fournitures médicales dont vous avez besoin en cas de catastrophe.

LISTE DE VÉRIFICATION DE PRÉPARATION D'URGENCE POUR LES PATIENTS PRENANT DES MÉDICAMENTS

- ☑ Préparez un kit d'urgence pour votre domicile qui soit portable, étanche et isolé. Mettez à l'intérieur les médicaments de vos ordonnances et ceux sans ordonnance (comme des analgésiques, des médicaments contre le rhume et contre les reflux acides), ainsi que d'autres fournitures médicales (comme des pansements ou des réserves pour diabétiques) — suffisamment pour tenir 2 semaines. Vérifiez le contenu de votre kit tous les 2 à 3 mois ainsi que les dates de péremption.
- ☑ Conservez des copies de vos informations médicales personnelles complètes, des coordonnées de vos prestataires de santé et de vos pharmacies, ainsi que des copies des autres documents importants (comme vos documents légaux, une liste des médicaments et de leur posologie, ainsi que vos papiers d'assurance). Conservez ces papiers dans un sac de stockage hermétique des aliments ou tout autre conteneur étanche.
- ☑ Gardez toujours votre carte d'assurance maladie avec vous ainsi que votre carte de prestation de médicaments sur ordonnance.
- ☑ Réapprovisionnez vos ordonnances dès que possible. Envisagez de commander vos médicaments pour 90 jours par le biais de la pharmacie de livraison à domicile de votre régime médical.
- ☑ Conservez vos médicaments dans leur boîte d'origine avec leur étiquette d'origine. Placez vos flacons d'ordonnance dans un conteneur ou un sac étanche.
- ☑ Prévoyez à l'avance en cas de besoins spéciaux, comme des médicaments devant être réfrigérés. Préparez un plan d'entreposage temporaire et d'administration des médicaments.
- ☑ Concevez un plan avec votre médecin pour vos médicaments en cas de catastrophe, surtout si vos médicaments doivent être envoyés de façon spéciale ou réfrigérés. Planifiez avec la crèche ou l'école de vos enfants pour leurs médicaments aussi.
- ☑ Stockez les opiacés et les analgésiques sur ordonnance dans leur emballage d'origine à l'intérieur d'une armoire fermée à clé, un coffre ou tout autre endroit sécurisé. Notez l'heure et la quantité de médicaments que vous prenez afin de savoir combien il vous en reste. Si vous suspectez que quelqu'un a pris vos médicaments, contactez immédiatement la police pour porter plainte.
- ☑ Trouvez un Prescription Drop Off Collection Site (site de recueil et de dépôt des médicaments sur ordonnance) pour vous débarrasser en toute sécurité des médicaments non utilisés et périmés (cartes consultables sur le site [http://BeforeItsTooLate.Maryland.gov / resources-2/](http://BeforeItsTooLate.Maryland.gov/resources-2/)).

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 les annonces des médias à la télévision, à la radio, sur Internet et sur les réseaux sociaux. Inscrivez-vous à votre système d'avertissement et d'alerte communautaire.
- ☑ Gardez à proximité les numéros de téléphone d'urgence, notamment ceux de l'agence de gestion d'urgence de votre comté, des pompiers et de la police hors urgence.
- ☑ Restez au courant du plan d'urgence de votre région, notamment les itinéraires d'évacuation et les centres d'abri. Enregistrez ces informations sur votre appareil mobile et dans votre kit d'urgence.

Qui appeler

Conservez le numéro de votre société de soins hospitaliers / à domicile à côté du téléphone si vous avez besoin d'assistance. En cas d'urgence immédiate, appelez le 9-1-1.

Kit de fournitures d'urgence

En plus de votre kit d'urgence, assurez-vous de conserver avec vous ces objets en cas d'urgence :



Eau – 4 litres d'eau 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 de rechange



Lampe torche – et des piles de rechange



Kit 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 chatterton – 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 bébé



Cartes locales – avec une carte de votre zone et une carte de l'endroit où vous planifiez d'aller si vous êtes évacué(e)

Autres considérations après une urgence

- ☑ Inspectez vos médicaments pour voir si leur aspect ou leur odeur a changé ; une humidité ou chaleur excessive peut endommager les médicaments ou en atténuer l'efficacité. Si vous n'êtes pas certain de vos médicaments, contactez un pharmacien local ou votre prestataire de soins.
- ☑ Si vous n'avez pas été en mesure de prendre vos médicaments, contactez un médecin ou un pharmacien dès que possible — même si vous n'avez aucun symptôme négatif. Ne prenez jamais une surdose pour compenser les doses manquées avant d'en avoir parlé avec un professionnel de la santé. Ne prenez pas des médicaments qui ne vous ont pas été prescrits et ne partagez pas vos médicaments avec autrui.

Pour plus d'informations et de ressources en ligne

preparedness.health.maryland.gov
mema.maryland.gov
[mncha.org / emergency-preparedness](http://mncha.org/emergency-preparedness)

BeforeItsTooLateMD.org
Effort au niveau de l'état du Maryland pour sensibiliser aux problèmes de l'héroïne, des opiacés et du fentanyl



Document fourni en partenariat avec le Maryland Department of Health Office of Preparedness and Response (Bureau de préparation et d'intervention du département pour la santé au Maryland) et la Maryland-National Capital Homecare Association (Association des soins à domicile du Maryland)

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