

Personnes âgées en Ontario : comment se préparer à faire face à une situation d'urgence

Toutes sortes de situations d'urgence se sont déjà produites en Ontario, des tempêtes de verglas aux accidents industriels, en passant par les pannes de courant et les tornades. D'autres surviendront à l'avenir.

Une situation d'urgence peut survenir n'importe quand, et il est essentiel de s'y préparer parce qu'un certain temps peut s'écouler avant l'arrivée des secours. Tout le monde devrait avoir un plan d'urgence et une trousse de survie pour subvenir à ses propres besoins pendant au moins trois jours.

Votre plan d'urgence doit tenir compte de votre situation personnelle et de vos besoins particuliers.

Comment utiliser ce guide

Cette partie du guide contient des renseignements qui vous aideront à préparer un plan d'urgence et une trousse de survie de trois jours. La deuxième partie est un formulaire dans lequel vous pouvez inscrire des renseignements qui seront importants en cas d'urgence.

1^e étape — Élaborer un plan

En cas d'urgence, vous n'aurez peut-être pas accès aux commodités de la vie quotidienne et on vous demandera peut-être d'évacuer votre maison. La première chose à faire pour vous préparer est de réfléchir à ce que vous feriez dans ces circonstances.

Votre plan doit prévoir ce qui suit :

- **Deux endroits sûrs** où vous pourrez vous rendre si vous devez quitter votre maison. L'un devrait être à proximité, comme une bibliothèque ou un centre communautaire. L'autre devrait être plus loin, en dehors du quartier, pour le cas où la situation d'urgence toucherait un secteur plus étendu.
- **Un plan de communication familial.** En situation d'urgence, les lignes téléphoniques et réseaux locaux pourraient ne pas fonctionner. Désignez une ou deux personnes en dehors de la ville que vous-même et vos proches pourrez appeler.
- La liste des personnes constituant **votre réseau de soutien personnel**. Cela comprend toutes les personnes en mesure de vous aider en cas de besoin. Pensez à inclure les membres de votre famille, des voisins ainsi que des travailleurs de la santé et de soutien personnel.

1^e étape – Élaborer un plan



Conseils pour la planification

- **Contactez les fournisseurs de services.** Si une personne qui vit avec vous reçoit un traitement de routine en dehors de la maison ou des services de soutien à domicile, élaborer un plan de secours avec l'aide du prestataire de service.
- **Ayez un partenaire d'urgence.** Pensez à donner un trousseau de clés supplémentaires à une personne de confiance et à lui indiquer l'endroit où vous gardez votre trousse d'urgence. Demandez à cette personne de venir vérifier comment vous allez en cas d'urgence.
- **Préparez-vous à évacuer.** Prévoyez comment vous vous rendrez dans un endroit sûr si on vous conseille d'évacuer. Préparez une trousse de survie en cas d'urgence (voir la deuxième étape).
- **Prévoyez ce qu'il adviendra de vos animaux de compagnie.** Souvent, seuls les animaux d'assistance sont acceptés dans les centres d'accueil. Si possible, identifiez quelqu'un qui pourra prendre soin de votre ou vos animaux de compagnie si vous devez quitter votre domicile.
- **Tenez compte de votre situation de vie.** Demeurez-vous dans une localité isolée? Dans un immeuble de grande hauteur? Avez-vous, vous-même ou quelqu'un avec qui vous vivez, une mobilité réduite? Prenez connaissance des plans d'évacuation et prenez au besoin des dispositions spéciales avec le gérant de votre immeuble ou des voisins.

Lorsque votre plan est prêt

- **Discutez de votre plan avec votre famille et vos amis** afin qu'ils sachent ce que vous avez prévu.
- **Expliquez à d'autres quoi faire pour répondre aux besoins particuliers** que vous pourriez avoir, par exemple comment utiliser un équipement médical ou administrer un médicament.
- **Mettez votre plan à l'essai** avec les personnes qui ont accepté de faire partie de votre réseau de soutien personnel.
- **Prêtez attention aux instructions et suivez-les.** Restez à l'écoute des nouvelles avant et pendant une situation d'urgence. Suivez les conseils de premiers intervenants et des autorités.

1^e étape – Élaborer un plan

Autres conseils

- **Communiquez avec votre bureau municipal local** pour savoir quel numéro de téléphone appeler pour obtenir des renseignements additionnels en situation d'urgence (211, 311 ou autre). Demandez également si la municipalité tient un registre des « personnes vulnérables » et si vous devriez vous y inscrire. Appeler le 911 seulement si quelqu'un a besoin d'aide immédiate pour protéger sa santé, sa sécurité ou ses biens.
- **Inscrivez-vous pour recevoir les alertes.** Vous pouvez vous inscrire en ligne pour recevoir gratuitement les alertes d'urgence par courriel ou par message texte. Visitez [Ontario.ca/preparez-vous](https://ontario.ca/preparez-vous) et suivez les liens.

2^e étape – Préparer une trousse de survie en cas d'urgence

Votre trousse de survie doit contenir tout ce dont vous pourriez avoir besoin pour votre sécurité et vos soins personnels pendant au moins trois jours. Les listes de contrôle ci-dessous indiquent les articles essentiels, les articles pour répondre à vos besoins particuliers ainsi que ce que vous devriez avoir sous la main au cas où vous devriez quitter votre maison.

Que mettre dans votre trousse de survie

Articles essentiels

- Aliments (non périssables et faciles à préparer, assez pour 3 jours) et ouvre-boîte
- Eau (4 litres par personne et par jour)
- Médicament(s)
- Lampe de poche
- Radio (à manivelle ou à piles)
- Piles de rechange
- Trousse de premiers soins
- Désinfectant pour les mains ou serviettes humides
- Papiers importants (pièce d'identité, listes de contacts, copies des ordonnances, etc.)
- Double des clés de voiture et argent liquide
- Sifflet (pour attirer l'attention au besoin)

[Ontario.ca/preparez-vous](https://ontario.ca/preparez-vous) • 1-877-314-3723 | 416-314-3723

2^e étape – Préparer une trousse de survie en cas d'urgence



Articles particuliers

- Fournitures et équipement médicaux (canne, ambulateur, appareil auditif avec piles, appareil respiratoire, etc.)
- Lunettes et chaussures obtenues sur ordonnance
- Prothèses et fournitures dentaires
- Aliments et fournitures pour animaux

Articles additionnels en cas d'évacuation

- Vêtements, chaussures
- Sac de couchage ou couverture
- Articles personnels (savon, dentifrice, autres articles de toilette)
- Jeu de cartes ou jeu de voyage

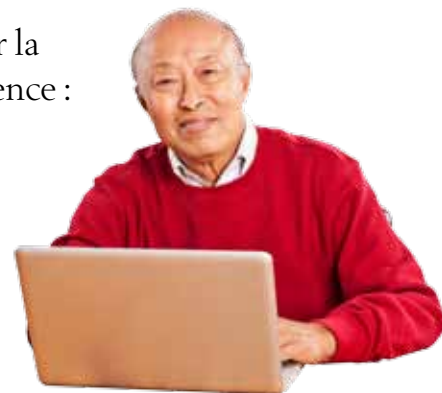
Autres conseils

- Placez tous ces articles dans un sac facile à transporter ou dans une valise à roulettes.
- Rangez votre trousse de survie dans un endroit facilement accessible.
- Maintenez votre téléphone cellulaire ou votre appareil mobile complètement chargé.



Renseignements additionnels sur la préparation aux situations d'urgence :

1-877-3 14-3723 | 416-314-3723
AskEMO@Ontario.ca
Ontario.ca/preparez-vous



Ontario.ca/preparez-vous • 1-877-314-3723 | 416-314-3723

Renseignements pour mon plan d'urgence

Remplissez le formulaire et conservez-le dans un endroit où vous-même et d'autres personnes pourrez facilement les trouver. Mettez-le à jour chaque fois que nécessaire. Conservez-en une copie dans votre trousse de survie. Communiquez ces renseignements aux principaux membres de votre réseau de soutien.

Mon réseau de soutien

Dressez la liste des personnes qui vous aident déjà et d'autres qui pourraient vous aider en cas d'urgence : médecins, pharmaciens, travailleurs de soutien personnel, travailleurs de soins de santé à domicile (y compris les fournisseurs de secours), ainsi que des membres de votre famille, des amis et des voisins.

Nom	Organisme ou relation	Numéro(s) de téléphone	Remarques

Mes lieux sûrs

En cas d'urgence, vous pourriez devoir quitter votre maison. Inscrivez deux endroits où vous vous rendriez, l'un à proximité, l'autre plus éloigné. Exemples : bibliothèque locale, lieu de culte ou centre communautaire.

Endroit n° 1 et adresse	
Endroit n° 2 et adresse	

Endroit où se trouve ma trousse de survie

Prenez note de l'endroit où vous avez rangé cette trousse pour que les personnes qui viendraient vous aider puissent la trouver facilement.

Endroit où se trouve ma trousse de survie	
--	--

