

Personnes âgées en Ontario :

comment se préparer à
faire face à une situation
d'urgence

ontario.ca/preparez-vous



Ontario







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. Les situations d'urgence font malheureusement partie de la vie, mais une préparation rend les imprévus beaucoup plus gérables.

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 entre l'arrivée des secours.

Nous devrions tous avoir un plan d'urgence et une trousse d'urgence pour subvenir à nos 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

Ce guide est destiné aux personnes âgées, à leurs fournisseurs de soins ainsi qu'aux membres de leur réseau élargi. La préparation aux situations d'urgence concerne toute la population ontarienne, mais il y a des considérations à garder à l'esprit pour les personnes qui peuvent avoir besoin d'une attention ou de soins supplémentaires pendant une situation d'urgence.

La première partie de ce guide contient des renseignements qui vous aideront, vous ou une personne qui vous est chère, à préparer un plan d'urgence et une trousse d'urgence pour au moins trois jours. La deuxième partie est un formulaire dans lequel vous pouvez, vous ou une personne qui vous est chère, inscrire les renseignements qui seront importants en cas d'urgence.



1^{re} étape – Élaborer un plan

En cas d'urgence, vous n'aurez peut-être pas accès aux commodités de la vie quotidienne et on pourrait vous demander 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, au cas où la situation d'urgence toucherait un secteur plus étendu.
- **Un plan de communication pour le ménage.** En situation d'urgence, il peut être difficile d'appeler quelqu'un localement en raison des dommages causés au réseau ou d'un système bloqué. Il peut être plus facile d'atteindre les êtres chers avec des messages textes, des médias sociaux ou un appel interurbain afin de s'entendre sur les contacts en dehors de la ville.
- **La liste des personnes qui constituent votre réseau de soutien personnel.** Cela comprend toutes les personnes en mesure de vous aider en cas de besoin. Pensez à inclure des membres de votre famille, des voisins ainsi que des travailleurs de la santé et des préposés aux services de soutien à la personne.



Conseils pour la planification

Contactez les fournisseurs de services.

Si vous, un membre de votre ménage ou quelqu'un dont vous prenez soin, 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 de la personne qui procure le service.

Ayez une ou un partenaire d'urgence.

Pensez à donner un trousseau de clés supplémentaire 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 d'urgence 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 mode 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 des dispositions spéciales avec le gérant de votre immeuble ou des voisins si nécessaire.



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 aux autres quoi faire pour répondre à vos besoins individuels**, 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 des premiers intervenants et des autorités.

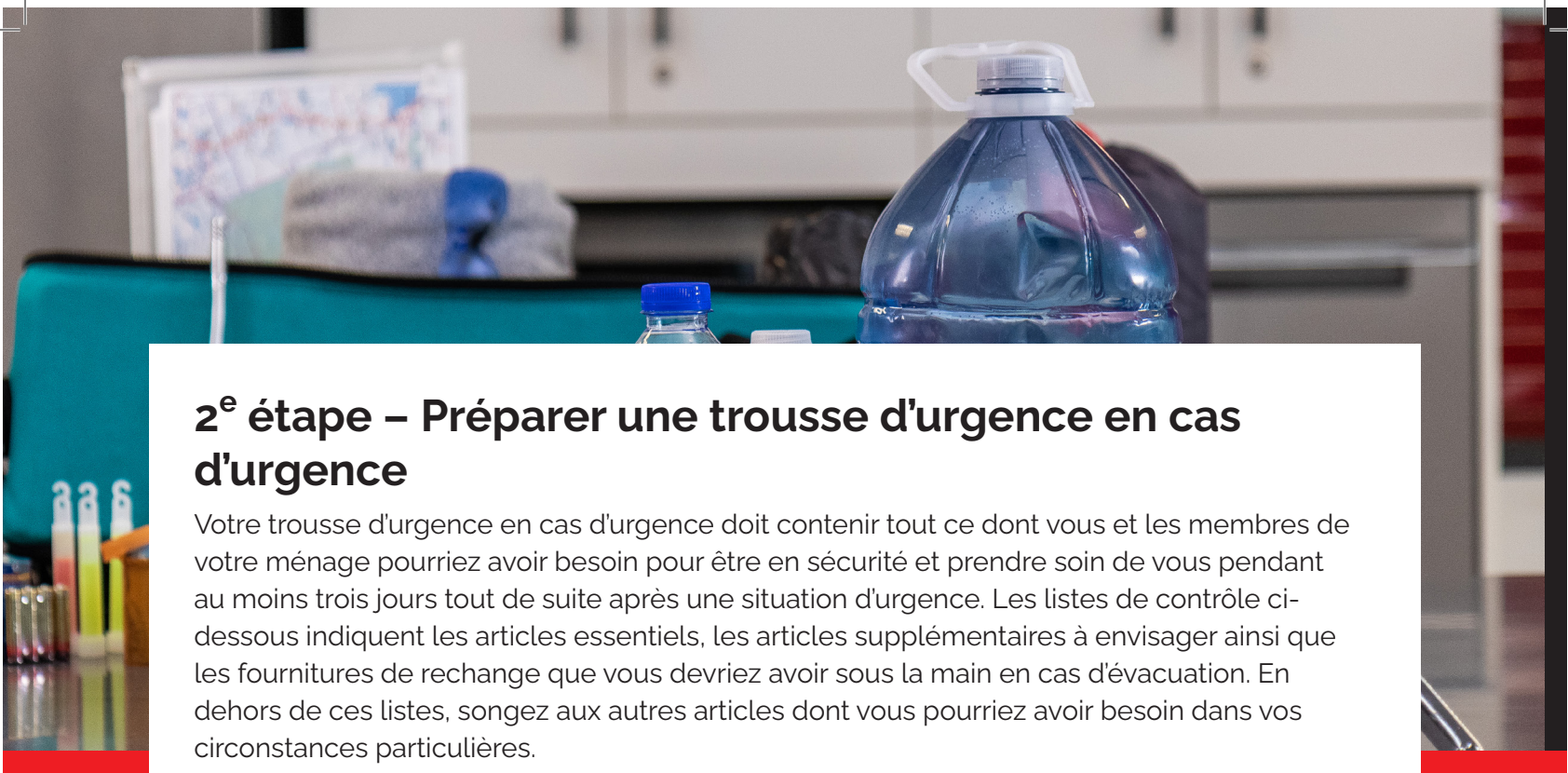


Autres conseils

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. Appelez le 911 seulement si quelqu'un a besoin d'une aide immédiate pour protéger sa santé, sa sécurité ou ses biens.

Restez en alerte. En alerte en Ontario fait partie d'un service national conçu pour transmettre à la population canadienne des alertes cruciales et susceptibles de sauver des vies par la télévision, la radio et les appareils mobiles compatibles. Visitez ontario.ca/preparez-vous et suivez les liens afin de vérifier la compatibilité de votre téléphone.

Consultez le Guide des programmes et services pour les aînés en Ontario du ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité pour obtenir des conseils supplémentaires : ontario.ca/fr/document/guide-des-programmes-et-services-pour-les-aines.



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

Votre trousse d'urgence en cas d'urgence doit contenir tout ce dont vous et les membres de votre ménage pourriez avoir besoin pour être en sécurité et prendre soin de vous pendant au moins trois jours tout de suite après une situation d'urgence. Les listes de contrôle ci-dessous indiquent les articles essentiels, les articles supplémentaires à envisager ainsi que les fournitures de rechange que vous devriez avoir sous la main en cas d'évacuation. En dehors de ces listes, songez aux autres articles dont vous pourriez avoir besoin dans vos circonstances particulières.

Quoi mettre dans votre trousse d'urgence en cas d'urgence

Articles essentiels

La liste suivante comprend les éléments essentiels à inclure dans votre trousse d'urgence en cas d'urgence :

- nourriture (aliments non périssables et faciles à préparer, en quantité suffisante pour trois jours) et ouvre-boîte manuel
- eau en bouteille ou en sachet (4 litres par personne et par jour) et comprimés de rechange pour purifier l'eau
- médicament(s)
- papier hygiénique et autres articles personnels tels que savon, shampooing, brosse à dents, dentifrice, etc.
- équipement de protection individuelle (EPI) comme des masques médicaux et des respirateurs
- chargeurs de secours et batterie externe pour téléphone cellulaire ou appareil mobile
- argent comptant en petites coupures
- source de lumière portable, telle que lampe de poche, lumière frontale ou bâton phosphorescent
- radio (à manivelle ou à piles)
- piles de rechange
- trousse de premiers soins
- chandelles et allumettes ou briquet
- désinfectant pour les mains ou lingettes humides
- documents importants tels qu'une copie de votre plan d'urgence, vos papiers d'identité, vos listes de contacts, des copies de vos ordonnances, etc.
- double des clés de la voiture et de la maison
- sifflet (pour attirer l'attention au besoin)
- sac à fermeture par pression et glissière (pour garder les objets au sec)
- sacs à déchets et ruban adhésif en toile



Autres considérations

La liste suivante comprend des articles supplémentaires dont vous pourriez avoir besoin pour répondre aux besoins particuliers de votre ménage :

- articles pour bébés et jeunes enfants tels que couches, préparation pour nourrissons, biberons, aliments pour bébés, etc.
- objets de réconfort et sentimentaux tels que photos d'êtres chers, objets irremplaçables, etc.
- médicaments sous ordonnance
- fournitures médicales (canne, déambulateur, appareil auditif avec piles, appareil respiratoire, etc.), équipement médical et copies des plans de soins/de soutien, y compris les coordonnées des médecins ou des spécialistes
- paire de lunettes ou de verres de contact supplémentaire et solution
- chaussures obtenues sous ordonnance
- aliments et fournitures pour animaux de compagnie
- prothèses et fournitures dentaires
- tout autre objet dont votre ménage pourrait avoir besoin

Matériel supplémentaire en cas d'évacuation

- vêtements, chaussures et accessoires saisonniers tels que chapeaux, gants, etc.
- sacs de couchage ou couvertures
- articles personnels (savon, dentifrice, papier hygiénique, peigne, autres articles de toilette)
- assiettes et ustensiles légers
- outil multifonctions de survie comprenant un tournevis, un couteau de poche et d'autres outils de base
- carte locale indiquant les lieux de rencontre sûrs
- cartes à jouer, jeux pour voyages et autres petites activités
- stylo ou crayon et petit bloc-notes





Autres conseils

- Placez tous ces articles dans un sac facile à transporter ou une valise à roulettes.
- Rangez votre trousse d'urgence dans un endroit facile d'accès.
- Maintenez votre téléphone cellulaire ou votre appareil mobile complètement chargé.

Renseignements additionnels sur la préparation aux situations d'urgence :

ontario.ca/preparez-vous

Ressources supplémentaires

ServiceOntario

Sans frais : 1-800-267-8097

ATS sans frais : 1-800-268-7095

Services de soutien à domicile et en milieu communautaire (SSDMC)

Tél. : 310-2222 (pas d'indice régional requis)

Santé811

Tél. : 811

ATS sans frais : 1-866-797-0007



Renseignements pour mon plan d'urgence

Remplissez le formulaire et conservez-le dans un endroit où vous, et d'autres personnes, pourrez le trouver facilement. Mettez-le à jour chaque fois que nécessaire. Conservez-en une copie dans votre trousse d'urgence. 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 des autres qui pourraient vous aider en cas d'urgence : les médecins, pharmaciens, préposés aux services de soutien à la personne, travailleurs de soins de santé à domicile (y compris les fournisseurs de rechange), ainsi que les membres de votre famille, les amis et les voisins.

Nom	Organization ou relation	Numéros des personnes-ressources	Remarques

Mes lieux sûrs

En cas d'urgence, vous pourriez devoir quitter votre maison. Inscrivez deux endroits où vous iriez, 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 d'urgence en cas d'urgence

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 d'urgence en cas d'urgence	
--	--

Mon plan de communication pour le ménage

En situation d'urgence, il peut être difficile d'appeler quelqu'un localement en raison des dommages causés au réseau ou d'un système bloqué. Il peut être plus facile d'atteindre quelqu'un avec des messages textes, des médias sociaux ou un appel interurbain.

Déterminez une ou deux personnes-ressources en dehors de la ville que vous, et les membres de votre ménage, pouvez appeler ou texter afin d'échanger de l'information. Assurez-vous qu'elles habitent assez loin pour ne pas être touchées par la même situation d'urgence. Si une option à l'extérieur de la ville n'est pas disponible, songez à un centre communautaire ou culturel dans votre localité.

Assurez-vous que tous les membres de votre ménage, et que vos deux personnes-ressources, savent comment se servir des messages textes – car ils peuvent être transmis même quand les appels téléphoniques ne passent pas.

	Nom	Coordonnées (téléphone, courriel)
Personne-ressource n° 1		
Personne-ressource n° 2		

Renseignements médicaux importants

Inscrivez tous les problèmes médicaux, besoins individuels, médicaments et appareils pour chaque membre de votre ménage.

Nom de l'occupante ou de l'occupant	Problèmes médicaux/allergies/besoins individuels	Remarques

Nom de l'occupante ou de l'occupant	Médicament ou appareil	Remarques (où sont rangées les fournitures, piles, autres instructions nécessaires)	Nom et coordonnées de la ou du médecin







Ce guide est offert gracieusement par :
© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2023 978-1-4868-7109-4
Available in English ISBN 978-1-4868-7108-7