

Préparation aux situations d'urgence pour les personnes âgées



Une catastrophe ou une urgence ayant un impact direct sur votre quotidien peut survenir à tout moment sans crier gare. Heureusement, vous pouvez prendre des mesures pour vous préparer, réagir en toute sécurité et accélérer votre rétablissement. Voici quelques conseils sur ce qu'il faut faire avant, pendant et après une catastrophe ou une urgence.

AVANT : Préparez-vous dès maintenant

Informez-vous



Déterminez quelles catastrophes sont les plus susceptibles de survenir dans votre région et votre collectivité.



Renseignez-vous sur les plans d'intervention de votre collectivité : Prenez connaissance des procédures d'alerte d'urgence, des plans d'évacuation et des endroits où vous pourriez vous réfugier.



Inscrivez-vous aux alertes et aux avertissements pour recevoir de l'information en cas d'urgence.



Suivez une formation : Apprenez les techniques de secourisme et de RCR ainsi que les mesures à prendre pour vous protéger en cas de catastrophe dans votre région.

Évaluez vos besoins



Soyez conscient(e) de l'incidence de vos besoins médicaux, physiques et cognitifs sur votre capacité à réagir en cas d'urgence.



Réfléchissez à la façon dont vous réagirez : Tenez compte de vos besoins potentiels en cas de panne de courant, si vous devez rester chez vous pendant deux semaines ou plus, ou si vous devez évacuer votre résidence ou votre collectivité.



Discutez de l'aide dont vous pourriez avoir besoin et des personnes qui pourraient vous aider.

Créez un réseau de soutien



Déterminez qui peut vous aider : Faites appel à votre famille, à vos ami(e)s, à vos voisin(e)s, à vos aidant(e)s et à des professionnel(le)s de la santé pour bâtir un réseau de personnes qui pourraient vous aider ou que vous pourriez aider.



Rencontrez vos aidant(e)s pour évaluer vos besoins la façon d'y répondre.



Planifiez la façon dont vous communiquerez avec vos aidant(e)s.

AVANT : Préparez-vous dès maintenant

Examinez votre plan, mettez-le en pratique et actualisez les articles de votre trousse d'urgence et vos documents importants tous les six mois.

Élaborez votre plan

- **Élaboration de plans** : Faites un plan en cas d'évacuation et un autre au cas où vous devriez rester chez vous au moins deux semaines.
- **Aide à l'évacuation** : Si vous avez besoin d'aide pour évacuer, déterminez qui peut vous aider. Vérifiez s'il est possible de vous inscrire auprès de registres locaux.
- **Besoins en électricité** : Si vous avez besoin d'électricité pour faire fonctionner des appareils médicaux ou conserver des médicaments au froid, élaborez un plan de contingence.
- **Sécurité en cas d'incendie** : Assurez-vous de savoir comment sortir de chaque pièce en cas d'incendie résidentiel et réfléchissez à l'aide dont vous pourriez avoir besoin pour ce faire.
- **Assurance matérielle** : Assurez-vous d'avoir une police d'assurance qui répond à vos besoins en matière de protection des biens contre les catastrophes.

Faites une liste de vos coordonnées d'urgence

- Dressez une liste de coordonnées d'urgence pour déterminer la façon dont vous communiquerez avec votre groupe de soutien et les personnes-ressources importantes au cas où les communications seraient interrompues.

Préparez vos trousse d'urgence

- **Procurez-vous des articles d'urgence de base pour tous les membres de votre foyer, y compris les animaux domestiques** : Utilisez une liste de vérification pour préparer les trousse d'urgence pour votre résidence, votre voiture ou en cas d'évacuation.*
- Procurez-vous des piles pour les appareils électriques.
- **Gérez vos besoins médicaux et personnels** : Ayez des médicaments et des accessoires fonctionnels supplémentaires comme une canne ou des lunettes. Consultez votre pharmacien(ne) ou votre prestataires de santé pour savoir quelle quantité de médicament additionnels il vous est possible d'obtenir à l'avance. Si vous devez suivre une diète particulière, n'oubliez pas d'en tenir compte dans vos préparatifs.

Préparez vos documents

- **Sachez où se trouvent vos documents importants** : Utilisez une liste de vérification* pour regrouper et copier des documents, y compris des pièces d'identité et des documents financiers, juridiques et médicaux, dont vous aurez besoin après une situation d'urgence.
- **Faites une liste à jour de vos renseignements médicaux** : Conditions médicales, allergies, médicaments, dossiers d'ordonnance, médecins et cartes d'assurance.

PENDANT : Comment réagir

En cas d'urgence

- **Suivez l'évolution de la situation** : Surveillez les nouvelles et les alertes d'urgence pour obtenir des mises à jour et des conseils.
- **Rester ou partir?** Soyez prêt(e) à rester dans votre résidence ou à partir rapidement, au besoin, et évaluez les facteurs qui guideront votre décision.
- **Demandez de l'aide** : Dites aux gens ce dont vous avez besoin.

APRÈS : Comment faciliter le rétablissement

Une fois l'urgence terminée

- Faites savoir à vos ami(e)s et à votre famille que vous êtes en sécurité. Commencez par votre liste de personnes-ressources et indiquez où vous logez et comment vous joindre.
- Rentrez chez vous en toute sécurité une fois que les autorités vous indiqueront qu'il est sécuritaire de le faire.
- **Consultez des sources fiables** : La Croix-Rouge canadienne, les autorités locales et votre réseau de soutien peuvent vous aider. Méfiez-vous des arnaques.
- **Gérez les dommages matériels** : Communiquez avec votre compagnie d'assurance, qui pourra vous fournir des conseils sur la façon de documenter les dommages matériels subis et les prochaines étapes à suivre pour atténuer vos pertes.

*Pour télécharger la liste des articles essentiels à mettre dans votre trousse d'urgence de la Croix-Rouge canadienne et obtenir d'autres ressources et renseignements utiles, consultez la page croixrouge.ca/pret