



# Préparation des aînés aux catastrophes naturelles



Fredericton

Une urgence peut survenir n'importe quand. Ce guide renseigne les aînés sur la préparation d'une trousse, l'élaboration d'un plan et la création d'un réseau de soutien pour être prêts à faire face à une situation d'urgence.

## Se monter une trousse

La première chose à considérer est l'effet d'une urgence sur ses besoins individuels. Planifier de manière à pouvoir s'autosuffire pour au moins trois jours. Il est possible que vous ne puissiez pas avoir accès à une banque, à des magasins, à une installation médicale ni même à une pharmacie.

### Fournitures de base

Les provisions de base recommandées à des fins d'urgence sont les suivantes :

- 1 L'eau, au moins deux litres d'eau par personne par jour pour au moins trois jours, tant pour boire que pour l'hygiène
- 2 Un contact téléphonique
- 3 De la nourriture, assez d'aliments non périssables pour au moins trois jours, y compris un ouvre-boîte pour les conserves
- 4 Une radio à piles ou alimentée par manivelle
- 5 Une lampe de poche et des piles de rechange
- 6 Une trousse de premiers soins – sifflet compris pour appeler à l'aide
- 7 Un masque antipoussières pour filtrer le gros de l'air contaminé, une bâche et du ruban adhésif en toile (*duct tape*) pour se faire un abri
- 8 Des serviettes humides jetables, des sacs poubelles et des attaches en plastique pour des fins sanitaires personnelles
- 9 Un bon livre, des cartes à jouer, etc. pour se distraire
- 10 De la nourriture pour animaux domestiques, d'autre eau et des fournitures pour animal de compagnie ou d'assistance
- 11 Des médicaments et une liste détaillée de vos ordonnances, y compris le dosage et des renseignements sur le traitement

### Articles divers

Au besoin, lunettes, appareils auditifs et piles, batteries pour fauteuil roulant et oxygène. Il est important de faire des provisions pour ne pas en manquer. Il est bon aussi de prévoir une copie de votre assurance médicale et de votre carte d'assurance-maladie.

### Documents à avoir en cas d'urgence

Inclure dans votre trousse d'urgence des copies de documents importants pour la famille tels que testaments, procuration, titres de propriété, numéros de sécurité sociale, renseignements bancaires et de cartes de crédit, documents d'impôt. Prévoir un contenant étanche pour ce genre de documents.

### Faire un plan

- 1 Dans la réalité d'une catastrophe, il est probable que vous n'aurez pas accès aux commodités courantes. Pour planifier, pensez aux détails de votre vie quotidienne. S'il y a des gens qui vous aident chaque jour, faites une liste en précisant les moyens de communication en cas d'urgence.
- 2 Pensez aux modes de transport que vous utilisez et aux moyens de remplacement possibles. Si vous avez besoin d'un transport adapté pour mobilité réduite, prévoyez aussi un remplacement accessible.
- 3 Gardez une copie de votre plan dans votre trousse de fournitures d'urgence et une liste de renseignements importants et de personnes-ressources dans votre portefeuille. Faites connaître votre plan à votre famille, vos amis, vos fournisseurs de soins et d'autres personnes de votre réseau de soutien personnel.
- 4 Si vous recevez des traitements de routine dans une clinique ou un hôpital ou bénéficiez de services permanents tels que soins à domicile, traitement ou transport, demandez à votre fournisseur de services quel est son plan d'urgence. Ensemble, essayez de trouver des solutions de remplacement dans votre région et dans les secteurs où on pourrait vous évacuer. Si vous avez du matériel médical chez vous qui fonctionne à l'électricité, demandez à votre fournisseur de service ce que vous pouvez faire pour vous préparer à l'utiliser pendant une panne d'électricité.

### Se créer un réseau de soutien personnel

- 1 Si vous prévoyez avoir besoin d'aide lors d'une catastrophe, faites une liste de membres de la famille, d'amis et d'autres personnes qui feront partie de votre plan. Demandez-leur à l'avance de faire partie de votre réseau de soutien en cas d'urgence. Expliquez-leur tous les aspects de votre plan d'urgence.
- 2 Veillez à ce que tout le monde sache comment vous prévoyez évacuer votre maison ou votre lieu de travail et l'endroit où vous irez en cas de catastrophe.
- 3 Assurez-vous que quelqu'un de votre réseau de soutien personnel ait une clé de votre maison et sache où vous gardez vos provisions d'urgence. Faites un exercice de votre plan d'urgence avec les personnes qui ont accepté de faire partie de votre réseau de soutien personnel.
- 4 Quand une catastrophe survient, il se peut que votre famille ne soit pas regroupée. Planifiez la manière dont vous communiquerez les uns avec les autres et passez en revue ce que vous ferez dans différentes situations.

### Rester ou partir?

Selon la situation et le type d'urgence, la première décision importante est de rester ou de partir. **Vous devez planifier les deux possibilités.**

En cas d'urgence, les autorités locales ne seront peut-être pas prêtes à fournir des renseignements

immédiats. Il est extrêmement important de surveiller les nouvelles pour être informé et connaître les consignes. Si vous décidez de partir, prévoyez comment le faire en toute sécurité compte tenu de vos options et des consignes.

Si vous habitez un immeuble où il y a un ascenseur et qu'il est jugé inutilisable, vous aurez besoin d'un plan de rechange.

Si vous avez un appareil mobile ou cellulaire, pensez à avoir les accessoires nécessaires pour le recharger, si vous décidez de partir.

Gardez votre trousse d'urgence à portée de la main et emportez-la avec vous, si vous décidez de partir ou si on vous ordonne de partir.

Peu importe où vous êtes, selon la situation, il est parfois préférable de rester et d'éviter les incertitudes de l'extérieur.

Des situations peuvent survenir où vous recevrez l'ordre de quitter les lieux ou de consulter un médecin; suivez ces ordres sans attendre. Il se pourrait que vous deviez évaluer comment un abri conçu pour le public répondra à vos besoins. S'il vous faut plus de temps que normal pour vous déplacer ou que vous avez besoin d'aide pour votre transport, faites ces arrangements à l'avance dans tous les cas possibles.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site web [www.fredericton.ca/OMU](http://www.fredericton.ca/OMU)

