

Êtes-vous prêt?

Guide de préparation aux situations
d'urgence à l'intention des personnes
handicapées et des personnes âgées

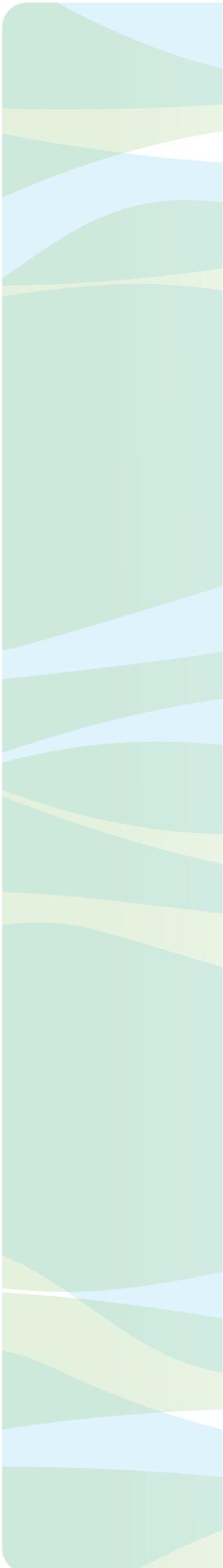


TABLE DES MATIÈRES

Ressources	1
Définitions	3
Introduction	6
Avant une situation d'urgence	8
Pendant une situation d'urgence	14
Après une situation d'urgence	19
Annexe 1 : Liste de contrôle pour la trousse d'urgence	21
Annexe 2 : Liste de contrôle pour le sac d'urgence	24
Annexe 3 : Coordonnées d'urgence : se créer un réseau de soutien	26

RESSOURCES

****Si votre vie ou votre sécurité est en danger, composez le 911****

211

Informations sur les organisations et services de soutien dans votre localité.

411

Numéros de téléphone de particuliers et de professionnels.

511

Informations sur les conditions routières dans la province.

711

Service de relais des appels pour les personnes ayant un handicap auditif ou de la parole.

811

Pour parler à une infirmière autorisée (24 heures sur 24, sept jours sur sept) de problèmes de santé non urgents et savoir quand il faut se rendre aux urgences.

Équipe d'intervention de la Nouvelle-Écosse en cas de situations urgentes liées à des animaux

Cette équipe collabore avec la Croix-Rouge canadienne pour créer et gérer des refuges d'urgence pour les animaux touchés par une catastrophe ou une situation d'urgence.

information@dartns.org

Bureau de gestion des urgences (BGU) de la Nouvelle-Écosse

beta.novascotia.ca/government/emergency-management-office

1-866-424-5620 (pendant les heures d'ouverture seulement)

Environnement Canada

<https://meteo.gc.ca/>

Alertes météo : meteo.gc.ca/warnings/index_f.html

Ligne météo : 1-902-426-9090

Santé Nouvelle-Écosse - Service d'admission en santé mentale et traitement des dépendances

Communiquez avec un clinicien du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Messagerie vocale uniquement les soirs, fins de semaine et jours fériés.

1-855-922-1122 (sans frais)

Santé mentale : ligne d'aide en cas de crise

Ligne d'aide pour les personnes en situation de crise liée à la santé mentale ou toute personne préoccupée par la situation.

1-888-429-8167 (sans frais, 24 heures sur 24)

Nova Scotia Power

nspower.ca

Communication critique

1-800-428-6230 (sans frais)

902-428-6230 (MRH)

Service à la clientèle

1-800-428-6230 (sans frais)

1-800-565-6051 (téléimprimeur)(sans frais)

Signaler une panne de courant

1-877-428-6004 (sans frais)

SPCA Nouvelle-Écosse

1-902-835-4798

1-844-835-4798 (sans frais)

info@spca.ns.ca

GRC

1-866-297-7554 (téléimprimeur, sans frais, 24 heures sur 24)

Programme Trousse de vie de VON

902-454-5755

<https://www.preparez-vous.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssgd/yprprdnssgd-fra.pdf>

Météo Média

<https://www.meteomedia.com/ca>



DÉFINITIONS

Vous trouverez ci-dessous les définitions d'expressions et de mots importants utilisés dans ce guide. Vous y trouverez également les définitions de mots utiles à connaître avant, pendant ou après une catastrophe ou une situation d'urgence.

Abri d'urgence ou d'évacuation

Lors d'une catastrophe ou d'une urgence, installation faite pour les personnes devant quitter leur domicile ou leur ville ou village. Ces abris offrent un endroit pour dormir la nuit. Ils servent également à répondre à d'autres besoins essentiels.

Aidant personnel

Personne qui aide une autre personne à répondre à ses besoins personnels quotidiens, comme prendre un bain, s'habiller, faire sa toilette, cuisiner ou manger.

Alertes météo

Environnement et Changement climatique Canada envoie quatre types d'alertes météorologiques.

1. **Avis météo** : Indique la présence, l'arrivée ou la venue attendue d'un risque météorologique ou environnemental, comme un taux d'humidité élevé ou une mauvaise qualité de l'air.
2. **Bulletin météo spécial** : Bulletin émis lorsqu'un risque météorologique n'est pas suffisamment grave pour nécessiter une veille ou un avertissement météorologique. Il peut également y avoir une incertitude quant à savoir si le danger se produira, dans quel endroit et à quel moment.
3. **Veille météo** : Des conditions météorologiques potentiellement menaçantes peuvent se produire là où vous vous trouvez. Aucune mesure immédiate n'est requise.
4. **Avertissement météo** : Des conditions météorologiques extrêmes se produisent, vont se produire ou ont été détectées sur le radar météorologique. Vous devez agir immédiatement pour vous protéger.

Animal d'assistance

Animal ayant été dressé pour aider les personnes handicapées dans leur vie quotidienne. En vertu de la loi, les animaux d'assistance sont autorisés à accompagner leur maître dans tous les lieux, y compris les centres de confort et les abris d'urgence ou d'évacuation, contrairement aux animaux pour le soutien émotionnel, à des fins thérapeutiques ou les simples animaux de compagnie.

Catastrophe

Lors d'une catastrophe, tous les services d'urgence sont mobilisés, p. ex., les feux de forêt à Fort McMurray en 2016 et l'ouragan Juan en Nouvelle-Écosse en 2003.

Centre de confort

Pendant une catastrophe ou une urgence, installation dans laquelle les gens peuvent se rendre pour avoir un accès temporaire à des services comme l'électricité, le chauffage ou l'eau. Ce type d'installation n'est pas faite pour les personnes évacuées ou offrir un abri pour la nuit. Les services peuvent comprendre :

- des rafraîchissements;
- des boissons chaudes ou froides;
- des informations.

Communication augmentée et alternative (CAA)

Moyens utilisés par une personne pour mieux se faire comprendre sans parler, comme :

- les systèmes sans outils, p. ex. les gestes, le langage corporel, les expressions faciales et des mots du langage des signes;
- les systèmes de base, p. ex. montrer des lettres, des mots ou des images sur un tableau;
- les systèmes de haute technologie, p. ex. toucher des lettres ou des images sur un écran d'ordinateur ou une tablette pour entendre le mot correspondant.

Équipement adapté

Équipement aidant à effectuer des tâches de la vie quotidienne, comme :

- les aides à la mobilité, les fauteuils roulants;
- le matériel pour la toilette, comme les tirettes;
- les aides pour s'alimenter, comme les cuillères à prise facile.

Équipement électrique

Technologies d'assistance et appareils médicaux ayant besoin d'électricité pour fonctionner, comme :

- les respirateurs et les ventilateurs;
- les fauteuils roulants et scooters électriques;
- le matériel pour l'oxygène, la succion ou la dialyse à domicile;
- les téléphones avec téléimprimeur, les téléphones intelligents ou les tablettes pour le service de relais vidéo et les communications visuelles ou textuelles;
- la ventilation spontanée avec pression expiratoire positive.

Évacué

Personne qui quitte un bâtiment ou un endroit dangereux ou qu'on évacue pour se rendre dans un endroit plus sûr ou y être emmenée.

Évacuer

Quitter un bâtiment ou un endroit dangereux ou en être évacué pour se rendre dans un endroit plus sûr ou y être emmenée.

Plan d'urgence

Liste des besoins et des ressources pour y répondre sur le lieu de l'urgence.

Réseau de soutien personnel

Groupe de personnes pouvant aider un individu dans sa maison, à l'école, au travail ou dans tout autre endroit où celui-ci passe beaucoup de temps. Les personnes de ce réseau doivent :

- avoir la confiance de la personne qui a besoin d'aide;
- pouvoir vérifier si la personne a besoin d'aide, avant, pendant ou après une urgence;
- connaître les capacités et les besoins de la personne;
- pouvoir offrir de l'aide en quelques minutes.

Urgence

Tout événement causant ou pouvant :

- causer de nombreuses victimes;
- entraîner des dégâts matériels importants;
- gêner les activités normales;
- provoquer une perte de confiance dans le gouvernement;
- nécessiter une attention et une intervention immédiates.

En Nouvelle-Écosse, les interventions en cas d'urgence commencent à l'échelle municipale. Lorsque plusieurs municipalités ou la province entière sont touchées, le Bureau de gestion des urgences de la Nouvelle-Écosse coordonne les interventions à l'échelle provinciale. Il fournit également un soutien lorsqu'un ou plusieurs partenaires de gestion des urgences le demandent.

- Le présent guide porte sur les urgences nécessitant une réponse coordonnée et ciblée, comme les feux de forêt et les ouragans.
- Il ne porte pas sur les urgences dont les conséquences sont limitées, comme les accidents de voiture ou les incendies de maison mineurs.



INTRODUCTION

Êtes-vous prêt? est un guide de préparation aux situations d'urgence conçu pour les personnes handicapées et les personnes âgées vivant en Nouvelle-Écosse. Il peut donc vous aider à vous préparer en cas de catastrophe ou d'urgence.

La Nouvelle-Écosse est en général une province sûre, mais il y a déjà eu des situations d'urgence, comme :

- des ouragans et des tempêtes tropicales;
- de fortes tempêtes de neige et des blizzards;
- des inondations;
- des feux de forêt;
- des épidémies et des urgences de santé publique;
- des accidents du travail.

Ces situations peuvent se reproduire sans avertissement.

En cas d'urgence, les services téléphoniques, électriques, de gaz ou d'eau peuvent être interrompus. Les routes et les ponts peuvent être bloqués. Les magasins et les stations-service peuvent être fermés. Les services essentiels peuvent s'arrêter. Il faut parfois des semaines, voire plus longtemps, pour que les choses reviennent à la normale.

Les urgences peuvent toucher tout le monde. Elles ont souvent plus de conséquences pour les personnes handicapées et les personnes âgées. Les moyens de communication et de transport accessible peuvent ne pas être disponibles. Les animaux d'assistance ou les chiens-guides peuvent être blessés ou effrayés. Les pannes de courant peuvent empêcher les appareils médicaux de fonctionner. Les personnes de votre réseau de soutien peuvent ne pas être en mesure de vous aider tout de suite.

Selon la plupart des plans de préparation aux situations d'urgence, vous devez être préparé pour pouvoir répondre par vous-même à vos besoins pendant au moins trois jours après l'urgence. Ces plans conseillent également d'avoir à la maison une trousse d'urgence ainsi qu'un petit sac d'urgence à prendre avec soi au cas où il faut quitter son domicile. Les personnes handicapées et les personnes âgées doivent parfois penser à d'autres choses pour leur plan. Il se peut donc qu'elles aient besoin d'articles supplémentaires pour leur trousse et leur sac d'urgence.

Afin de vous préparer à une situation d'urgence, il faut déterminer à l'avance les choses que vous pouvez faire par vous-même et celles pour lesquelles vous pourriez avoir besoin d'aide avant, pendant, et après l'urgence. Se préparer peut

vous aider à rester calme en cas d'urgence. Se préparer peut également vous aider à expliquer clairement à d'autres personnes les meilleures choses à faire pour vous en cas d'urgence.

Ce guide a été créé pour vous aider à élaborer votre propre plan de préparation. Si cette tâche est trop difficile pour vous, n'oubliez pas qu'un plan de base vaut mieux que rien. Lisez les conseils donnés dans ce guide. Pensez ensuite à vos besoins personnels. Préparez ce dont vous avez besoin pour rester en sécurité et être prêt.

Certaines des informations contenues dans ce guide sont tirées de ressources similaires, en particulier celles qui ont été créées pour les personnes handicapées et les personnes âgées. Des organismes pour personnes handicapées, à l'échelle locale, provinciale et nationale, des personnes handicapées, des organisations d'intervention en cas d'urgence et d'autres intervenants ont contribué à ce guide. Nous les en remercions.

À noter : Ce guide ne porte pas sur tous les types d'urgences susceptibles de se produire en Nouvelle-Écosse. Les conseils qui sont donnés ne sont pas de nature médicale ou juridique. Dans le présent guide, nous parlons d'abord de personnes (par exemple, une personne handicapée), conformément au langage utilisé dans la loi sur l'accessibilité de 2017 (*Accessibility Act*). Nous sommes conscients qu'il existe des préférences linguistiques selon les communautés de personnes handicapées et les individus.



AVANT UNE SITUATION D'URGENCE

Il est important de se préparer aux urgences avant qu'elles ne surviennent. En se préparant, il est plus facile de répondre à ses propres besoins pendant une urgence ainsi que de se remettre après la situation.

Pensez aux types d'urgences susceptibles de se produire en Nouvelle-Écosse. À quoi pourrait ressembler votre ville ou village pendant et après une situation d'urgence? Comment répondrez-vous à vos besoins si la vie quotidienne est perturbée? En tant que personne handicapée ou personne âgée, comment comptez-vous répondre à vos besoins pendant et après une situation d'urgence? Comment demanderez-vous de l'aide si les ressources sont limitées?

Conseils généraux

- Créez un plan personnel. Réfléchissez à ce que vous pourrez faire par vous-même et à l'aide dont vous aurez besoin. Si vous avez besoin d'aide pour faire un plan, demandez à un ami, à un membre de votre famille ou à une personne de votre réseau de soutien de vous aider.
- Sachez comment vous obtiendrez les messages et instructions d'urgence. Il peut s'agir de ce qui suit :
 - Annonces à la télévision et à la radio;
 - Pages de médias sociaux et sites Web des premiers intervenants et du gouvernement;
 - Applications d'alerte d'urgence pour téléphones mobiles;
 - Votre réseau de soutien personnel.
- Assurez-vous que vous ou un membre de votre ménage savez comment et quand couper l'eau, l'électricité, le gaz et les égouts de votre maison. Placez les outils dont vous aurez besoin près des commandes.
- Faites le tour de votre maison ou de votre espace de travail. Vérifiez les couloirs, les cages d'escalier, les portes, les fenêtres et tout ce qui pourrait vous empêcher de quitter les lieux en toute sécurité. Si cela est possible, déplacez les meubles et les objets qui bloquent les passages d'évacuation.
- Préparez une trousse d'urgence pour votre maison. (Voir l'annexe 1.)
- Préparez un sac d'urgence à emporter si vous devez quitter votre domicile rapidement. Rangez-le dans un endroit où il sera facile à trouver, comme dans un placard près de la porte principale. (Voir l'annexe 2.)

- Si vous utilisez du matériel électrique ou de communication augmentée ou alternative (CAA), mettez dans le cas des piles, des chargeurs ou des cordons d'alimentation supplémentaires.
- Faites la liste des personnes à contacter en cas d'urgence afin qu'on sache qui appeler si vous ne pouvez pas le faire par vous-même. Faites-en une copie. Gardez-en une dans votre sac d'urgence et l'autre dans votre portefeuille ou votre sac à main de tous les jours. (Voir l'annexe 3.)
- Créez un réseau de soutien, en commençant par vos personnes à contacter en cas d'urgence ainsi que celles pouvant vous aider pendant une urgence. Il peut s'agir de membres de votre famille, d'amis, de voisins, de colocataires, d'aides-soignants ou de collègues. (Voir l'annexe 3.)
- Communiquez avec les personnes de votre quartier pouvant vous aider en situation d'urgence. Sachez par exemple qui peut fournir les premiers secours ou qui a une génératrice.
- Vous pouvez également donner aux personnes de votre réseau un jeu de clés pour votre maison et leur montrer comment utiliser les appareils fonctionnels dont vous avez besoin.
- Ayez un plan de secours pour votre épicerie et d'autres articles essentiels si les personnes de votre réseau ne peuvent pas vous joindre.
- Si vous prenez des médicaments, faites la liste des noms et numéros de téléphone de vos médecins, de vos médicaments et des doses que vous prenez, et indiquez également votre état de santé. Indiquez vos allergies. Conservez une copie de cette liste dans votre trousse d'urgence, dans votre sac d'urgence ainsi que dans votre portefeuille ou sac à main.
- Si vos médicaments doivent être conservés au réfrigérateur, prévoyez par exemple d'avoir une glacière portable et des blocs réfrigérants.
- Si vous utilisez du matériel électrique dont vous avez besoin pour rester en vie ou éviter de graves complications médicales, appelez Nova Scotia Power pour vous inscrire au programme « Critical Customer Care ». (Voir la partie Ressources.)
- Prévoyez des endroits où vous pourrez être hébergé au cas où devez quitter votre domicile ou votre ville ou village. Il peut s'agir du domicile d'un ami ou d'un membre de votre famille, d'un hôtel ou d'un motel.
- Sachez quels sont pour vous les meilleurs moyens de recevoir les ordres d'évacuation et de confirmer si les centres de confort et les abris d'urgence ou d'évacuation se trouvant à proximité sont ouverts et accessibles.

- Communiquez avec le coordonnateur municipal de la gestion des urgences pour discuter de vos besoins lors d'une urgence ou d'une évacuation. Cette personne peut peut-être effectuer des vérifications chez vous ou vous aider d'une autre façon avant et pendant les urgences.
- Exercez-vous à expliquer aux gens la meilleure façon de vous aider, de déplacer votre équipement ou de vous aider en toute sécurité et rapidement. Soyez prêt à donner des informations brèves, claires et précises.

Conseils spécifiques au handicap

Personnes sourdes, malentendantes, devenues sourdes et sourdes-aveugles

- En ce qui concerne les appareils qui vous aident à communiquer, mettez des piles supplémentaires dans votre trousse d'urgence et dans votre sac d'urgence. Si cela est possible, ayez un chargeur pour votre téléphone intelligent et assurez-vous qu'il est complètement chargé.
- Vérifiez que le système d'urgence local fonctionne bien pour les téléimprimeurs et les services de relais en ligne.
- Si vous avez des appareils auditifs, mettez-les dans un endroit où vous pourrez facilement les trouver en cas d'urgence.
- Ayez différents types d'alarmes (clignotantes ou à vibrations) dans votre maison ou lieu de travail afin de pouvoir être immédiatement averti d'une urgence.
- Préparez des fiches à présenter aux premiers intervenants ou à d'autres personnes, pendant ou après une catastrophe. Vous pouvez par exemple y indiquer ce qui suit :
 - « Les messages doivent être écrits ou faits en langue des signes. »
 - « J'utilise la langue des signes américaine et j'ai besoin d'un interprète. »
- Vérifiez quels sont les systèmes de diffusion, sites Web ou réseaux sociaux qui utilisent le sous-titrage codé ou des interprètes.
- Assurez-vous d'être inscrit auprès de Text 911.
- Assurez-vous également d'avoir un stylo et du papier.

Personnes aveugles, malvoyantes et sourdes-aveugles

- Si vous utilisez une canne blanche, ayez-en une de plus au travail, à la maison et partout où vous passez beaucoup de temps. Mettez une canne blanche de rechange dans votre trousse d'urgence.

- Si vous voyez un peu, pensez à faire installer un éclairage de sécurité dans chaque pièce afin que vous puissiez vous déplacer en toute sécurité. Mettez dans votre trousse d'urgence des lampes de poche très fortes. Mettez-y également des lunettes ou des verres de contact supplémentaires.
- Faites en sorte que les lumières de votre maison fonctionnent bien afin que les intervenants d'urgence puissent s'orienter.
- Certaines chaînes de télévision locales peuvent uniquement diffuser les avertissements en faisant défiler le texte au bas de l'écran. Mettez une radio à piles dans votre trousse d'urgence afin que vous ou un membre de votre foyer puissiez entendre les mises à jour et les instructions.

Handicap moteur

- Indiquez aux personnes de confiance qui vivent près de chez vous, ou au gestionnaire de votre immeuble, quels sont vos besoins en matière de mobilité et de quelle aide vous auriez besoin pour quitter votre domicile ou votre immeuble en cas d'urgence.
- Assurez-vous que votre nom se trouve sur la liste de votre immeuble concernant les personnes ayant besoin d'aide.
- Si vous prenez l'ascenseur pour accéder à votre appartement ou à votre bureau, prévoyez un autre moyen de sortir de l'immeuble. Si vous utilisez une aide à la mobilité, comme un fauteuil roulant ou une marchette, et que vous ne pouvez pas l'utiliser dans les escaliers, montrez à des personnes comment vous soulever et vous transporter en toute sécurité. Mettez en pratique vos plans d'évacuation de secours. Informez-vous pour savoir si votre immeuble possède un fauteuil d'évacuation. Si c'est le cas, sachez où il se trouve et apprenez à l'utiliser.
- Si vous utilisez une rampe pour sortir de votre immeuble, ayez un plan de secours au cas où elle est endommagée ou inutilisable.
- Mettez dans votre sac d'urgence des gants solides afin de vous protéger les mains si vous devez vous déplacer dans un endroit dangereux.
- Si vous utilisez un fauteuil roulant, ayez une trousse de réparation de pneu. Assurez-vous de savoir comment réparer un pneu ou d'avoir des instructions pour quelqu'un d'autre.
- Si vous utilisez un véhicule muni d'un équipement spécial ou des transports accessibles, ayez un plan de secours au cas où vous devriez évacuer et que ces options ne sont pas disponibles.

Troubles de la communication

- Mettez dans votre trousse d'urgence et dans votre sac d'urgence du papier, des crayons ou des stylos ainsi qu'une explication sur la façon dont vous communiquez. Si vous utilisez un appareil de communication augmentée et alternative, assurez-vous également de l'indiquer.
- Ayez une fiche de renseignements médicaux d'urgence qui indique la meilleure façon de communiquer avec vous.
- Si vous communiquez à l'aide d'un ordinateur portable ou d'un appareil de communication particulier, mettez dans votre sac d'urgence un chargeur USB pour le charger dans un véhicule.
- Ayez des fiches plastifiées pour aider les premiers intervenants et d'autres personnes à comprendre et à répondre à vos besoins en cas d'urgence.
- Ayez toujours avec vous une fiche de communication en papier plastifié comportant des mots clés (pour vos besoins de base, douleurs, émotions, médicaments).

Troubles intellectuels et cognitifs

- Demandez de l'aide pour préparer votre trousse d'urgence et votre sac d'urgence. Préparer cette trousse et ce sac peut prendre du temps. Vous devrez peut-être acheter certains articles. Faites-en un petit peu à la fois pendant plusieurs semaines.
- Préparez ou demandez à quelqu'un de préparer des instructions qui vous aideront à vous concentrer et à rester calme en cas d'urgence.
- Faites des exercices pratiques pour ce qu'il faut faire pendant et après une situation d'urgence. Faites un exercice pratique pendant lequel vous quittez votre domicile ou tout endroit où vous passez du temps, et répétez-le jusqu'à ce que vous soyez sûr de savoir ce que vous devez faire en cas d'urgence.
- Si vous avez un animal d'assistance, faites l'exercice avec lui.
- Réfléchissez aux informations dont les premiers intervenants, comme les pompiers ou les policiers, ou d'autres personnes peuvent avoir besoin à votre sujet. Exercez-vous à fournir ces informations ou écrivez-les sur une feuille de papier et gardez celle-ci avec vous. Par exemple :
 - « Il se peut que je comprenne mal ce que vous me dites. »
 - « Veuillez parler lentement et utiliser des mots simples. »
 - « Je ne parle pas aux gens comme tout le monde. Pour m'exprimer, je montre du doigt des images ou des mots, qui se trouvent dans mon portefeuille ou ma trousse d'urgence. »

Handicaps neurodivergents

- Mettez dans votre trousse d'urgence et dans votre sac d'urgence des articles pour votre confort ainsi que du matériel de protection sensorielle (écouteurs, lunettes de soleil, objets antistress et autres articles).
- Exercez-vous à mettre votre plan en pratique aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que vous le connaissiez bien. Déterminez les parties de votre plan qui peuvent présenter des difficultés, ou encore les déclencheurs potentiels. Adaptez votre plan à vos besoins.
- Réfléchissez à ce qu'un premier intervenant ou une autre personne voudra peut-être savoir sur vous en cas d'urgence. Exercez-vous à donner les explications en question. Vous voudrez peut-être avoir des fiches de communication plastifiées et les conserver avec vous. Ces fiches peuvent par exemple indiquer ce qui suit :
 - « Je suis autiste et je peux paniquer. Veuillez m'aider à trouver un endroit sûr et calme le plus vite possible. »
 - « Je m'appelle... Avec ma permission, ou en cas d'urgence, veuillez contacter... »
 - « Je ne parle pas. Veuillez attendre que je tape mes réponses sur mon appareil de communication. »



PENDANT UNE SITUATION D'URGENCE

Pendant une situation d'urgence, il est important de se tenir informé. Vous ou un membre de votre foyer devriez :

- rester au courant de la situation auprès de sources d'information et météorologiques fiables;
- tenir compte des instructions des intervenants d'urgence, des responsables de la gestion des urgences de votre municipalité et du Bureau de gestion des urgences de la Nouvelle-Écosse;
- être attentif aux ordres de se mettre à l'abri sur place ou d'évacuer.

Lorsque vous êtes en sécurité, communiquez avec votre réseau d'aide. Faites-leur savoir où vous êtes ou où vous allez.

Pendant une catastrophe ou une situation d'urgence, il est normal d'avoir peur et de sentir dépassé par la situation. Essayez de vous concentrer sur ce que vous pouvez faire et demandez de l'aide si vous en avez besoin.

Conseils généraux

- Si vous êtes en sécurité et que vous avez le temps, faites le nécessaire pour protéger votre logement de dangers comme les incendies et les inondations.
- Pendant une tempête, éloignez-vous des fenêtres. En cas d'inondation, réfugiez-vous à l'endroit le plus élevé de votre maison.
- S'il y a de l'électricité, rechargez tous les équipements et appareils munis de piles.
- En cas de panne de courant ou si vous êtes en déplacement, vérifiez de temps en temps les niveaux de piles de vos appareils. Demandez de l'aide pour recharger vos appareils.
- Coupez l'eau, le gaz et l'électricité uniquement si les autorités le demandent.
- En cas de panne de courant, utilisez des lampes de poche et des lanternes à piles (les chandelles présentent un risque d'incendie). Gardez le réfrigérateur et le congélateur fermés afin que la nourriture reste au froid le plus longtemps possible.
- Utilisez une génératrice uniquement à l'extérieur, dans un endroit bien ventilé.

- Si vous n'avez pas de courant et que vous décidez d'utiliser votre barbecue, faites-le uniquement à l'extérieur dans un endroit bien ventilé, à l'écart de tout bâtiment et des arbres.
- Allez chercher dès que possible votre trousse d'urgence et votre sac d'urgence. Dites aux autres personnes qui s'abritent avec vous où ils se trouvent.
- Si vous pouvez rester chez vous en toute sécurité, faites-le. Il est préférable que les gens, y compris les intervenants d'urgence, ne se déplacent pas d'un endroit à l'autre, ne quittent pas le lieu où ils sont en sécurité et évitent de monopoliser les ressources comme la Croix-Rouge. Dans une situation d'urgence, la sécurité est plus importante que le confort.
- Vous devez vous rendre dans un abri d'évacuation et d'urgence uniquement si vous n'avez aucun autre endroit sûr où aller. Rendez-vous dans un refuge uniquement si les autorités locales ont annoncé qu'il est ouvert.
- Si vous devez évacuer :
 - Tenez-vous au courant de l'état des routes, car certains itinéraires peuvent être impraticables ou dangereux;
 - Essayez de vous rendre dans l'un des endroits prévus, comme la maison d'un ami ou d'un membre de votre famille, ou encore un hôtel ou un motel de la région;
 - Prenez avec vous votre sac d'urgence et le matériel dont vous aurez besoin.
- Dites ce dont vous avez besoin. Utilisez les informations que vous vous êtes exercé à donner pendant votre planification pour expliquer aux autres comment vous guider ou vous déplacer rapidement et en toute sécurité, ainsi que le matériel dont vous avez besoin.
- Si vous avez besoin d'un hébergement ou d'aide, indiquez-le sans attendre aux premiers intervenants, aux bénévoles du refuge ou aux autres aidants. Dites-leur par exemple si rester à attendre debout est pour vous difficile ou entraîne de la douleur, ou si une pièce lumineuse et bruyante vous dérange.
- Si vous êtes en train d'évacuer ou si vous vous trouvez dans un refuge et que vous devez faire recharger des appareils ou de l'équipement, demandez de l'aide le plus tôt possible.
- Sachez reconnaître les signes du stress. Soyez attentif à votre bien-être physique et émotionnel. Prenez des pauses pour manger, boire et vous reposer lorsque vous pouvez le faire en toute sécurité.

- Si vous avez des animaux, y compris des animaux d'assistance, assurez-vous qu'ils ont de la nourriture et de l'eau et qu'ils peuvent prendre des pauses quand la situation le permet. Rassurez-les.
- Indiquez aux personnes de votre réseau d'aide ou aux intervenants d'urgence les blessures ou douleurs que vous avez.

Conseils spécifiques au handicap

Personnes sourdes, malentendantes, devenues sourdes et sourdes-aveugles

- Assurez-vous que les personnes de votre réseau d'aide vous tiennent au courant des annonces et des ordres d'évacuation qui ne sont pas accessibles aux personnes sourdes ou malentendantes.
- Les refuges d'urgence peuvent être très bruyants et vous empêcher d'entendre. Essayez de trouver un endroit calme lorsque vous parlez à d'autres personnes.
- Ayez une liste des personnes à contacter en cas d'urgence et des personnes de votre réseau d'aide.
- Ayez un stylo et du papier ou un petit tableau blanc et un marqueur.
- Montrez aux premiers intervenants ou aux autres personnes qui vous aident les fiches que vous avez préparées pour communiquer avec vous. Ces fiches peuvent par exemple dire ce qui suit :
 - « Les messages doivent être écrits ou faits en langue des signes. »
 - « J'utilise la langue des signes américaine et j'ai besoin d'un interprète. »

Personnes aveugles, malvoyantes et sourdes-aveugles

- Si quelqu'un vous aide à sortir d'un bâtiment, demandez-lui de :
 - signaler les obstacles;
 - vous donner des instructions à haute voix;
 - vous dire quand vous êtes en sécurité;
 - vous décrire le nouvel environnement.
- Pour les aveugles et les malvoyants, les refuges d'urgence peuvent être déstabilisants. Si vous ne vous sentez pas en sécurité pour vous déplacer, demandez à quelqu'un de vous accompagner.
- Si vous utilisez une canne blanche et devez évacuer, utilisez votre canne dès que vous pouvez le faire en toute sécurité.

Handicap moteur

- Donnez-vous le plus de temps possible pour évacuer ou vous rendre dans un abri sûr. Les itinéraires, ascenseurs et rampes habituels peuvent être inaccessibles.
- Si vous utilisez une aide à la mobilité, gardez votre sac d'urgence le plus proche possible, idéalement dans un sac à dos pouvant être placé au dos d'un fauteuil roulant ou porté sur le dos.
- Mettez des gants de travail pour vous protéger les mains avant de passer dans un endroit dangereux ou inconnu.
- Si vous devez être soulevé pour être évacué, expliquez rapidement et clairement aux premiers intervenants comment procéder en toute sécurité.
- Si vous êtes évacué à l'aide d'un véhicule, demandez aux premiers intervenants de s'assurer d'apporter votre aide à la mobilité.

Troubles de la communication

- Si les premiers intervenants ont du mal à vous comprendre, montrez-leur vos fiches pour communiquer. Ces fiches peuvent par exemple indiquer ce qui suit :
 - « J'ai un trouble de la communication. Vous pouvez me poser des questions pour que je réponde seulement oui ou non. Je répondrai peut-être répondre avec mon appareil de communication. »
 - « J'ai du mal à parler parce que j'ai un handicap. Veuillez m'écouter attentivement quand je parle. »
- Si cela est possible, assurez-vous qu'une personne qui comprend comment vous communiquez reste avec vous pendant une situation d'urgence.
- Si vous devez partir, n'oubliez pas de prendre tout votre matériel de communication augmentée et alternative, comme les piles, les chargeurs, les interrupteurs et les supports.
- Si les premiers intervenants ou d'autres personnes, comme les bénévoles et le personnel du centre d'évacuation, ont du mal à vous comprendre, indiquez-le aux personnes de votre réseau d'aide.

Troubles intellectuels et cognitifs

- Suivez les messages d'urgence qui sont diffusés à la radio ou à la télévision, ou demandez aux personnes qui sont avec vous de le faire pour voir s'il faut évacuer.

- Au cas où vous devriez partir rapidement, mettez votre sac d'urgence ainsi que vos clés, votre portefeuille et votre sac à main tout près de vous.
- Si on vous donne des instructions trop vite pour que vous les compreniez, indiquez-le. Il vaut mieux demander à nouveau que de ne pas comprendre des informations importantes.
- Si vous n'êtes pas à la maison lorsqu'une situation urgente se produit, trouvez des premiers intervenants ou d'autres personnes qui peuvent vous aider. Demandez-leur de vous aider à trouver un endroit sûr pour vous abriter. Demandez-leur de rester avec vous jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'à ce que vos personnes à contacter en cas d'urgence soient joignables.
- Si vous avez un téléphone portable, appelez immédiatement les personnes de votre réseau d'aide. Dites-leur où vous êtes et si vous avez besoin d'aide.

Handicaps neurodivergents

- Si vous avez du mal à parler ou si vous ne pouvez pas parler, montrez vos fiches de communication aux premiers intervenants ou aux autres personnes présentes pour aider. Ces fiches peuvent par exemple indiquer ce qui suit :
 - « Je suis autiste et je peux paniquer. Veuillez m'aider à trouver un endroit sûr et calme le plus vite possible. »
 - « Je ne parle pas. Veuillez attendre que je tape mes réponses sur mon appareil de communication. »
- Utilisez vos articles de confort et votre matériel de protection sensorielle (écouteurs, lunettes de soleil, objets antistress, etc.). Ces objets peuvent vous aider à rester concentré et calme dans des situations incertaines et des environnements inconnus.



APRÈS UNE SITUATION D'URGENCE

Une situation d'urgence peut se produire rapidement. Il arrive que ce genre de situation ne dure que quelques heures ou minutes. Ses effets peuvent cependant durer longtemps. Votre maison peut en effet être endommagée. Les services essentiels et publics de votre quartier, ville ou village peuvent ne pas fonctionner pendant un certain temps. Il y a peut-être des blessés. Il y a peut-être des morts.

La situation peut avoir des conséquences pour votre autonomie. En raison de changements liés à votre environnement ou à vos habitudes, il se peut que vous ne puissiez pas faire certaines choses. Vous devrez peut-être demander de l'aide pour faire des choses que vous aviez l'habitude de faire par vous-même.

Après une catastrophe ou une situation d'urgence, vous devrez peut-être :

- remplacer les choses qui ont été endommagées;
- faire des réparations dans votre maison;
- trouver de nouveaux moyens pour vous déplacer ou obtenir ce dont vous avez besoin;
- remplir des formulaires et rassembler des renseignements pour les programmes provinciaux d'aide financière ou les compagnies d'assurance.

Après une situation d'urgence, le retour à la normale peut être stressant. Les personnes de votre réseau d'aide peuvent toutefois faciliter les choses.

Conseils généraux

- Si les autorités vous demandent de couper les services publics dans votre maison, faites-le.
- Communiquez avec des personnes de votre réseau d'aide dès que possible. Dites-leur où vous êtes. Si vous avez besoin d'aide pour accéder à votre maison ou pour faire l'épicerie ou vous procurer d'autres articles essentiels, dites-leur.
- Si vous ne pouvez pas rester dans votre maison parce que celle-ci est endommagée, informez-en le coordonnateur municipal de la gestion des urgences. Cette personne pourra vous aider à trouver un abri temporaire et à répondre à vos besoins immédiats.
- Ne vous approchez pas des fils électriques qui sont tombés ainsi que des routes inondées.

- 
- Utilisez la télévision, la radio, les sites Web gouvernementaux et d'autres sources d'information fiables pour savoir si des programmes d'aide financière sont offerts. Vous pouvez également demander aux personnes de votre réseau d'aide de vous aider à obtenir ce type d'information.
 - Il se peut que vous ayez, après une catastrophe ou une situation d'urgence, des blessures ou des symptômes nouveaux ou qui s'aggravent. Consultez un médecin dès que vous le pouvez.
 - Il se peut également que vous ressentiez beaucoup d'émotions une fois le danger passé. Si vous n'arrivez pas à vous remettre, faites appel à des services de santé mentale.
 - Les animaux d'assistance peuvent également subir des traumatismes émotionnels. Faites en sorte par conséquent que votre animal d'assistance reprenne ses habitudes le plus rapidement possible.
 - Après la catastrophe ou la situation d'urgence, revoyez votre plan de préparation. Demandez à des personnes de votre réseau de vous aider. Améliorez votre plan à partir de ce que vous avez appris.
 - Il se peut que vous deviez modifier l'aménagement de votre maison ou de votre bureau après la catastrophe ou la situation d'urgence. Revoyez les issues de secours et modifiez ce qui doit l'être.
 - Remplacez les articles d'urgence que vous avez utilisés pendant la catastrophe. Refaites votre réserve de médicaments d'ordonnance et de fournitures médicales.
 - Vérifiez si vos appareils ou équipements doivent être rechargés, réparés ou remplacés.



ANNEXE 1 : Liste de contrôle pour la trousse d'urgence

Les articles proposés ci-dessous sont un point de départ. Il se peut qu'ils ne correspondent pas exactement à ce dont vous avez besoin. Préparez votre trousse d'urgence en fonction de vos besoins et de ceux de votre famille.

Vérifiez le contenu de votre trousse d'urgence deux fois par an, au printemps et à l'automne. Les articles non périssables ont en effet des dates d'expiration. Il se peut que vous deviez remplacer des médicaments, les piles ou d'autres fournitures.

Contenu de base de la trousse d'urgence

- Eau**
 - Suffisamment d'eau pour au moins trois jours
 - Trois litres d'eau pour boire, par personne et par jour
 - Deux litres par personne et par jour pour la préparation des aliments et l'hygiène
 - À conserver dans des contenants en plastique, pas en verre

- Nourriture**
 - Suffisamment de nourriture pour trois jours, par personne
 - Nourriture qui ne se gâte pas
 - Aliments emballés : gruau instantané ou mélanges à soupe
 - Conserves : fèves, thon, fruits
 - Fruits secs, noix, barres granolas
 - Craquelins, biscuits
 - Ouvre-boîte manuel, ciseaux (si vous ne pouvez pas utiliser un ouvre-boîte manuel ou des ciseaux, prévoyez des aliments conservés dans des emballages à tirette ou des contenants que vous pouvez ouvrir)
 - Assiettes, tasses, ustensiles en plastique (fourchettes, couteaux, cuillères)

- Trousse de premiers soins**
 - Matériel de premiers soins de base
 - Pansements
 - Lingettes antiseptiques ou humidifiées
 - Compresses de gaze et ruban adhésif
 - Thermomètre
 - Pince à épiler
 - Compte-gouttes

- Médicaments sans ordonnance pour
 - Maux de tête ou douleurs (acétaminophène, ibuprofène)
 - Maux d'estomac (antiacide)
 - Autres symptômes courants (pastilles pour la gorge, pilules pour les allergies)
- **Produits d'hygiène personnelle et de nettoyage**
 - Papier toilette et mouchoirs en papier
 - Lingettes humides, savon, désinfectant pour les mains
 - Articles de soin pour cheveux
 - Brosse à dents, dentifrice
 - Produits pour les menstruations
 - Gants jetables, masques faciaux
 - Sacs poubelles en plastique
 - Lingettes nettoyantes désinfectantes
- **Vêtements**
 - Vêtements de rechange complets pour chaque personne
 - Adaptés à la période de l'année et à la météo de la région
 - Imperméable ou poncho imperméable
 - Chapeau, gants
 - Lunettes de soleil
- **Fournitures pour animaux d'assistance**

Sachez que les animaux d'assistance, comme les chiens-guides, peuvent accompagner leur maître partout, y compris dans les refuges d'urgence.

 - Nourriture et eau, bols
 - Laisse, harnais, gilet
 - Étiquettes d'identification, enregistrement
 - Médicaments
 - Couverture, jouet ou article de confort
- **Animaux pour le soutien émotionnel, animaux à des fins thérapeutiques et animaux de compagnie**

Bien que les animaux pour le soutien émotionnel et les animaux à des fins thérapeutiques aident les personnes handicapées, ils ne sont pas autorisés dans les refuges d'urgence. Les animaux de compagnie ne sont pas non plus admis dans les refuges d'urgence. Vous devez donc avoir un plan d'hébergement de secours pour votre animal.

 - Nourriture et eau, bols
 - Laisse et harnais
 - Étiquettes d'identification
 - Médicaments
 - Couverture, jouet ou article de confort
- **Fournitures supplémentaires**
 - Lampe de poche, piles supplémentaires
 - Couteau de poche

- Gants de travail
- Radio à piles ou à manivelle
- Papier, crayon
- Sifflet
- Matériel de lecture, jeux
- Fournitures pour bébé
 - Couches, lingettes
 - Nourriture pour bébé, cuillères
 - Vêtements supplémentaires, couverture
 - Bouteilles, préparation commerciale pour nourrisson

Fournitures d'urgence spécifiques aux handicaps

Il est important de prévoir l'équipement, les médicaments, les appareils ou les fournitures dont vous pourriez avoir besoin.

Cochez dans la liste ci-dessous ce que vous utilisez. Si besoin est, ajoutez des descriptions et indiquez où ces articles se trouvent dans votre maison. Ajoutez les choses en plus dont vous avez besoin.

- Matériel pour le diabète (lancettes, glucomètre, seringues à insuline, etc.)
- Matériel de dialyse
- Médicaments sur ordonnance
- Articles de confort sensoriel (écouteurs, objets antistress)
- Matériel de communication augmentée et alternative et chargeurs appareils fonctionnels et chargeurs ou piles
- Rallonge électrique
- Lunettes, verres de contact et fournitures
- Appareils auditifs
- Dentiers
- Aides pour s'habiller
- Matériel de succion
- Matériel pour oxygène
- Articles pour incontinence
- Matériel urinaire
- Matériel pour stomie
- Moniteurs
- Fauteuil roulant, trousse de réparation de pneus
- Marchette
- Béquilles
- Canne pour marcher
- Canne blanche
- Identification MedicAlert
- Fiches d'information ou de communication (avec par exemple des messages comme « Je suis sourd et je communique avec la langue des signes américaine. » ou « J'ai un trouble de la communication. Veuillez parler lentement. »)
- Stylo et papier
- Chargeurs pour téléphones intelligents

ANNEXE 2 : Liste de contrôle pour le sac d'urgence

Il se peut que vous deviez partir à la hâte. Ayez une trousse d'urgence plus petite dans un petit sac, comme un sac à dos.

Les articles proposés ci-dessous sont un point de départ. Il se peut qu'ils ne correspondent pas exactement à ce dont vous avez besoin. Préparez votre sac d'urgence en fonction de vos besoins et de ceux de votre famille.

Vérifiez le contenu de votre trousse d'urgence deux fois par an, au printemps et à l'automne. Les articles non périssables ont en effet des dates d'expiration. Il se peut que vous deviez remplacer des médicaments, les piles ou d'autres fournitures.

Matériel de base

- Aliments qui ne se gâtent pas, qui sont prêts à manger et qui sont faciles à ouvrir et à transporter
- Petites bouteilles d'eau en plastique
- Chargeur supplémentaire pour téléphone et bloc d'alimentation
- Lampe de poche à piles ou à manivelle
- Radio à piles ou à manivelle
- Piles supplémentaires pour lampes de poche et radios
- Petite trousse de premiers soins
- Médicaments de base pour la douleur ou autre
- Articles de toilette de base (brosse à dents, lingettes, désinfectant, produits pour menstruations)
- Gants et masques jetables
- Stylo et bloc-notes
- Sifflet
- Vêtements de rechange adaptés à la saison et à la météo de la région
- Couverture d'urgence
- Couteau de poche
- Gants de travail
- Livre de poche, livre de jeux casse-tête et cartes pour passer le temps
- Ustensiles (fourchette, couteau, cuillère)

Fournitures d'urgence spécifiques aux handicaps

Outre les articles suggérés pour le sac d'urgence de base, il est important de prévoir des médicaments et des appareils en plus.

Cochez dans la liste ci-dessous ce que vous utilisez. Ajoutez les choses en plus dont vous avez besoin.

- Matériel pour le diabète (lancettes, glucomètre, seringues à insuline, etc.)
- Matériel de dialyse
- Gants de travail
- Trousse de réparation de pneus pour fauteuil roulant
- Médicaments sur ordonnance
- Articles de confort sensoriel (écouteurs, objets antistress)
- Matériel de communication augmentée et alternative et chargeurs appareils fonctionnels et chargeurs ou piles
- Rallonge électrique
- Lunettes, verres de contact et fournitures
- Appareils auditifs
- Dentiers
- Articles pour incontinence
- Matériel urinaire
- Matériel pour stomie
- Médicaments d'urgence (votre pharmacien peut peut-être vous fournir des doses supplémentaires pour une trousse ou un sac d'urgence)



ANNEXE 3 : Coordonnées d'urgence : se créer un réseau d'aide

Demandez à au moins trois personnes en qui vous avez confiance d'être vos personnes-ressources d'urgence. Ces personnes doivent être disposées et prendre de vos nouvelles avant, pendant et après une catastrophe ou une situation d'urgence, surtout si vous avez besoin d'un équipement de survie ou de soins réguliers. Elles doivent également savoir comment vous communiquez et quels appareils fonctionnels vous utilisez.

Vos personnes-ressources d'urgence doivent être celles avec lesquelles les premiers intervenants doivent communiquer avant, pendant et après une catastrophe ou une urgence si vous ne pouvez pas communiquer par vous-même ou si vous avez besoin d'aide

Essayez d'avoir une personne qui habite très près de chez vous et qui peut intervenir rapidement. Un voisin ou un membre de votre église en qui vous faites confiance peut vous aider à vous procurer des articles d'épicerie et d'autres produits de première nécessité.

Essayez également d'avoir une personne qui ne vit pas dans votre région immédiate, car il est peu probable qu'elle soit touchée par la catastrophe ou la situation d'urgence.

Prévoyez plusieurs modes de communication au cas où un de ces moyens ne soit pas disponible.

Personnes pouvant faire partie de votre réseau d'urgence :

- Membres de votre famille
- Amis
- Aidants personnels
- Voisins
- Colocataires
- Collègues de travail
- Membres de votre église

Vous pouvez également communiquer avec le coordonnateur local de gestion des urgences pour discuter de vos besoins. De nombreuses municipalités possèdent une liste des personnes handicapées et de leurs besoins.

Coordonnées d'urgence n° 1

Nom : _____

Relation avec vous : _____

N° de tél. à la maison : _____

Téléphone portable : _____

N° de tél. au travail : _____

Adresse : _____

Courriel : _____

Coordonnées d'urgence n° 2

Nom : _____

Relation avec vous : _____

N° de tél. à la maison : _____

Téléphone portable : _____

N° de tél. au travail : _____

Adresse : _____

Courriel : _____

Coordonnées d'urgence n° 3

Nom : _____

Relation avec vous : _____

N° de tél. à la maison : _____

Téléphone portable : _____

N° de tél. au travail : _____

Adresse : _____

Courriel : _____



ISBN 978-1-77448-254-4

Novembre 2021