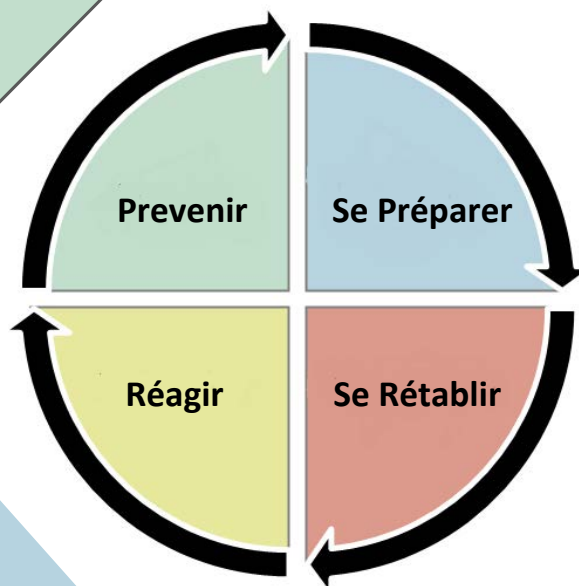


Programme de Préparation aux Urgences pour les Aînés

Guide de Préparation d'Urgence



- ☑ Connaître les risques
- ☑ Créer un plan
- ☑ Préparer une trousse d'urgence

Scannez ce code QR pour obtenir la version PDF de ce document.



Guide de Préparation d'Urgence

Programme de Préparation aux Urgences pour les Aînés

Table des Matières

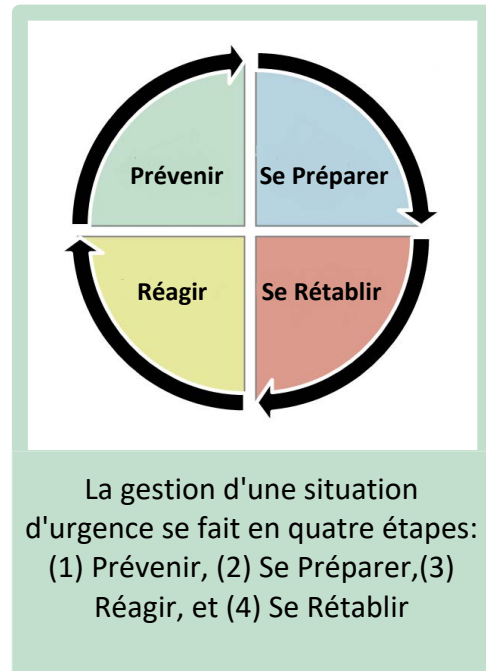
Introduction.....	2
Contacts d'urgence et réseau de soutien.....	5
Informations sur les membres du ménage.....	7
Contacts et informations médicales.....	8
Informations sur les utilités et les fournisseurs de services.....	11
Informations sur l'assurances.....	13
Animaux de compagnie et de service.....	14
Plans de réunion et d'évacuation.....	16
Abriter sur place.....	19
Trousse d'urgence.....	19
Conseils supplémentaires.....	23
Mise à jour / maintenance du plan.....	26
Ressources locales.....	26

Clause de non-responsabilité: Les informations disponibles dans ce document ont été compilées à partir de sources multiples et ne sont données qu'à titre indicatif. The Extra Mile Ministries et ses agents ne sont pas responsables des blessures, pertes, réclamations ou dommages de quelque nature que ce soit résultant de ces informations, ou de toute autre réclamation directement ou indirectement liée à l'utilisation de ces informations.

Introduction

Toronto est vulnérable à divers dangers. Cela inclut des dangers naturels tels que les conditions météorologiques extrêmes, des dangers technologiques comme les pannes d'utilités ou d'électricité, ou des dangers causés par l'homme tels que les cyberattaques.

L'imprévisibilité et les défis liés à la gestion des urgences et des catastrophes peuvent sembler accablants. Cependant, avec la bonne préparation, vous pouvez réduire considérablement le stress associé aux urgences. En suivant les étapes décrites dans ce guide, vous acquérez la confiance et les connaissances nécessaires pour vous préparer efficacement, rendant les urgences et les catastrophes moins écrasantes et plus gérables pour vous lorsque surviennent.



Dans ce guide, vous apprendrez à connaître les risques et les dangers locaux et à vous y préparer en élaborant un plan pour votre ménage et en constituant une trousse d'urgence.

Prévenir et atténuer

La prévention et l'atténuation commencent par la compréhension des dangers qui peuvent survenir et de leurs conséquences. Quels sont les dangers et les risques potentiels propres à votre région, à votre ville et à votre domicile? Quelle est la différence entre un danger et un risque?

- Un *danger* est quelque chose qui peut causer des pertes, des blessures ou des décès.
- Le *risque* est la chance ou la probabilité qu'un danger se produise.

Les principaux risques pour Toronto sont les intempéries, les inondations, les urgences sanitaires, les pannes d'électricité et de services publics, et les incendies/explosions (pour plus d'informations, consultez le site Toronto.ca*). Pour bon nombre de ces dangers, bien que vous ne puissiez pas les empêcher de se produire, vous pouvez néanmoins prendre des mesures proactives pour minimiser le risque pour vous-même, comme par exemple:

- mettre en œuvre des mesures de sécurité incendie dans votre maison
- disposer d'une couverture d'assurance pour atténuer les risques
- créer un plan global d'intervention en cas d'urgence

*<https://www.toronto.ca/community-people/public-safety-alerts/emergency-preparedness/types-of-emergencies/>

Se préparer

Nous sommes tous responsables de la préparation de notre maison en cas d'urgence. Planifier et s'entraîner à faire ce qu'il faut faire en cas d'urgence vous aidera à rester calme lorsque vous devez agir. Le fait de disposer d'un plan à suivre lorsque vous êtes sous pression vous permettra de gagner du temps et de réduire le stress de votre ménage lorsque vous réagirez à une situation d'urgence et que vous vous en remettrez.

Avoir un plan: Chaque ménage a besoin d'un plan d'urgence. Déterminer à l'avance les besoins de votre ménage, la façon dont vous allez vous y prendre, et la façon dont vous agirez en cas d'urgence réduiront l'anxiété et vous aideront à penser plus clairement en période de stress.

Préparez une trousse d'urgence: Pendant ou après une situation d'urgence, il se peut que vous soyez privé d'électricité, d'eau courante ou d'autres services publics pendant un certain temps. Il se peut qu'il faudra du temps aux secouristes pour vous atteindre, ou vous devrez peut-être évacuer les lieux. Dans tous les cas, vous devez être prêt à prendre soin de vous et de votre ménage pendant au moins 72 heures. Votre kit d'urgence doit vous permettre de vous abriter sur place ou d'évacuer, si nécessaire.

Réagir

En cas d'urgence, assurez-vous que vous êtes en sécurité avant d'aider les autres.

- Suivez votre plan d'urgence. Localisez votre trousse d'urgence.
- Écoutez les médias pour obtenir des informations des autorités. Les responsables locaux peuvent vous conseiller de rester où vous êtes. Suivez leurs instructions.
- Restez sur place jusqu'à ce que tout soit sûr ou jusqu'à ce que l'on vous ordonne d'évacuer.
- Restez calme. Suivez les instructions des autorités et des services d'urgence.

Se rétablir

Chacun réagit différemment aux catastrophes. Vous pouvez vous attendre à des réactions physiques et émotionnelles après la catastrophe ou l'urgence, telles que l'épuisement, l'insomnie, la colère, la frustration, un sentiment de perte ou des sautes d'humeur. Ces réactions font partie du processus normal de rétablissement. N'oubliez pas qu'il faut du temps pour se rétablir.

Comment vais-je me rétablir après un sinistre?

- Autorisez-vous à vous reposer et à vous détendre plus que d'habitude.
- Reprenez vos activités normales dès que possible.
- Respectez les horaires normaux.
- Limitez le temps passé à regarder des émissions ou à lire des articles sur la catastrophe.
- Prenez des repas sains et réguliers.
- Passez du temps avec d'autres personnes. Parlez avec vos amis et votre famille.
- Si nécessaire, demandez l'aide d'un professionnel, tel qu'un conseiller ou un médecin.

Contacts d'urgence et réseau de soutien

Un réseau de soutien est un groupe d'au moins trois personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance et qui vous aideront à répondre à vos besoins spécifiques en cas d'urgence. Travaillez avec votre réseau pour que votre plan corresponde à vos besoins.

Comment créer un réseau de soutien:

- Demandez aux gens s'ils sont prêts à vous aider en cas d'urgence. Posez la question dans des lieux importants tels que votre quartier, votre lieu de travail ou tout autre endroit où vous passez beaucoup de temps.
- Incluez une personne qui vit suffisamment loin de votre région pour ne pas être touchée par la même catastrophe.
- Informez ces personnes de l'endroit où vous conservez vos fournitures d'urgence. Envisagez de confier la clé de votre domicile à l'une d'entre elles.
- Demandez à plusieurs personnes de votre réseau de soutien de prendre de vos nouvelles en cas d'urgence, afin qu'il y ait au moins une personne de remplacement si la première personne sur laquelle vous comptez ne peut pas le faire.
- Travaillez avec votre réseau de soutien pour que votre plan corresponde à vos besoins particuliers.
- Si vous utilisez un équipement spécial, apprenez à ceux qui pourraient avoir besoin de vous aider en cas d'urgence comment faire fonctionner l'équipement nécessaire. Étiquetez également votre équipement et joignez des instructions laminées pour son utilisation.
- Si vous êtes malvoyant, sourd ou malentendant, prévoyez que quelqu'un vous transmette les informations d'urgence essentielles si vous ne pouvez pas utiliser la télévision ou la radio.

Contacts d'urgence / Réseau de soutien

Nom:	
Relation	
Téléphone	
Adresse	
Nom:	
Relation	
Téléphone	
Adresse	
Nom:	
Relation	
Téléphone	
Adresse	
Nom:	
Relation	
Téléphone	
Adresse	
Nom:	
Relation	
Téléphone	
Adresse	

Remarque: Imprimez des copies supplémentaires de cette page si nécessaire.

Informations sur les membres du ménage

Nom:

Passeport / RP / Carte de Statut	
Numéro de la carte Santé	
Numéro de permis de conduite	
Cellulaire / Téléphone au travail	

Nom:

Passeport / RP / Carte de Statut	
Numéro de la carte Santé	
Numéro de permis de conduite	
Cellulaire / Téléphone au travail	

Nom:

Passeport / RP / Carte de Statut	
Numéro de la carte Santé	
Numéro de permis de conduite	
Cellulaire / Téléphone au travail	

Nom:

Passeport / RP / Carte de Statut	
Numéro de la carte Santé	
Numéro de permis de conduite	
Cellulaire / Téléphone au travail	

Remarque: Imprimez des copies supplémentaires de cette page si nécessaire.

Contacts et informations médicales

Tenez compte de tous les problèmes de santé de tous les membres du ménage. Notez tous les besoins supplémentaires qu'ils peuvent avoir et prévoyez un plan pour gérer ces besoins pendant et après une situation d'urgence (par exemple, un fauteuil roulant, des béquilles, de l'oxygène, etc.)

Pensez à joindre des copies des documents suivants

- Carte(s) de santé
- Assurance maladie tierce, privée ou autre assurance complémentaire
- Ordonnances

En cas d'urgence, il peut être difficile de renouveler vos ordonnances ou de trouver une pharmacie ouverte, même après la fin de la situation d'urgence. Pensez à vous munir d'une réserve de deux semaines de médicaments sur ordonnance, de fournitures médicales, de médicaments en vente libre et de vitamines. Gardez-les dans votre trousse d'urgence ou, au moins, placez-les dans un endroit sûr de votre maison que vous êtes prêt à prendre et à quitter en cas de besoin.

- Si vous êtes sous dialyse ou si vous suivez un autre traitement médical de survie, indiquez l'emplacement et la disponibilité de plusieurs établissements pouvant vous aider.
- Si vous ou un de vos proches dépendez d'un équipement médical fonctionnant à l'électricité, tel qu'un ventilateur ou un appareil de dialyse rénale, contactez Toronto Hydro au 416-542-8000 pour être inscrit sur le registre de notification des équipements de survie.
- Portez des étiquettes ou des bracelets d'alerte médicale et ajoutez des informations cruciales à vos appareils électroniques.
- Si vous avez des médicaments qui doivent être réfrigérés, prévoyez de les conserver au froid en cas de panne d'électricité.

Contacts médicaux

Médecin:

Téléphone

Dehors des heures d'ouverture

Adresse

Pharmacie:

Téléphone

Dehors des heures d'ouverture

Adresse

Autre:

Téléphone

Dehors des heures d'ouverture

Adresse

Autre:

Téléphone

Dehors des heures d'ouverture

Adresse

Autre:

Téléphone

Dehors des heures d'ouverture

Adresse

Remarque: Imprimez des copies supplémentaires de cette page si nécessaire.

Informations médicales

Membre du ménage:	
Médicaments essentiels, vitamines et médicaments en vente libre Inclure le dosage et la fréquence	
Diagnostic / conditions	
Allergies	
Groupe sanguin	
Aides, fournitures et équipements médicaux Inclure les marques, les modèles et les numéros de série	
Plan d'urgence pour la gestion des aides et équipements médicaux Inclure des piles de rechange, des sources d'énergie, etc.	
Informations complémentaires	

Remarque: Imprimez des copies supplémentaires de cette page si nécessaire.

Informations sur les utilités et les fournisseurs de services

Fournisseurs de services

Fournisseur d'électricité:	
Numéro de compte	
Coordonnées	
Fournisseur de gaz:	
Numéro de compte	
Coordonnées	
Fournisseur d'eau:	
Numéro de compte	
Coordonnées	
Fournisseur d'accès internet:	
Numéro de compte	
Coordonnées	
Fournisseur de téléphone:	
Numéro de compte	
Coordonnées	
Autre fournisseur:	
Numéro de compte	
Coordonnées	

Consultez toujours les instructions du fabricant ou du fournisseur de vos installations et suivez-les lors de la préparation de votre plan. Dressez la liste de tous les outils nécessaires pour couper ou neutraliser vos services publics.

Informations sur la coupure et l'annulation des services publics

Coupure et annulation du panneau électrique

Localisation	
Comment Eteindre / Annuler	

Coupure et annulation du gaz*

Localisation	
Comment Eteindre / Annuler	

Coupure et annulation de l'entrée d'eau principale

Localisation	
Comment Eteindre / Annuler	

Autres coupures et annulations :

Localisation	
Comment Eteindre / Annuler	

*Si vous êtes alimenté en gaz naturel, laissez-le allumé à moins que les autorités ne vous demandent de le fermer. Si vous coupez le gaz, la compagnie de gaz doit le rebrancher. En cas d'urgence majeure, l'intervention d'un professionnel peut prendre plusieurs semaines.

Informations sur l'assurances

Détails de l'assurance

Nom de l'assureur:	
Type d'assurance	
Numéro de police	
Coordonnées	
Nom de l'assureur:	
Type d'assurance	
Numéro de police	
Coordonnées	
Nom de l'assureur:	
Type d'assurance	
Numéro de police	
Coordonnées	
Nom de l'assureur:	
Type d'assurance	
Numéro de police	
Coordonnées	
Nom de l'assureur:	
Type d'assurance	
Numéro de police	
Coordonnées	

Animaux de compagnie et de service

Il arrive que des urgences surviennent en votre absence. Si une urgence comme un incendie se produit, le fait d'avoir un autocollant de sauvetage sur votre porte d'entrée augmentera les chances que vos animaux soient secourus ou reçoivent les soins dont ils ont besoin. Pour demander un autocollant d'urgence gratuit, visitez: ontariospca.ca/ep.

En cas d'évacuation, n'oubliez pas que les animaux de compagnie ne sont pas admis dans certains refuges publics ou hôtels. Prévoyez d'emmener vos animaux avec vous chez un parent ou un ami, ou prenez des mesures pour trouver des hôtels ou des pensions pour animaux de compagnie dans votre région et plus loin de chez vous. Si vous devez laisser votre animal de compagnie derrière vous, laissez-lui une réserve supplémentaire de nourriture et d'eau, et assurez-vous qu'il porte une médaille d'identification avec votre adresse et votre numéro de téléphone. Si vous évacuez avec votre animal de compagnie, assurez-vous d'avoir sa laisse ou sa cage de transport, et prévoyez de la nourriture et de l'eau supplémentaires.



Qu'en est-il de mon animal d'assistance?

- Les animaux d'assistance sont autorisés à l'intérieur des refuges.
- Préparez les articles nécessaires à leurs soins et à leur hygiène.
- Les animaux d'assistance doivent être identifiés comme tels et porter une plaque d'identité avec votre adresse et votre numéro de téléphone.

Détails sur l'animal de compagnie ou d'assistance

Nom:	
Espèce et race	
Licence et micropuce	
Vétérinaire et coordonnées	
Médical / allergie / informations diététiques	
Lieu sûr et plan d'urgence	

Nom:	
Espèce et race	
Licence et micropuce	
Vétérinaire et coordonnées	
Médical / allergie / informations diététiques	
Lieu Sûr et plan d'urgence	

Remarque: Imprimez des copies supplémentaires de cette page si nécessaire

Plans de réunion et d'évacuation

Les autorités ne vous demanderont de quitter votre domicile que si elles ont des raisons de penser que vous êtes en danger. Si vous recevez l'ordre d'évacuer, emportez votre trousse d'urgence, votre portefeuille, vos papiers d'identité et des copies de vos documents essentiels. Emportez votre téléphone portable et une batterie ou un chargeur de rechange, si vous en avez un. Suivez les instructions des autorités.

En cas d'évacuation:

Si possible, laissez une note indiquant à d'autres personnes quand vous êtes parti et où vous vous trouvez. Coupez l'eau et l'électricité si les autorités vous le demandent. Fermez votre maison à clé.

Utilisez les itinéraires de voyage spécifiés par les autorités locales. Si vous vous rendez dans un centre d'évacuation, enregistrez vos informations personnelles au bureau d'enregistrement. **Ne rentrez pas chez vous tant que les autorités ne vous ont pas informé que vous pouvez le faire en toute sécurité.**

Faites en sorte que chaque membre du ménage appelle, envoie un courriel ou un SMS à la même personne de contact en dehors de la ville. Dites-lui où vous allez et quand vous pensez arriver. Une fois que vous êtes en sécurité, informez-la. Dites-lui si des membres du ménage ont été séparés.

Pour les personnes à mobilité réduite:

Prévoyez à l'avance les moyens de transport accessibles dont vous pourriez avoir besoin en cas d'évacuation ou pendant et après une catastrophe.

Renseignez-vous auprès des fournisseurs de services de transport locaux et de votre agence locale de gestion des urgences pour connaître les options accessibles appropriées.

Plan de réunion des ménages

Lieux de réunion

Dans le quartier	
Hors du quartier	

Contact hors zone:

Numéro de téléphone	
---------------------	--

Lieux de Séjour en Cas d'Évacuation

Nom:	
Téléphone	
Adresse	
Nom:	
Téléphone	
Adresse	
Nom:	
Téléphone	
Adresse	
Nom:	
Téléphone	
Adresse	

Si vous avez des enfants dans votre ménage, demandez à leur garderie ou à leur école quelles sont leurs politiques d'urgence, comment ils communiqueront avec vous en cas d'urgence et quelle autorisation est requise pour remettre l'enfant à une personne désignée si vous ne pouvez pas aller le chercher vous-même. Assurez-vous que l'école ou la garderie dispose des coordonnées actualisées des parents, des personnes qui s'occupent de l'enfant et des personnes désignées.

Plan d'Ugence de l'école

École / Garderie:	
Téléphone / Adresse	
Enfant / Enfants	
Personne désignée 1 et de numéro de téléphone	
Personne désignée 2 et de numéro de Téléphone	
Détails du plan d'urgence	

École / Garderie:	
Téléphone / Adresse	
Enfant / Enfants	
Personne désignée 1 et de numéro de téléphone	
Personne désignée 2 et de numéro de téléphone	
Détails du plan d'urgence	

Remarque: Imprimez des copies supplémentaires de cette page si nécessaire.

Abriter sur place

Dans certaines circonstances, il peut vous être demandé de vous « abriter sur place ». Cela signifie que vous devez vous abriter à l'intérieur de l'endroit où vous vous trouvez, qu'il s'agisse de votre domicile, de votre lieu de travail, de votre véhicule ou de tout autre endroit où vous vous trouvez.

Maximisez votre protection:

- Fermez toutes les fenêtres et les portes.
- Si vous voyez ou soupçonnez que des matières dangereuses ont été libérées, éteignez les ventilateurs et fermez toutes les bouches d'aération, les fenêtres et les portes extérieures. Collez des sacs à ordures sur ces ouvertures pour empêcher les gaz, les vapeurs et la fumée de s'échapper. Si vous êtes dans un véhicule, éteignez les ventilateurs et fermez toutes les bouches d'aération.
- Gardez votre trousse d'urgence avec vous, y compris une radio et un téléphone portable.
- Surveillez la télévision, la radio ou les sites Web d'information locaux jusqu'à ce que l'on vous dise que tout est sûr ou que l'on vous conseille d'évacuer.

Trousse d'urgence

En cas d'urgence, il se peut que vous deviez vous débrouiller sans électricité, sans eau courante ou que vous deviez vous abriter sur place. Préparez-vous à être autosuffisant pendant au moins 72 heures en constituant une trousse d'urgence. Il se peut que vous possédiez déjà certains articles, l'essentiel étant de les organiser et de les trouver facilement.

Si vous avez une famille nombreuse, votre trousse d'urgence peut devenir lourde. Vous pouvez redistribuer certains éléments de votre trousse afin que chaque personne puisse personnaliser son propre sac d'urgence à emporter.

Assurez-vous que vos sacs sont faciles à transporter et que tous les membres du ménage savent où ils se trouvent. Gardez-les dans un endroit facile d'accès, accessible, comme le placard près de votre porte d'entrée.

Trousse d'urgence - Les éléments essentiels

Objet	Description
<input type="checkbox"/> Eau potable	2 litres par personne et par jour
<input type="checkbox"/> Eau pour la cuisine / le nettoyage	2 litres par personne et par jour
<input type="checkbox"/> Denrées alimentaires non périssables	Aliments en conserve et secs, barres énergétiques (Tenir compte des éventuels besoins alimentaires)
<input type="checkbox"/> Ouvre-boîte manuel	En cas de panne de courant
<input type="checkbox"/> Exemple du Guide d'urgence	Conserver une copie actualisée dans la trousse d'urgence
<input type="checkbox"/> Trousse de premiers secours	
<input type="checkbox"/> Lampe de poche et piles de rechange	
<input type="checkbox"/> Radio et piles de rechange	
<input type="checkbox"/> Bougies, allumettes / briquets	Utiliser uniquement dans des récipients solides et ne pas brûler sans surveillance .
<input type="checkbox"/> Sifflet	Pour attirer l'attention, si nécessaire
<input type="checkbox"/> Désinfectant pour les mains et masques	
<input type="checkbox"/> Clés supplémentaires du domicile ou du véhicule	
<input type="checkbox"/> Argent liquide (y compris les petites coupures et la monnaie)	Les distributeurs automatiques de billets et de crédits peuvent ne pas être alimentés en électricité ou ne pas être connectés au réseau, et les distributeurs automatiques de billets peuvent ne pas fonctionner ou être difficiles d'accès.
<input type="checkbox"/> Sacs imperméables / à fermeture	
<input type="checkbox"/> Documents juridiques importants	

Trousse d'urgence - Articles de première nécessité

Objet	Description
<input type="checkbox"/> Ordonnances, médicaments en vente libre et vitamines	1 à 2 semaines d'approvisionnement
<input type="checkbox"/> Articles d'hygiène personnelle et de soins personnels	Par exemple, brosse à cheveux, des articles de toilette, des dentiers de rechange
<input type="checkbox"/> Ensemble de vêtements et de chaussures	En cas d'évacuation
<input type="checkbox"/> Dispositifs d'assistance / équipements spéciaux Inclure des piles supplémentaires si nécessaire	Par exemple, déambulateur, fauteuil roulant, appareil respiratoire, appareil de surveillance de la glycémie, appareils auditifs.
<input type="checkbox"/> Fournitures médicales	Par exemple, ventilateur pour l'asthme, nitro lingual spray, seringues
<input type="checkbox"/> Une liste de tous les appareils, équipements et fournitures vitaux pour chaque membre du ménage	Si vous n'avez pas de surplus, indiquez l'emplacement normal de chaque élément de votre liste.

Remarque: Chaque membre de la famille doit avoir ses affaires personnelles essentielles dans un sac facile à transporter. Notez l'emplacement de chaque sac.

Trousse d'urgence – bébés et enfants

Item	Description
<input type="checkbox"/> Lait maternisé / aliments pour bébés / biberons	Suffisamment pour 72 heures, au minimum
<input type="checkbox"/> Couches / articles d'hygiène	
<input type="checkbox"/> Vêtements (saisonniers)	
<input type="checkbox"/> Jouets / activités / articles de confort	
<input type="checkbox"/> Couvertures / enveloppes	

Trousse d'urgence - Autres éléments à prendre en compte

Objet	Description
<input type="checkbox"/> Assiettes, gobelets et ustensiles jetables	Réduit la quantité d'eau utilisée pour le nettoyage
<input type="checkbox"/> Sac isotherme et blocs réfrigérants	Pour conserver les médicaments au froid
<input type="checkbox"/> Trousse d'outils de base	Couteau de poche, pinces, tournevis, ruban adhésif, clé à molette
<input type="checkbox"/> Banque d'alimentation et cordons de charge supplémentaires	
<input type="checkbox"/> Comprimés de purification de l'eau	
<input type="checkbox"/> Sac de couchage ou couverture chaude	Préparez-en un par membre du ménage, en cas d'évacuation
<input type="checkbox"/> Lunettes et chaussures de prescription supplémentaires	Par exemple, lunettes de lecture, lentilles de contact, chaussures orthopédiques

Trousse d'urgence - Animaux de compagnie et d'assistance

Objet	Description
<input type="checkbox"/> Nourriture et eau	Suffisamment pour 72 heures, au minimum
<input type="checkbox"/> Bols d'eau et de nourriture	En cas d'évacuation
<input type="checkbox"/> Plaques d'identité / permis	
<input type="checkbox"/> Médicaments	
<input type="checkbox"/> Articles de voyage	Par exemple, laisse, harnais, muselière, mallette de transport, sacs à déchets

Conseils supplémentaires

La sécurité des immeubles d'appartements et des copropriétés

Si vous habitez dans un immeuble de grande hauteur, vous pouvez enregistrer et joindre les éléments suivants à votre guide des urgences:

Coordonnées:

- Le nom du surintendant et son numéro de téléphone
- Membres du comité de sécurité du bâtiment
- Les noms de contact et les adresses de Floor Monitors

Localisation des:

- Extincteurs, défibrillateurs externes automatisés et réservoirs d'oxygène
- Dispositif(s) d'évacuation d'urgence
- Voies d'évacuation et le plan d'évacuation de votre bâtiment
- Boutons d'urgence dans le bâtiment et sorties accessibles aux personnes en fauteuil roulant (le cas échéant)

Le plan d'urgence de votre bâtiment:

- Informez le concierge de votre immeuble de vos besoins en cas d'urgence.
- Le cas échéant, demandez qu'une chaise d'évacuation d'urgence soit installée à proximité de la cage d'escalier de l'étage où vous travaillez ou habitez. Si vous ne pouvez pas disposer d'une chaise d'évacuation, prévoyez un plan de secours pour évacuer sans chaise.
- Si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence, demandez au gestionnaire de l'immeuble de vous fournir des panneaux imprimés de grande taille que vous pourrez placer sur votre fenêtre ou votre porte, indiquant que vous avez besoin d'aide.

Conseils pour les Handicaps Spécifiques

Si vous êtes sourd ou malentendant

- Acquérir une radio météo avec affichage texte et alerte clignotante.
- Emporter des piles supplémentaires pour aides auditives.
- Si vous signez : Prévoyez un stylo et du papier, au cas où vous devriez communiquer avec une personne qui ne connaît pas la langue des signes.
- Emportez une lampe à piles pour permettre la communication par langue des signes ou lecture sur les lèvres en cas de panne d'électricité et d'obscurité.

Si vous êtes aveugle ou malvoyant

- Marquez les fournitures et équipements d'urgence avec des étiquettes en braille ou en gros caractères. Conservez une liste de vos fournitures d'urgence et de l'endroit où vous les avez achetées sur une clé USB ou créez un fichier audio que vous conserverez dans un endroit sûr où vous pourrez y accéder.
- Conservez dans votre trousse d'urgence des dispositifs de communication adaptés à vos besoins particuliers, tels qu'un dispositif de communication en braille ou pour personnes sourdes et aveugles.

Si vous avez un trouble de la parole

- Si vous utilisez un appareil de communication améliorée ou d'autres technologies d'assistance, prévoyez comment vous évacuerez avec ces appareils ou comment vous les remplacerez s'ils sont perdus ou détruits. Conservez les informations relatives au modèle et notez la provenance de l'équipement (Medicaid, assurance-maladie, assurance privée, etc.).
- Prévoyez la manière dont vous communiquerez avec les autres si votre équipement ne fonctionne pas, y compris des cartes plastifiées avec des phrases ou des pictogrammes, ou stockez des informations sur vos appareils pour informer les premiers intervenants et les autres personnes sur la manière de communiquer avec vous.

Si vous avez une déficience intellectuelle ou un trouble du développement

- Gardez les appareils électroniques portables chargés et chargés de vidéos et d'activités.
- Prévoyez des chargeurs de rechange pour vos appareils électroniques et gardez-les chargés.
- Pensez à emballer des draps et de la ficelle ou une petite tente pop-up pour réduire la stimulation visuelle dans une pièce animée ou pour assurer une intimité instantanée en cas d'évacuation.
- Envisagez une paire d'écouteurs anti-bruit pour réduire les stimuli auditifs.
- Préparez des en-cas réconfortants.

Si vous avez un handicap moteur

- Si vous utilisez un fauteuil roulant électrique, gardez si possible un fauteuil manuel léger en guise de secours.
- Montrez aux personnes de votre réseau de soutien comment monter, démonter et utiliser votre fauteuil roulant.
- Achetez une batterie supplémentaire pour un fauteuil roulant électrique ou d'autres appareils médicaux ou d'assistance fonctionnant sur batterie. Si vous ne pouvez pas acheter de batterie supplémentaire, renseignez-vous sur les agences, les organisations ou les associations caritatives locales qui peuvent vous aider à en acheter une. Gardez les batteries supplémentaires chargées en permanence.
- Pensez à garder une trousse de réparation ou une boîte de produit d'étanchéité pour les pneus crevés ou une chambre à air supplémentaire si le fauteuil roulant ou le scooter n'est pas increvable.
- Gardez un dispositif de mobilité supplémentaire, comme une canne ou un déambulateur, le cas échéant.
- Gardez une pompe à air portable pour les pneus des fauteuils roulants.
- Si vous utilisez un coussin de siège pour protéger votre peau ou maintenir votre équilibre et que vous devez évacuer, pensez à garder un coussin supplémentaire à portée de main.

Mise à jour / maintenance du plan

Réviser et mettez en pratique votre plan d'urgence en tant que ménage au moins une fois par an. Vérifiez et mettez à jour votre plan au moins deux fois par an. Vous pouvez également profiter de cette période pour remplacer les aliments et l'eau périmés et mettre à jour les autres éléments de votre trousse d'urgence, si nécessaire. Conservez une copie à jour de ce guide dans votre trousse d'urgence. Vous pouvez également conserver une copie numérique dans un endroit sûr sur votre ordinateur ou sur d'autres appareils.

Ressources locales

Service de Police de Toronto	Centre Antipoison
Non urgence: 416-808-2222 Web: tps.ca	Téléphone: 416-813-5900 Web: ontariopoisoncentre.ca
Toronto Hydro	Service d'urgence le plus proche*
Urgence: 416-542-8000 Site Web: torontohydro.com	Téléphone: Adresse:
311 Toronto	Croix-Rouge Canadienne
Composez le 3-1-1 Web: toronto.ca/311	Médias sociaux: @311Toronto Numéro gratuit: 1-800-418-1111 Web: redcross.ca
Santé811 Ontario	Gestion des Situations d'Urgence en Ontario
Composez le 8-1-1 Web: health811.ontario.ca	Web: ontario.ca/alert Médias sociaux: @OntarioWarnings
Environnement Canada	Sécurité Publique Canada
Web: weather.gc.ca	Web: GetPrepared.ca

*Recherchez le service d'urgence le plus proche de votre domicile et notez l'adresse et le numéro de téléphone.

Programme de Préparation aux Urgences pour les Aînés

Guide de Préparation d'Urgence

a été créé par

The Extra Mile Ministries

et financé par

Le Gouvernement de l'Ontario

Pour plus d'informations et de ressources,
envoyez-nous un courriel:

getinfo@theextramile.org

Ou visitez notre site Web:

theextramile.org

