

Êtes-vous prêt?

Guide de la Nouvelle-Écosse
pour la préparation en cas de catastrophe :

Conseils à l'intention
des personnes handicapées

Conseils à l'intention
des aînés plus âgés ou frêles

Février 2008

Qui puis-je appeler pendant une catastrophe?

Pour obtenir de l'aide immédiate des ambulanciers, des policiers ou des pompiers pendant une catastrophe, composez le 911 (voix et TTY pour les malentendants et les sourds).

Si vous avez besoin d'information pendant une catastrophe locale, communiquez avec [le bureau des mesures d'urgence de votre municipalité](#). Vous pouvez inscrire le numéro de téléphone ici pour pouvoir y accéder facilement : _____.

Si vous êtes sourd ou malentendant et que vous utilisez un TTY pour communiquer, vous pouvez appeler la GRC en composant le **1-866-297-7554** (24 heures par jour, 7 jours par semaine).

[Programme de Nova Scotia Power à l'intention des clients qui dépendent d'équipement médical électrique](#) :

1-800-428-6230

(numéro provincial sans frais) ou

428-6230 (Municipalité régionale d'Halifax)

Pour plus d'information sur la préparation personnelle, consultez le www.croixrouge.ca ou communiquez avec le [bureau de la Croix-Rouge](#) de votre région :

Est de la Nouvelle-Écosse (Cap-Breton) :
564-4114

Centre de la Nouvelle-Écosse (Halifax) :
424-1432

Nord de la Nouvelle-Écosse :
893-8339

Ouest de la Nouvelle-Écosse :
678-0982

ou communiquez avec :

[Bureau de gestion des urgences \(BGU\)
de la Nouvelle-Écosse](#)

1-866-424-5620

(numéro provincial sans frais)

424-5620 (Municipalité régionale d'Halifax)
www.gov.ns.ca/emo

Introduction

Le comité de planification d'urgence des personnes handicapées a été formé en 2004 après l'ouragan Juan et la tempête hivernale « White Juan ». Les personnes handicapées considéraient qu'elles avaient besoin de plus d'information pour les aider à bien se préparer aux différents types de catastrophes qui peuvent se produire en Nouvelle-Écosse.

Le présent guide offre des renseignements généraux sur la planification d'urgence, ainsi qu'une gamme de conseils spécifiques à l'intention des personnes plus âgées et frêles ou qui ont un handicap ou des problèmes de mobilité. Ces conseils doivent être pris en considération lors de la préparation en vue d'une situation d'urgence ou d'une catastrophe. Assurez-vous de lire attentivement les conseils marqués d'un « ❁ ».

Les catastrophes se produisent très rapidement, particulièrement lorsqu'elles ne sont pas prévues. Que feriez-vous si vous n'aviez pas d'eau, d'électricité ou de téléphone pendant une catastrophe? Vous ne pourrez peut-être pas recevoir de l'aide immédiatement. Vous devez donc être prêt à survivre de façon autonome pendant les 72 premières heures après une catastrophe.

Informez-vous. En cas d'urgence, écoutez une station locale (radio ou télévision) pour obtenir des mises à jour et des directives. Puisque les pannes d'électricité sont souvent le résultat de situations d'urgence telles que les tempêtes, vous devez également disposer d'une radio à piles ou à manivelle dans votre résidence.

Table des matières

Étapes à suivre pour se préparer	2
Prévenir	4
Préparer.....	6
Réagir.....	13
Rétablir.....	15
Sécurité alimentaire.....	16
Conseils pratiques	18
Liste de vérification en cas de catastrophe ..	20

Conseils spécifiques :

Personnes à mobilité ou agilité réduite	26
Personnes sourdes ou malentendantes	29
Personnes aveugles ou ayant une déficience visuelle	33
Personnes ayant un trouble de la parole	35
Personnes ayant une déficience développementale.....	36
Personnes ayant un problème de santé mentale	38
Aînés plus âgés ou frêles	40
Références	42
Remerciements	43

Ce que tout le monde doit savoir au sujet de la préparation en vue d'une catastrophe

Pour être prêt en vue d'une catastrophe, il faut suivre **4 étapes** :

1 Prévenir : Assurez-vous que votre domicile est protégé. Assurez-vous d'avoir une assurance pour tous les risques possibles liés à une catastrophe dans votre communauté.

2 Préparer : Le fait de savoir quoi faire en cas de catastrophe vous aidera à rester calme et à vous rétablir plus rapidement. Créez un réseau de soutien. Préparez une trousse d'urgence et incluez tous les articles importants avant la saison des ouragans et les tempêtes d'hiver. Cette trousse vous aidera lors d'une catastrophe. Reportez-vous à la page 18 pour obtenir une liste de conseils pratiques, ainsi qu'à la page 20 pour une liste d'articles à inclure dans votre trousse. Dressez la liste des adresses et numéros de téléphone importants. Gardez une copie de votre liste près du téléphone, et une autre dans votre portefeuille ou votre sac à main.

3 Réagir : Restez calme. Suivez les directives des personnes responsables des services d'urgence, c'est-à-dire les policiers, les pompiers et les ambulanciers. Informez-vous au sujet de la situation en écoutant la télévision ou la radio, ou en communiquant avec le bureau des mesures d'urgence de votre municipalité. Si vous êtes sourd ou malentendant et que vous utilisez un TTY pour communiquer, vous pouvez appeler la GRC en composant le 1-866-297-7554.

4 Rétablir : Tout le monde réagit différemment à une catastrophe. Vous pouvez vous attendre à des réactions physiques et émotionnelles après la catastrophe. Il s'agit d'un aspect tout à fait normal du processus de rétablissement. N'oubliez pas que le rétablissement exige du temps.

Prévenir

Qui dois-je aviser de mes besoins spécifiques avant une catastrophe?

Inscrivez-vous au programme de [Nova Scotia Power à l'intention des clients qui dépendent d'équipement médical électrique](#). Si vous utilisez de l'équipement médical électrique essentiel à votre santé et que vous vous inscrivez à ce programme, vous serez placé sur une liste prioritaire pour le rétablissement de l'électricité.

Comment puis-je savoir si une tempête se dirige vers ma communauté?

- ▶ Consultez les avertissements météorologiques au www.meteomedia.com.
- ▶ Composez le numéro de la ligne de renseignements météorologiques d'Environnement Canada au 902-426-9090.
- ▶ Communiquez avec le bureau des mesures d'urgence de votre municipalité.

Si vous êtes sourd ou malentendant et que vous utilisez un TTY pour communiquer, vous pouvez appeler la GRC en composant le **1-866-297-7554**.

Que dois-je faire si une tempête se dirige vers ma communauté?

- ▶ Recouvrez les portes et fenêtres de bois. Prenez d'autres mesures pour protéger votre domicile du vent.
- ▶ Attachez solidement le mobilier de jardin, les poubelles et les bicyclettes.

Préparer

Réseau de soutien : Groupe d'au moins trois personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance, qui vous aideront avec vos besoins spécifiques en cas de catastrophe.

Comment puis-je créer un réseau de soutien?

- ▶ Demandez aux gens s'ils sont prêts à vous aider en cas de catastrophe. Assurez-vous de demander à des gens qui se trouvent à des endroits importants, par exemple à la maison, au travail ou à l'école.
- ▶ Dites à ces gens où vous gardez votre trousse en cas de catastrophe. Donnez à une personne une clé de votre maison lorsque vous savez qu'une tempête est imminente.
- ▶ Incluez dans votre réseau de soutien une personne qui habite à l'extérieur de votre région. Choisissez une personne qui habite suffisamment loin pour ne pas être touchée par la même catastrophe.

-
- ▶ Travaillez avec votre réseau de soutien pour vous assurer que votre plan correspond à vos besoins.
 - ▶ Assurez-vous d'avoir un téléphone qui fonctionne sans électricité (p. ex. un téléphone sans fil ou un TTY).

Préparer

Plan en cas de catastrophe : Ensemble de directives que vous créez pour vous-même sur les mesures à prendre en cas de catastrophe. Par exemple, un plan en cas de catastrophe peut inclure les différentes façons d'évacuer un édifice ou la communauté, ainsi que des numéros de téléphones importants.

Suggestions pour votre plan en cas de catastrophe :

- ▶ Préparez un plan à la maison, au travail, à l'école ou à tout endroit où vous passez beaucoup de temps. À la maison, assurez-vous de préparer une trousse en cas de catastrophe. Ayez également une plus petite trousse à l'école ou au travail.
- ▶ Soyez au courant des plans en cas de catastrophe aux endroits où vous passez beaucoup de temps. Révisez-les tous les six mois pour vous assurez qu'ils répondent toujours à vos besoins.
- ▶ Créez un plan de communication pour votre réseau de soutien au cas où votre téléphone ne fonctionne pas.

-
- ▶ Prévoyez de rester chez des amis ou des membres de la famille pendant une catastrophe. Demandez-leur s'ils ont un poêle à bois ou une génératrice dans leur maison.
 - ▶ Les refuges communautaires doivent être considérés comme un recours important, mais un dernier recours.

Préparer

Plan d'évacuation : Ensemble de directives sur la façon sécuritaire d'évacuer votre maison, votre lieu de travail, un édifice public ou une communauté.

Évacuation de votre résidence :

- ▶ Si vous habitez dans une maison, créez un plan d'évacuation et mettez-le en pratique.
- ▶ Si vous habitez dans un immeuble résidentiel, soyez au courant du plan d'évacuation.
- ▶ Apprenez les noms des rues ou les numéros des routes pour connaître les routes d'évacuation possibles près de chez vous. Les personnes responsables vous donneront peut-être uniquement des numéros de route et non une carte.

Que dois-je faire avec mon animal de compagnie?

Les animaux de compagnie ne sont pas permis dans les refuges. Vous devez peut-être être prêt à laisser votre animal à la maison. Si vous devez laisser votre animal de compagnie à la maison, laissez-lui amplement de nourriture et d'eau, et assurez-vous qu'il porte une plaque d'identification sur laquelle sont inscrits votre adresse et votre numéro de téléphone.

Si vous évacuez votre résidence avec votre animal de compagnie, assurez-vous d'apporter une laisse, de la nourriture supplémentaire et de l'eau.

Que dois-je faire avec mon animal d'assistance?

Les animaux d'assistance sont permis dans les refuges.

- ▶ Assurez-vous d'avoir amplement de nourriture et d'eau, des gants jetables, des sacs à ordures et autres articles nécessaires au soin de l'animal.
- ▶ Les animaux doivent être identifiés comme animaux d'assistance et doivent porter une plaque d'identification sur laquelle sont inscrits votre adresse et votre numéro de téléphone.

Suggestions d'articles à inclure dans votre trousse pour votre animal d'assistance en cas de catastrophe :

- Bols pour l'eau et la nourriture
- Sacs de plastique
- Médicaments accompagnés d'une liste des conditions qui justifient les médicaments, les directives, le dosage et les coordonnées du vétérinaire
- Laisse, harnais ou muselière (s'il y a lieu)
- Photo récente de votre animal d'assistance au cas où il se perd ou se sépare de vous
- Copie du permis

Réagir

Refuge d'urgence : Endroit choisi par les représentants des mesures d'urgence et géré par la Croix-Rouge lors d'une catastrophe. Un refuge vous offre un endroit sécuritaire et répond à vos besoins de base (nourriture, lit, soins médicaux, etc.).

Que dois-je faire si l'on me demande d'évacuer ma résidence ou mon lieu de travail?

- ▶ Évacuez immédiatement.
- ▶ Suivez les directives.
- ▶ Écoutez la radio ou demandez à un responsable des services d'urgence si vous avez besoin de directives supplémentaires.
- ▶ Empruntez les routes d'évacuation indiquées par les personnes responsables.
- ▶ Ne prenez pas de raccourcis puisque ces routes peuvent être bloquées.

À quoi puis-je m'attendre si je me rends à un refuge d'urgence?

- ▶ Des bénévoles qualifiés vous aideront à répondre aux besoins de base : nourriture (y compris les régimes spéciaux), vêtements et services personnels.
- ▶ Avisez les responsables du refuge de votre handicap et de vos besoins spécifiques.
- ▶ Vous dormirez probablement sur un lit pliant, un tapis d'exercice ou un matelas pneumatique.
- ▶ N'emportez pas d'objets de valeur au refuge.
- ▶ Le fait de vous inscrire à un refuge même si vous n'y restez pas peut vous aider à retrouver vos parents et amis après une catastrophe.

Rétablir

Après une catastrophe, vous pouvez ressentir une grande fatigue, de l'insomnie, de la colère, de la frustration, un sentiment de perte ou des sautes d'humeur.

Comment puis-je me rétablir après une catastrophe?

- ▶ Reposez-vous et relaxez plus que d'habitude.
- ▶ Reprenez votre routine normale dès que possible.
- ▶ Maintenez votre horaire normal.
- ▶ Limitez le temps que vous passez à écouter des programmes ou à lire des articles au sujet de la catastrophe.
- ▶ Mangez des repas sains et réguliers.
- ▶ Passez du temps avec d'autres gens.
- ▶ Parlez avec vos amis et votre famille.
- ▶ Au besoin, obtenez l'aide d'un professionnel, par exemple un conseiller ou un médecin.

Sécurité alimentaire

Pour en apprendre davantage au sujet des risques possibles d'empoisonnement, communiquez avec le [centre antipoison régional de l'hôpital IWK](#) au **470-8161** (Municipalité régionale d'Halifax) ou au **1-800-565-8161** (sans frais).

Aliments congelés

- ▶ Si vous savez qu'une panne de courant durera assez longtemps, entreposez vos aliments congelés dans le congélateur d'un ami ou d'un membre de votre famille.
- ▶ Jetez tout aliment décongelé qui est demeuré à la température ambiante pendant deux heures ou plus.
- ▶ Les aliments qui contiennent toujours des cristaux de glace ou qui sont froids au toucher peuvent être recongelés.

Aliments réfrigérés

- ▶ Pendant une panne de courant, le réfrigérateur conserve les aliments au frais pendant 4 à 6 heures.
- ▶ Emballez bien la viande, le poulet ou le poisson et placez-les dans la section la plus froide de votre réfrigérateur.
- ▶ Placez de la glace dans votre réfrigérateur pour que les aliments restent au frais plus longtemps. Si vous avez des doutes sur certains aliments, jetez-les!

Conseils pratiques

- ▶ Remplissez votre baignoire d'eau pour les animaux de compagnie.
- ▶ Remplissez des bouteilles de boisson gazeuse vides d'eau potable.
- ▶ Recouvrez le contenu de votre congélateur à l'aide de couvertures ou de serviettes pour qu'il reste froid plus longtemps.
- ▶ Placez les aliments et les boissons, par exemple le lait et les viandes non congelées, dans le congélateur pour qu'ils durent plus longtemps.
- ▶ Approvisionnez-vous en aliments non périssables lorsque vous savez qu'une tempête est imminente. Par exemple, ayez des soupes en conserve, des haricots en conserve, des viandes ou poisson en conserve, du beurre d'arachide et des craquelins à la maison.

Liste de vérification en cas de catastrophe

- Deux litres d'eau (par personne, par jour)
- Médicaments sur ordonnance (pour au moins trois jours) et, s'il y a lieu, fournitures médicales nécessaires pour administrer les médicaments (p. ex. seringues, aiguilles, tests de glucose).
- Aliments non périssables secs et en conserve
- Trousse de premiers soins
- Briquet ou allumettes hydrofuges
- Lampe de poche
- Piles supplémentaires pour tous les dispositifs à piles (notez bien le type et la taille des piles nécessaires)
- Liste de tous les renseignements médicaux importants, y compris les conditions médicales, les médicaments sur ordonnance, les directives et le dosage, les allergies, le nom et les coordonnées du médecin
- Radio portative
- Ouvre-boîte manuel et ustensiles en plastique (fourchettes, couteaux et cuillères)

-
- Couvertures ou sacs de couchage
 - Vêtements et souliers supplémentaires pour vous et votre famille
 - Articles d'hygiène personnelle tels que du savon et du shampoing
 - Argent comptant
 - Copies de tous les documents importants (p. ex. polices d'assurance, permis de conduire, certificat de naissance)
 - Papier et crayons
 - Clés de la maison et de la voiture
 - Rouleaux de papier de toilette
 - Réservoir à essence de la voiture plein au moins à la moitié lorsqu'il y a une possibilité de catastrophe, et trousse en cas de catastrophe contenant des couvertures, une pelle, de la litière pour chat (traction) et une lampe de poche
 - Petit article de divertissement tel qu'un livre ou un casse-tête
 - Pour les animaux de compagnie, une cage ou une laisse au cas où il faut évacuer
 - Pour les enfants, quelques jouets préférés

Suggestions pour votre trousse en cas de catastrophe :

- ✿ Si vous avez de la difficulté à ouvrir certaines choses, tenez-en compte lorsque vous préparez votre trousse en cas de catastrophe. Par exemple, achetez des boîtes au couvercle à charnière.
- ✿ On encourage les Néo-Écossais à s'assurer d'avoir tout ce qu'il leur faut pour survivre de façon autonome pendant 72 heures ou 3 jours après une catastrophe.
- ✿ Remplacez la nourriture et l'eau une fois par année.
- ✿ Vérifiez les dates de péremption et renouvelez votre trousse au besoin.
- ✿ Assurez-vous d'avoir tout ce qu'il faut dans votre trousse pour chaque membre de votre famille.
- ✿ Votre trousse en cas de catastrophe doit également inclure d'autres articles qui sont spécifiques à votre handicap.

-
- ❁ **Considérez vous inscrire au programme *Vial of Life*.**

Vial of Life est une liste de médicaments conservée dans un flacon, que vous laissez dans le réfrigérateur. Un autocollant est placé sur la porte du réfrigérateur afin d'indiquer aux services d'urgence d'accéder au flacon en cas d'urgence. Le programme est offert gratuitement à toute personne qui souhaite y participer.

Si vous habitez en Nouvelle-Écosse et que vous aimeriez recevoir un flacon, communiquez avec le service VON au **902-454-5755** ou communiquez avec le bureau VON de votre région pour savoir si ce service est offert.

Trousse en cas de catastrophe : Rangez les articles dans une boîte ou un sac prêt à utiliser ou à emporter avec vous en cas de panne de courant ou au cas où vous devez vous rendre dans un refuge.

Notes

Conseils



ATTENTION

Bien que l'information fournie dans la section sur les conseils soit à l'intention des personnes ayant des handicaps spécifiques, les renseignements peuvent être utiles à TOUTE personne, que ce soit en préparation à une catastrophe ou pour aider une autre personne pendant une catastrophe.

Table des matières

Conseils à l'intention des personnes handicapées

Personnes à mobilité ou agilité réduite	26
Personnes sourdes ou malentendantes	29
Personnes aveugles ou ayant une déficience visuelle	33
Personnes ayant un trouble de la parole	35
Personnes ayant une déficience développementale.....	36
Personnes ayant un problème de santé mentale	38
Aînés plus âgés ou frêles	40

Conseils à l'intention des personnes à mobilité ou agilité réduite

Préparer

- ▶ Connaissez le poids de votre fauteuil roulant et sachez s'il peut être facilement transporté.
- ▶ Connaissez différentes façons d'évacuer un édifice. Par exemple, établissez un plan que vous suivrez si les ascenseurs ne fonctionnent pas.
- ▶ Assurez-vous que la résidence de vos amis ou de votre famille soit au moins partiellement accessible en fauteuil roulant. Il sera ainsi plus facile pour vous de rester avec eux lors d'une catastrophe.
- ▶ Découvrez si l'édifice où vous travaillez dispose d'une zone de refuge, qui est un abri temporaire dans un bureau ou un édifice public. Il peut s'agir d'un escalier où les personnes en fauteuil roulant et autres personnes peuvent se rendre pour attendre les secours.
- ▶ Choisissez des vêtements, des draps et des couvertures faits de matériel résistant au feu, en cas d'incendie.

Réagir

- ▶ Suivez les directives des intervenants en cas d'urgence.
- ▶ Assurez-vous que vos meubles ne vous empêchent pas de sortir facilement et rapidement.
- ▶ Prévoyez et pratiquez d'autres façons d'évacuer un édifice si les ascenseurs ne fonctionnent pas.
- ▶ Assurez-vous qu'une copie de votre plan d'évacuation soit mise à la disposition des membres de votre réseau de soutien.
- ❁ Des dispositifs d'évacuation peuvent être utilisés pour vous aider à quitter une zone dangereuse en toute sécurité. Les plus efficaces sont des chaises légères permettant de vous transporter dans les escaliers.
- ❁ Un dispositif d'évacuation ne remplace pas votre fauteuil roulant. Pensez à ce que vous pouvez faire si vous devez laisser votre fauteuil roulant dans l'édifice.

Suggestions pour votre trousse en cas de catastrophe :

- Paire de gants épais pour déplacer votre fauteuil roulant sur des débris ou des morceaux de vitre
- Chargeur supplémentaire pour votre fauteuil roulant motorisé ou votre scooter (les refuges de la Croix-Rouge ont des génératrices) ou une rallonge électrique
- Trousse de réparation des crevaisons
- Cane supplémentaire, au besoin
- ✱ Si vous avez de la difficulté à ouvrir certaines choses, tenez-en compte lorsque vous préparez votre trousse en cas de catastrophe. Par exemple, assurez-vous que votre ouvre-boîte est manuel.
- ✱ Rangez votre trousse en cas de catastrophe dans un sac qui peut être attaché à votre fauteuil roulant ou à votre marchette.

Conseils à l'intention des personnes sourdes ou malentendantes

Préparer

- ▶ Installez des détecteurs de fumée à alarme audible et visuelle. Au moins un détecteur doit être à piles ou relié à un dispositif d'alerte personnel.
- ▶ Au travail, les alarmes à feu doivent être visuelles et audibles.
- ▶ Les membres de votre réseau de soutien doivent savoir si vous travaillez seul ou dans un bureau situé loin des alertes visuelles.
- ▶ Passez en revue les procédures d'évacuation de votre lieu de travail.
- ▶ Préparez une affiche que vous pouvez rapidement installer sur votre porte indiquant que vous avez quitté les lieux afin d'éviter que vos collègues vous cherchent.

Réagir

- ▶ Suivez les directives des intervenants en cas d'urgence.
- ▶ Assurez-vous d'avoir à portée de la main un stylo et du papier ou votre dispositif de communication afin de pouvoir communiquer avec les intervenants en cas d'urgence.
- ▶ Le programme **Vial of Life** a été adapté pour les personnes sourdes et malentendantes, incluant des renseignements sur la communication à l'intention des intervenants en cas d'urgence. Ils sont offerts gratuitement par l'entremise de la Deafness Advocacy Association de la Nouvelle-Écosse. Pour obtenir cette version du programme Vial of Life, communiquez avec la Deafness Advocacy Association au **902-425-0240**.

Suggestions pour votre trousse en cas de catastrophe :

- Bloc de feuilles et crayons ou stylos (emballés dans un sac de plastique) ou petit tableau blanc pour écrire des notes
- Blackberry, V-box ou autre système de messagerie textuelle, et cordon d'alimentation
- Piles supplémentaires, TTY portatif et appareils auditifs
- Autre source d'alimentation, par exemple le Eliminator, qui peut être branché dans une voiture pour recharger le TTY ou autre système de messagerie textuelle
- Trousses de nettoyage des appareils auditifs et implants cochléaires
- Feuille d'information sur l'alphabet du langage gestuel américain pour faciliter la communication avec les secouristes
- Cartable de communication contenant des images ou des phrases qui vous aideront à communiquer, par exemple : « J'ai besoin d'un médecin de famille. », « Où sont les toilettes? » ou encore « Où est-ce que je vais dormir? ». Le cartable peut aussi inclure les coordonnées d'un membre de votre famille.

-
- Liste d'endroits tels que les hôpitaux de la région et les centres de la Croix-Rouge où il y aura de l'électricité pendant une situation d'urgence afin de recharger votre TTY ou autre système de messagerie textuelle
 - Dispositifs d'alerte visuelle portatifs qui vous indiquent qu'une personne frappe à votre porte ou vous appelle au téléphone

Conseils à l'intention des personnes aveugles ou ayant une déficience visuelle

Préparer

- ▶ Mettez en pratique votre plan régulièrement afin de savoir quoi faire à la maison, au travail ou à l'école en cas de catastrophe.
- ▶ Si vous voyez un peu, installez des lumières de sécurité dans chaque pièce pour illuminer le chemin vers la sortie.

Réagir

- ▶ Le bruit et la confusion pendant une situation d'urgence peut couvrir des indices tels que des gens qui courent. Tenez compte de ce fait et demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous aider lorsque vous êtes au travail ou à l'école.

Suggestions pour votre trousse en cas de catastrophe :

- Piles supplémentaires pour votre magnétophone
- Paire supplémentaire de lunettes noires, au besoin
- Cane de marche pliante
- Horloge auditive ou en braille
- Dispositifs tels qu'une aide au déplacement électronique, un monoculaire, des jumelles ou une loupe
- ✿ Étiquetez vos articles à l'aide de ruban en braille, à gros caractères ou aux couleurs fluorescentes.

Conseils à l'intention des personnes ayant un trouble de la parole

Préparer

- ▶ Écrivez votre plan en cas de catastrophe. Gardez des copies aux endroits importants.
- ▶ Mettez en pratique votre plan régulièrement afin de savoir quoi faire.
- ▶ Écoutez attentivement les directives.
- ▶ Tentez de rester près de personnes en qui vous avez confiance pendant une catastrophe. Établissez un réseau de soutien à différents endroits.

Suggestions pour votre trousse en cas de catastrophe :

- * Piles ou sources d'alimentation supplémentaires pour les dispositifs de communication
- * Cartable de communication contenant des images ou des phrases qui vous aideront à communiquer, par exemple : « J'ai besoin d'un médecin de famille. », « Où sont les toilettes? » ou encore « Où est-ce que je vais dormir? ». Le cartable peut aussi inclure les coordonnées d'un membre de votre famille.

Conseils pour les personnes ayant une déficience développementale

Préparer

- ▶ Travaillez avec une personne que vous connaissez et en qui vous avez confiance, et créez un plan. Préparez votre plan à l'aide d'images au lieu de mots, pour que vous puissiez le suivre plus facilement. Par exemple, illustrez le chemin de sortie de l'édifice à l'aide d'images.
- ▶ Gardez une copie de votre plan dans votre chambre à coucher et dans votre livre de communication.
- ▶ Mettez en pratique votre plan régulièrement afin de savoir quoi faire.

Réagir

- ▶ Écoutez attentivement les directives.
- ▶ Si vous ne comprenez pas une directive, regardez le secouriste directement et demandez-lui de la répéter. Si le secouriste a besoin de renseignements à votre sujet, pensez à une façon facile et simple de lui expliquer vos besoins.

Suggestions pour votre trousse en cas de catastrophe :

- Plan d'évacuation formé d'images afin de vous rappeler ce qu'il faut faire
- Sources d'alimentation ou piles supplémentaires pour les dispositifs de communication
- Livre de communication d'urgence contenant des images des choses essentielles telles que les toilettes, les soins médicaux et les chemins de sortie
- Messages pré-imprimés à l'intention des secouristes, par exemple : « J'ai peut-être de la difficulté à comprendre ce que vous me dites. Veuillez parler lentement. » Incluez le nom, l'adresse et le numéro de téléphone de votre plus proche parent.

Conseils pour les personnes ayant un problème de santé mentale

Préparer

- ▶ Mettez en pratique votre plan régulièrement afin de savoir quoi faire à la maison, au travail ou à l'école en cas de catastrophe.
- ▶ Exercez-vous à communiquer vos besoins.
- ▶ Placez des copies de votre plan à plusieurs endroits afin de pouvoir le retrouver rapidement et facilement.
- ▶ Indiquez le nom d'une personne avec qui vous avez une bonne relation et avec qui vous pouvez communiquer immédiatement en cas d'urgence.

Réagir

- ▶ Suivez les directives à la lettre.
- ▶ Pensez aux types de réactions que vous pouvez avoir après une catastrophe, et prévoyez des stratégies en conséquence.

Suggestions pour votre trousse en cas de catastrophe :

- Copie de votre plan d'évacuation en cas de catastrophe
- Directives relatives aux soins et aux traitements en cas d'hospitalisation
- Médicaments en quantité suffisante pour au moins trois jours, s'il y a lieu

Conseils à l'intention des aînés plus âgés ou frêles

Préparer

- ▶ Prévoyez et pratiquez la meilleure façon d'évacuer votre résidence.
- ▶ Assurez-vous que deux personnes en qui vous avez confiance s'occuperont de vous en cas de catastrophe ou en situation d'urgence. Si possible, donnez-leur une clé de votre résidence. Avisez-les de vos besoins spéciaux et de l'endroit où vous gardez votre trousse d'urgence, et donnez-leur des directives pour l'utilisation de tout équipement spécial.
- ▶ Élaborez un plan visant à indiquer aux secouristes que vous avez besoin d'aide pour évacuer votre résidence.
- ▶ Si vous recevez des services de soins à domicile, prévoyez à l'avance, avec l'organisme en question, en cas de situation d'urgence.
- ▶ Affichez tous les numéros de téléphone en cas d'urgence et autres numéros importants près de votre téléphone.

Réagir

- ▶ Assurez-vous d'avoir un plan qui vous permettra de communiquer clairement votre situation personnelle et vos besoins individuels à un intervenant en cas d'urgence.

Suggestions pour votre trousse en cas de catastrophe :

Reportez-vous à la page 20 pour obtenir des suggestions concernant la trousse en cas de catastrophe.

Références

Agence canadienne d'inspection des aliments. *Mesures d'urgence liées à la salubrité des aliments / en cas de panne de courant.* <http://www.inspection.gc.ca>.

Betty Dion Enterprises Ltd. *Fire and Life Safety.* Tiré du site Web <http://www.bdel.ca>.

Bureau de gestion des urgences de la Nouvelle-Écosse. *Preparedness at home.* <http://www.gov.ns.ca/emo>.

Croix-Rouge canadienne. *Trousse d'urgence et de survie.* <http://www.croixrouge.ca>.

Independant Living Resource Center, San Fransisco. *Emergency Preparedness tips for people with disabilities.* <http://www.ilrcsf.org>.

National Organization on Disability. *Prepare yourself: Disaster readiness tips for people with disabilities.* <http://www.nod.org>.

Sécurité publique et protection civile Canada et Croix-Rouge canadienne. *Se préparer, non s'inquiéter : Vous aussi pouvez vous préparer à affronter les urgences.* <http://www.croixrouge.ca/cmslib/general/preparer.pdf>

Remerciements

Association canadienne des paraplégiques
(Nouvelle-Écosse)

Association canadienne pour la santé mentale
(Nouvelle-Écosse)

Bureau de gestion des urgences
de la Nouvelle-Écosse

Commission des personnes handicapées
de la Nouvelle-Écosse

Croix-Rouge canadienne

Deafness Advocacy Association Nova Scotia

INCA

Independent Living Resource Centre

Melissa McInnis (programme de placement
co-op de MSVU)

Ministère des Aînés de la Nouvelle-Écosse

Ministère des Services communautaires

Nova Scotia League for Equal Opportunities

Organisation des mesures d'urgence
de la région d'Halifax

People First Nova Scotia

Society of Deaf & Hard of Hearing Nova
Scotians

Notes
