



La préparation pour les personnes handicapées et avec des besoins spéciaux, c'est logique. Préparez-vous dès maintenant.

1. Munissez-vous d'une trousse d'urgence.

Préparez-vous à improviser et à utiliser ce que vous avez sous la main pour être autonome pendant au moins trois jours, peut-être plus longtemps. Bien que plusieurs autres choses peuvent vous rendre la vie plus confortable, prévoyez tout d'abord une provision d'eau, de nourriture et d'air frais.

Fournitures recommandées pour votre trousse d'urgence de base :

- Eau : un gallon par personne par jour, pour la consommation et l'hygiène
- Nourriture non périssable : une provision pour au moins trois jours
- Radio alimentée à pile ou à manivelle et une radio autonome captant les alertes météorologiques de la NOAA et des piles supplémentaires pour les deux appareils.
- Lampe de poche et piles supplémentaires
- Trousse de premiers soins
- Sifflet pour appeler à l'aide
- Masque filtrant ou tee-shirt en coton pour aider à filtrer l'air
- Serviettes humides, sacs à déchets et attaches de plastique pour l'hygiène personnelle
- Clé ou pinces pour fermer les services publics
- Ouvre-boîte manuel si vos réserves incluent des aliments en conserve
- Feuilles de plastique et ruban adhésif entoilé pour créer un abri d'urgence
- Les documents familiaux importants
- Articles divers pour répondre aux besoins particuliers de votre famille comme les médicaments quotidiens sous ordonnance, les préparations pour nourrisson, les couches ou la nourriture pour chien

Inclure les médicaments et les fournitures médicales: Si vous prenez des médicaments ou suivez un traitement médical sur une base quotidienne, assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin afin d'assurer votre autonomie pour au moins une semaine et conservez une copie de vos ordonnances de même que le dosage ou les renseignements liés au traitement. S'il n'est pas possible d'avoir une réserve de médicaments et de fournitures pour une semaine, assurez-vous d'en avoir autant que possible sous la main et demandez à votre pharmacien ou à votre médecin quelles autres mesures vous devriez prendre dans le cadre de votre préparation. Si vous suivez des traitements de routine administrés par une clinique ou un centre hospitalier, ou encore si vous recevez des services sur une base régulière tels que les services de soins à domicile, des traitements ou un transport adapté, renseignez-vous auprès de votre fournisseur de services relativement à leur plan d'urgence. Travaillez de concert avec eux afin d'identifier d'autres fournisseurs de service dans votre secteur ainsi que dans les autres secteurs où vous pourriez être évacué.

Inclure les documents d'urgence: N'oubliez pas d'inclure des copies de vos documents importants dans votre trousse d'urgence comme les dossiers familiaux, les dossiers médicaux, les testaments,

actes notariés, numéro d'assurance sociale, informations relatives à vos comptes bancaires et à vos déclarations fiscales. Il est préférable de conserver ces documents dans un contenant imperméable. Si vous avez des informations concernant le fonctionnement de dispositifs dont vous dépendez pour votre survie, assurez-vous de les inclure également dans votre trousse. Si vous éprouvez de la difficulté à communiquer, incluez des notes indiquant la meilleure façon de communiquer avec vous. De plus, assurez-vous d'inclure de l'argent comptant ou des chèques de voyage dans votre trousse au cas où vous auriez besoin d'acheter des fournitures.

Articles supplémentaires: Si vous portez des lunettes, utilisez des prothèses auditives, des piles pour vos prothèses auditives, des piles pour votre fauteuil roulant ou de l'oxygène, assurez-vous de toujours en avoir de rechange dans votre trousse d'urgence. Aussi, ayez des copies de vos assurances médicales ainsi que vos cartes Medicare et Medicaid à portée de la main. Si vous avez un animal d'assistance, assurez-vous de prévoir de la nourriture, de l'eau, un collier avec identification, ses dossiers médicaux ainsi que toute autre fourniture d'urgence pour animaux domestiques.

Prévoyez deux trousse: Une trousse contenant tout ce dont vous aurez besoin pour demeurer sur place de façon autonome et une autre, plus légère, en version simplifiée que vous pourrez prendre avec vous si vous devez quitter les lieux.

2. Préparez un plan d'urgence.

La réalité est qu'en cas de désastre vous n'aurez probablement pas accès à tous les services auxquels vous êtes habitués sur une base quotidienne. Pour une planification adéquate, pensez à tous les détails qui composent votre vie quotidienne.

Élaborez un plan d'urgence familial: Il se pourrait que votre famille soit dispersée advenant un désastre, élaborez donc un plan selon lequel vous saurez communiquer les uns avec les autres dans différentes situations. Prévoyez un plan où chaque membre de la famille téléphone ou achemine un courriel au même ami(e) ou parent en cas d'urgence. Il pourrait s'avérer plus facile d'effectuer un appel interurbain que de téléphoner à l'autre bout de la ville, donc, il serait peut-être plus sage de sélectionner une personne-ressource à l'extérieur de la ville avec laquelle les différents membres dispersés de la famille pourront communiquer. Dépendamment des circonstances et de la nature de l'attaque, la première décision la plus importante sera de décider si vous restez sur place ou si vous partez. Vous devriez comprendre et planifier les deux éventualités. Regardez la télévision et écoutez la radio pour les instructions officielles au fur et à mesure qu'elles sont rendues disponibles

Créez un réseau de soutien personnel: Si vous pensez avoir besoin d'aide en cas de désastre, demandez aux membres de votre famille, à vos ami(e)s et autres personnes de faire partie de votre plan. Partagez tous les aspects de votre plan d'urgence avec chaque personne dans votre groupe, incluant un(e) ami(e) habitant un autre secteur qui risquerait de ne pas être touché(e) par la même situation d'urgence et qui serait en mesure de vous aider le cas échéant. Consignez les noms et numéros de téléphone de toutes les personnes qui composent votre réseau de soutien personnel, de même que ceux de vos fournisseurs médicaux dans votre trousse d'urgence. Assurez-vous que quelqu'un au sein de votre réseau de soutien personnel possède une clé supplémentaire de votre



demeure et connaît l'endroit où vous conservez vos trousse d'urgence. Si vous vous déplacez en fauteuil roulant ou que vous utilisez tout autre équipement médical, montrez à vos amis comment les utiliser afin qu'ils puissent vous déplacer au besoin et enseignez-leur le fonctionnement de tout équipement essentiel à votre survie ou encore l'administration de vos médicaments en cas d'urgence. Pratiquez votre plan avec les personnes qui ont accepté de faire partie de votre réseau de soutien personnel.

Parlez avec votre employeur: Informez votre employeur et vos collègues de travail de votre handicap et de l'aide particulière dont vous aurez besoin en cas d'urgence. Parlez de vos problèmes de communication, de vos limites physiques, du fonctionnement de l'équipement ainsi que des procédures liés aux médicaments. Assurez-vous de toujours participer aux formations ainsi qu'aux procédures en situation d'urgence offertes par votre employeur.

Planifiez la création d'un abri d'urgence: Il peut y avoir des circonstances où rester sur place et créer un abri d'urgence afin d'établir un écran entre vous et l'air potentiellement contaminé à l'extérieur représente une question de survie. Ainsi, si vous observez une grande quantité de débris dans les airs ou si les compétences locales annoncent que l'air est extrêmement contaminé, vous pourriez décider de créer un abri d'urgence et de fermer la pièce hermétiquement. Prévoyez couper des feuilles de plastique à l'avance pour sceller les fenêtres, les portes et les événements. Chaque morceau de plastique devrait excéder de plusieurs pouces l'espace que vous voulez couvrir de sorte à pouvoir y apposer le ruban adhésif pour le coller au mur. Étiquetez chaque morceau avec le nom de son emplacement. Coupez immédiatement le climatiseur, les systèmes de chauffage à air pulsé, les ventilateurs d'extraction et de la sècheuse de linge. Prenez vos fournitures d'urgence et rendez-vous dans la pièce que vous avez sélectionnée. Scellez toutes les fenêtres, portes et événements. Il faut bien comprendre qu'il s'agit là d'une mesure temporaire visant à créer un écran entre vous et l'air contaminé. Écoutez la radio pour les directives provenant des officiels de gestion des urgences locales.

Élaborez un plan d'évacuation: Prévoyez comment vous rassemblerez votre famille et où vous irez. Sélectionnez plusieurs destinations dans différentes directions, ainsi vous pourrez choisir celle qui vous convient le mieux en cas d'urgence. Familiarisez-vous avec différentes routes ainsi qu'avec d'autres modes de transport à l'extérieur de votre secteur. Si vous ne possédez pas de voiture, prévoyez comment vous pourrez quitter les lieux le cas échéant. Si vous dépendez d'un élévateur, planifiez une autre façon de vous déplacer s'ils tombent en panne. Discutez avec vos voisins de la façon dont vous pouvez vous entraider.

Prévoyez des mesures pour votre animal d'assistance ou vos animaux de compagnie: Que vous prévoyiez rester sur place ou évacuer les lieux, vous devrez prévoir des mesures pour votre animal d'assistance et vos animaux de compagnie. Souvenez-vous que ce qui est le mieux pour vous l'est généralement pour vos animaux. Si vous devez évacuer, amenez vos animaux avec vous autant que possible. Cependant, si vous devez vous rendre dans un abri publique, assurez-vous qu'ils accueillent également les animaux de compagnie. Certains abris acceptent uniquement les animaux d'assistance.

Protection contre les incendies: Prévoyez deux plans d'évacuation de chaque pièce en cas d'incendie. Vérifiez les articles tels que les bibliothèques, les cadres ou les plafonniers qui pourraient tomber et bloquer la sortie d'urgence.

Communiquez avec votre centre local de gestion d'informations en cas d'urgence: Certains centres locaux de gestion d'informations en cas d'urgence tiennent un registre des personnes handicapées et avec des besoins spéciaux de sorte que vous puissiez être localisé et recevoir de l'aide rapidement en cas d'urgence. Communiquez avec votre centre local de gestion d'informations en cas d'urgence afin de vérifier s'ils offrent un tel service dans votre secteur. De plus, porter une étiquette ou un bracelet d'alerte médicale peut s'avérer fort utile en cas d'urgence.

3. Soyez informé des situations d'urgences éventuelles.

Nonobstant le type de situation d'urgence, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour vous y préparer comme rassembler une trousse d'urgence et élaborer un plan d'urgence. Cependant, il est important de rester informé relativement aux types de situations d'urgence qui pourraient se produire dans votre région. Préparez-vous afin d'adapter cette information à votre situation personnelle et déployez tous les efforts nécessaires pour vous conformer aux instructions que vous recevrez de la part des autorités sur la scène du désastre. Surtout, restez calme, patient(e) et réfléchissez avant d'agir.

Pour d'autres renseignements:

- The Michigan Department of Community Health: www.michigan.gov/prepare
- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC): <http://emergency.cdc.gov/> ou le service de téléassistance du CDC : en anglais et en espagnol 1-800-CDC INFO (232-4636) et TTY 888-232-6348.
- American Red Cross: <https://americanredcross.com/services/disaster/beprepared/mobileprogs.html>
- Disability Preparedness: <http://www.disabilitypreparedness.gov/>
- Ready.gov: <http://www.ready.gov/america/getakit/disabled.html> ou composez le 1-800-237-3239.