

# Guide de préparation aux situations d'urgence à l'intention des personnes ayant un handicap ou des besoins particuliers



# Remerciements ● ● ● ● ●

Le guide de préparation aux situations d'urgence à l'intention des personnes ayant un handicap ou des besoins particuliers a été préparé par Gestion des situations d'urgence Ontario du gouvernement de l'Ontario en partenariat avec la Direction générale de l'accessibilité pour l'Ontario.

Afin de publier un guide qui encourage les valeurs et protège l'intégrité, l'indépendance et la sécurité de tous les Ontariens et Ontariennes, les organismes ci-dessous ont été consultés. Nous avons beaucoup apprécié leur connaissance de la question et les réflexions qu'ils ont partagées avec nous :

- Affaires étrangères et Commerce international Canada
- Association canadienne des paraplégiques (Ontario)
- Association canadienne du diabète
- Bureau du commissaire des incendies – bureau principal de l'Ontario
- Centre for Independent Living in Toronto Inc. (CILT)
- Fondation canadienne MedicAlert®
- INCA
- La Marche des dix sous de l'Ontario (bureau provincial)
- La Société canadienne de la Croix-Rouge
- Learning Disabilities Association of Ontario
- Ministère des Services gouvernementaux
- National (USA) Organization on Disability – siège social
- Secrétariat aux affaires des personnes âgées de l'Ontario
- Société canadienne de la sclérose en plaques, chapitre de Toronto et division de l'Ontario
- Société canadienne de l'ouïe
- Société de protection des animaux de l'Ontario
- SOS Technologies Action Urgence
- St. Demetrius Development Corporation
- Toronto Rehabilitation Institute
- Unité de gestion des situations d'urgence, ministère des Services sociaux et communautaires

Nous sommes particulièrement reconnaissants à toutes les personnes qui ont pris le temps de poser pour les photos qui illustrent le présent guide.

**Gestion des situations d'urgence Ontario**  
Ministère de la Sécurité communautaire  
et des Services correctionnels  
[www.ontario.ca/gdu](http://www.ontario.ca/gdu)

**Direction générale de l'accessibilité pour l'Ontario**  
Ministère des Services sociaux et  
communautaires  
[www.mcass.gov.on.ca/mcass/french](http://www.mcass.gov.on.ca/mcass/french)

---

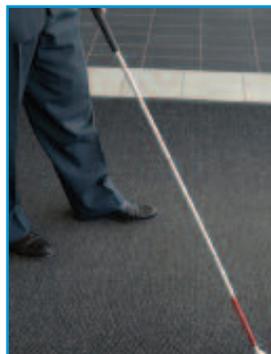
Comme toutes les situations d'urgence ne sont pas similaires ni prévisibles, c'est à chacun de juger comment offrir son aide sans mettre en risque sa sécurité ni celle d'autrui.

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, droits d'auteur 2007

Le matériel présenté dans ce guide est protégé par les droits d'auteur de la Couronne dont l'Imprimeur de la Reine pour l'Ontario est titulaire. Le matériel ne peut pas être reproduit ni copié en partie ou en totalité sans l'autorisation écrite du ministère de la Sécurité communautaire et des Services correctionnels.

# ••••• Table des matières

Introduction .....	2
Trousse de survie .....	3
Trousse de survie des animaux d'assistance .....	4
Considérations importantes .....	5
<b>Catégories</b>	
 <b>Mobilité</b> .....	8
 <b>Vision</b> .....	10
 <b>Audition</b> .....	12
 <b>Handicaps non visibles</b> .....	14
 <b>Personnes âgées ayant des besoins particuliers</b> .	16
 <b>Sécurité dans les immeubles de grande hauteur</b> ..	18
 <b>Si vous partez en voyage</b> .....	20
<b>Pour en savoir plus</b> .....	22



# Introduction ● ● ● ● ●



Les catastrophes sont souvent soudaines et imprévues. Bien que l'Ontario soit doté d'une législation et de programmes efficaces sur la gestion des situations d'urgence, les ressources gouvernementales peuvent se retrouver sous pression le moment venu, et il est essentiel que les particuliers et les familles jouent leur rôle dans la préparation aux crises. Il est important que la population soit prête à se suffire à elle-même pendant au moins trois (3) jours immédiatement pendant ou après une catastrophe. Le présent guide propose des réflexions et des conseils spéciaux de préparation aux situations d'urgence à l'intention des quelque 1,5 million d'Ontariennes et d'Ontariens ayant un handicap ou des besoins particuliers, y compris les personnes âgées ayant des besoins particuliers.

## Préparez-vous dès maintenant

La préparation aux situations d'urgence comprend l'élaboration et la pratique d'un plan familial d'urgence et la préparation d'une trousse de survie.

Les personnes qui vivent avec un handicap physique, visuel, auditif ou non visible doivent intégrer au plan familial les aménagements particuliers dont elles ont besoin. Pour vous préparer aux situations d'urgence en tenant compte de vos besoins particuliers, veuillez vous reporter à la catégorie qui vous correspond dans le guide. Vous y trouverez des conseils de planification et une liste d'articles à inclure dans la trousse de survie.

Pour plus de renseignements sur la question dans votre région, adressez-vous au coordonnateur de la gestion des situations d'urgence de votre bureau gouvernemental local.

## Comment utiliser le guide

Le guide traite des besoins, en matière de préparation aux situations d'urgence, des personnes ayant un handicap visible ou non visible et des personnes âgées ayant des besoins particuliers.

- Les handicaps ou les besoins particuliers sont classés en catégories séparées marquées par une couleur et un symbole dans le coin supérieur droit de chaque page.
- Chaque catégorie donne des renseignements sur la façon dont une personne devrait se préparer à une situation d'urgence compte tenu de ses besoins particuliers, et sur ce que le public peut faire de mieux pour l'aider, ainsi que des suggestions d'articles à inclure dans la trousse de survie.
- La dernière page est une page de références supplémentaires.
- On peut se procurer un exemplaire du présent guide en anglais ou en français et en médias substitués sur demande en s'adressant à :

### Gestion des situations d'urgence Ontario

Tél. général : 416 314-3723

Tél. sans frais : 1 877 314-3723

### Direction générale de l'accessibilité pour l'Ontario

Tél. général : 416 326-0207

Tél. sans frais : 1 888 520-5828

ATS : 416 326-0148

ATS sans frais : 1 888 335-6611

# • • • • • Trousse de survie

La liste de contrôle de la trousse de survie ci-dessous décrit les articles essentiels que chaque personne devrait conserver dans un endroit facile d'accès pour l'aider à se suffire à elle-même pendant au moins trois (3) jours pendant ou juste après une catastrophe. Comme les besoins en cas d'urgence varient suivant le handicap, vous trouverez dans la catégorie appropriée des suggestions d'articles supplémentaires.

## Préparez-vous dès maintenant Trousse de survie Articles à inclure

- Lampe de poche et piles
- Radio et piles ou radio à manivelle
- Piles de rechange (pour radio, lampe de poche, appareils fonctionnels, etc.)
- Trousse de premiers soins
- Téléphone qui peut fonctionner pendant une panne d'électricité
- Bougies et allumettes ou briquet
- Double des clés de voiture et argent liquide
- Papiers importants (identité)
- Aliments non périssables et bouteilles d'eau
- Ouvre-boîte manuel
- Vêtements et chaussures
- Couvertures ou sacs de couchage
- Papier de toilette et autres articles personnels
- Médicaments
- Bracelet ou article d'identité MedicAlert®
- Sac à dos ou sac de sport
- Sifflet (pour attirer l'attention, au besoin)
- Jeux de cartes



La liste de contrôle de la trousse de survie des animaux d'assistance décrit les articles essentiels que toute personne avec un animal d'assistance devrait avoir préparés à l'avance pour assurer le confort de l'animal pendant une situation d'urgence et de stress. Il est conseillé de conserver tous les articles dans un sac transportable facile d'accès au cas où une évacuation serait nécessaire. N'oubliez pas de vérifier la trousse deux fois par an (par exemple, lorsque vous vérifiez votre détecteur de fumée) pour vous assurer que les aliments, l'eau et les médicaments sont en bon état, et pour remplacer tout article que vous avez pu « emprunter » à la trousse.

## Trousse de survie des animaux d'assistance

- Ration de 3 jours minimum d'eau en bouteille et d'aliments pour animaux
- Bols transportables pour l'eau et les aliments
- Serviettes de papier et ouvre-boîte
- Médicaments avec une liste indiquant leur objectif (p. ex. pathologie), posologie, fréquence d'administration et coordonnées du vétérinaire
- Dossiers médicaux, y compris vaccinations
- Laisse ou harnais
- Muselière (au besoin)
- Couverture et jouet favori
- Sacs de plastique
- Étiquette d'identité avec votre nom et numéro de téléphone et ceux du vétérinaire (les puces électroniques sont également recommandées)
- Photo courante de l'animal au cas où il se perdrait ou se trouverait séparé de vous
- Copie du permis (au besoin)

### Propriétaires d'animaux :

Bien que les animaux d'assistance soient acceptés dans les refuges d'urgence, les animaux domestiques ne le sont pas. Il est donc conseillé aux propriétaires de préparer une trousse d'urgence similaire pour chaque animal suivant ses besoins (p. ex. chat, lapin, oiseau, etc.). Dans le cas des chats, incluez un panier, une petite caisse, de la litière, une pelle et des sacs en plastique. On recommande aussi de s'arranger au préalable avec sa famille et ses amis pour qu'ils prennent soin des animaux en cas d'évacuation d'urgence. Pour de plus amples informations, veuillez visiter le site Web Gestion des situations d'urgence Ontario à [www.ontario.ca/gdu](http://www.ontario.ca/gdu).

## • • • • • Considérations importantes

### N'oubliez pas ce qui suit...

-  Les articles proposés pour la trousse de survie ne constituent qu'une suggestion et ne s'appliquent pas nécessairement à toutes les situations d'urgence ni à tous les besoins particuliers. C'est à vous de décider quels articles essentiels inclure pour vous-même et pour votre famille.
-  En cas de catastrophe, vous risquez d'être privé d'électricité.
-  En cas de catastrophe, il se peut que vous soyez évacué dans un abri. Il est recommandé d'avoir une personne-ressource désignée à l'extérieur de sa communauté immédiate pour qu'en cas d'évacuation, les membres de la famille puissent garder le contact par le biais de cette personne.
-  Gardez tous les articles de la trousse de survie (y compris les médicaments, fournitures médicales et appareils fonctionnels) dans un contenant aisément accessible et facile à transporter en cas d'évacuation.
-  Constituez-vous un réseau de personnes au travail et à la maison qui pourra vous aider en cas d'urgence. (N'oubliez pas de dire à votre réseau où vous gardez votre trousse de survie.)
-  Préparez une liste de toutes vos allergies aux aliments ou aux médicaments, le cas échéant, et de tous les médicaments que vous prenez. Vous pourriez communiquer cette liste à votre réseau désigné et en garder aussi une copie dans votre trousse de survie, sur vous, à la maison, dans votre lieu de travail et dans votre voiture.
-  Sur votre liste de médicaments, notez l'objectif de chaque médicament (p. ex. pathologie traitée) y compris nom générique, posologie et fréquence d'administration, et le nom et les coordonnées du médecin.
-  Si vous avez des enfants ayant un handicap ou des besoins particuliers, préparez une liste similaire pour chacun et donnez-la à la personne qui les garde, à l'école, aux personnes à contacter en cas d'urgence, etc.
-  Si vous avez une allergie, une maladie chronique ou un besoin médical spécial, vous pourriez envisager, dans le cadre de votre plan, de vous procurer un bracelet ou un article d'identité Medicalert®. Pour de plus amples informations, veuillez visiter : [www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca).

# Considérations importantes • • • •

## N'oubliez pas ce qui suit...

-  Vérifiez régulièrement la date limite d'utilisation sur tous les médicaments, aliments en boîte ou en paquet et sur toutes les bouteilles d'eau dans votre trousse de survie. Il est conseillé de remplacer les aliments et l'eau au moins une fois par an.
-  Préparez une liste des coordonnées de toutes les personnes à contacter en cas d'urgence et donnez-en une copie à votre réseau au travail et à la maison. Gardez-en également une copie sur vous, dans votre trousse de survie, à la maison, au travail et dans votre voiture.
-  Rédigez des instructions écrites à l'intention de votre réseau sur la meilleure façon de vous aider, vous et votre animal d'assistance, en cas d'urgence.
-  Étiquetez tout l'équipement correspondant à vos besoins particuliers et attachez des cartes d'instructions laminées sur la façon d'utiliser, de retirer ou de déplacer chaque appareil fonctionnel en cas d'urgence.
-  Puisque vos médicaments, appareils fonctionnels, etc. peuvent changer avec le temps, il est conseillé de réévaluer vos besoins et d'intégrer tout changement à votre trousse de survie et à votre plan familial d'urgence.
-  Si vos besoins personnels comprennent les soins continus d'un préposé ou un appareil de soutien de la vie, arrangez-vous avec votre réseau pour que quelqu'un s'occupe de vous immédiatement en cas d'urgence ou si les autorités locales donnent un ordre d'évacuation.
-  Portez sur vous un signal d'alerte personnel puissant pour pouvoir attirer l'attention.
-  Si vous utilisez un équipement ou un appareil de soutien de la vie, ayez un plan de secours qui vous permette de continuer à l'utiliser en cas de panne d'électricité.
-  Installez des détecteurs de fumée en bon état à chaque étage de votre maison et à l'extérieur de tous les endroits où quelqu'un dort.
-  Vérifiez vos détecteurs de fumée une fois par mois en appuyant sur le bouton-test et remplacez les piles tous les six mois et chaque fois que vous entendez le son indiquant que la pile est faible.
-  Élaborez et pratiquez un plan d'évacuation de votre maison en cas d'incendie ou reportez-vous au plan de sécurité de votre immeuble pour que tout le monde chez vous sache quoi faire en cas d'incendie.
-  Pratiquez votre plan d'urgence avec votre réseau au moins deux fois par an.
-  Si, en cas d'urgence, votre réseau de soutien se trouve dans l'impossibilité de vous aider, demandez à d'autres personnes de vous venir en aide. N'oubliez pas de les informer de vos besoins particuliers et de ce qu'elles peuvent faire de mieux pour vous aider.

# ••••• Considérations importantes

## Comment aider une personne ayant un handicap

- ☞ « Demandez d'abord » si la personne désire que vous l'aidiez. Ne partez pas du principe qu'elle a besoin de votre aide.
- ☞ Laissez la personne vous dire ce que vous pouvez faire de mieux pour l'aider.
- ☞ Ne touchez pas la personne, son animal d'assistance ou son appareil ou équipement fonctionnel sans son autorisation.
- ☞ Suivez les instructions affichées sur l'équipement ou l'appareil fonctionnel.
- ☞ N'essayez pas de soulever, de soutenir ou d'aider une personne à se déplacer si vous ne connaissez pas les techniques de sécurité à suivre.
- ☞ N'administrez jamais d'aliment ni de liquide à une personne inconsciente ou qui ne réagit pas.
- ☞ Sachez que certaines personnes ayant un handicap peuvent exiger que vous utilisiez des gants sans latex pour éviter de leur communiquer une infection virale.
- ☞ Après une catastrophe, demandez à la personne ayant des besoins particuliers s'il y a des parties de son corps où elle a moins de sensations et si elle veut que vous vérifiiez si elle a été blessée.



# Mobilité ● ● ● ● ●



Les personnes qui présentent des limitations de mobilité peuvent avoir de la difficulté à utiliser les escaliers ou à se déplacer rapidement sur une longue distance. Il se peut qu'elles aient besoin d'utiliser un équipement d'aide à la mobilité tel que fauteuil roulant, scooter, ambulateur, béquilles ou canne. En outre, les personnes qui ont des problèmes cardiaques ou différents troubles respiratoires peuvent présenter un certain niveau de limitation de mobilité.

## Votre plan d'urgence :

- Demandez à votre réseau de s'exercer à déplacer votre équipement spécial pendant les exercices d'alerte. Cela simplifiera les choses en cas d'urgence.
- Si vous utilisez un fauteuil roulant ou un

scooter, demandez qu'un fauteuil d'évacuation d'urgence soit conservé près de la cage d'escalier de l'étage où vous habitez (ou travaillez) pour que votre réseau puisse l'utiliser en cas d'évacuation.

- Dans votre liste d'instructions d'urgence, vous pouvez indiquer aux membres de votre réseau les parties de votre corps où vous avez moins de sensations pour qu'ils puissent vérifier qu'elles n'ont pas été blessées.
- Vérifiez auprès de votre bureau municipal local si les abris d'urgence de votre quartier sont accessibles aux fauteuils roulants.





## Trousse de survie

### Articles supplémentaires

#### À faire et à ne pas faire

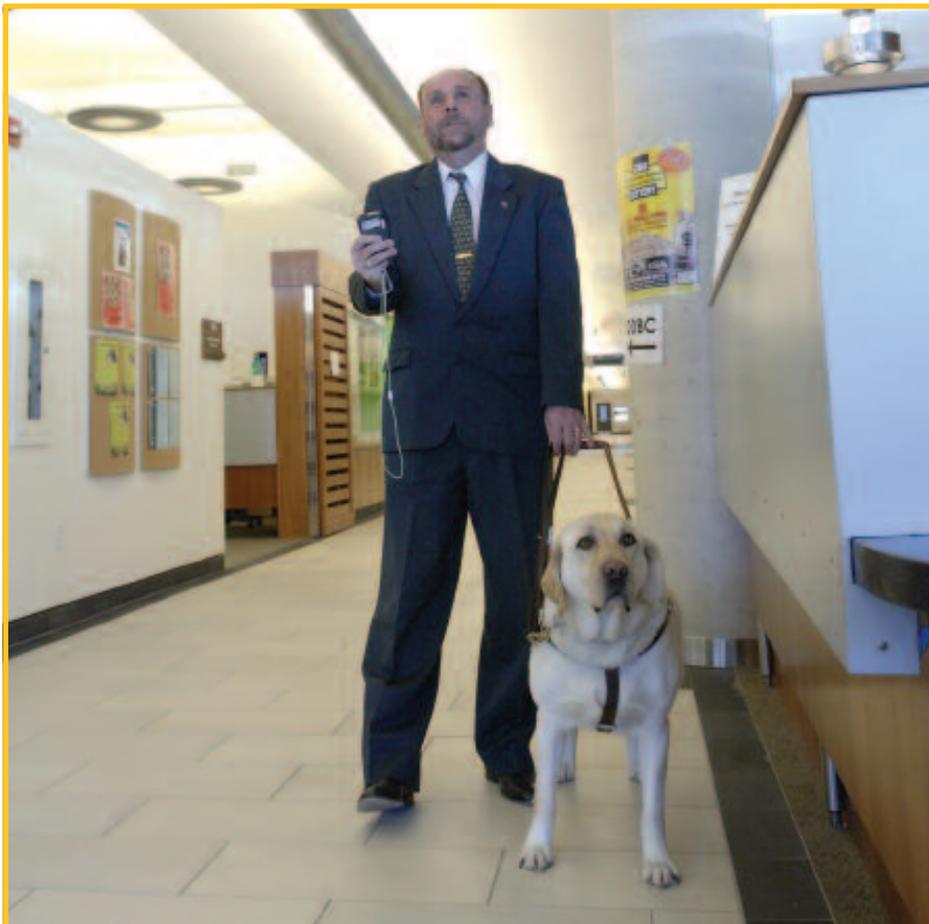
pour aider les personnes ayant un handicap

- ✓ Utilisez, si possible, des gants sans latex lorsque vous dispensez des soins personnels. (Les personnes ayant un traumatisme médullaire courent un plus grand risque d'attraper une maladie contagieuse pendant une urgence. Les gants permettent de réduire les risques de pathologie secondaire en cas de perturbation des soins personnels.)
- ✓ Assurez-vous que le fauteuil roulant va où va la personne qui l'occupe.
- ✗ Ne déplacez pas le fauteuil roulant d'une personne sans sa permission.

- Trousse de réparation des pneus.
- Boîte à air (pour regonfler au besoin les pneus du fauteuil roulant ou du scooter).
- Chambres à air.
- Paire de gants épais (pour vous protéger les mains si le fauteuil doit passer sur du verre ou d'autres débris pointus).
- Gants sans latex (pour quiconque vous dispense des soins).
- Batterie cycle profond de recharge pour les fauteuils roulants ou les scooters motorisés.
- Fauteuil roulant manuel léger pour remplacer le fauteuil roulant motorisé (si possible).
- Cathéters de recharge.
- Plan de réserve qui permet à tout appareil ou équipement de soutien de la vie de fonctionner en cas de panne d'électricité.
- Tout autre article essentiel correspondant à vos besoins particuliers en cas d'urgence.



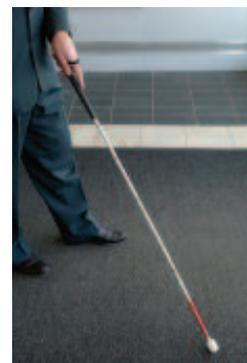
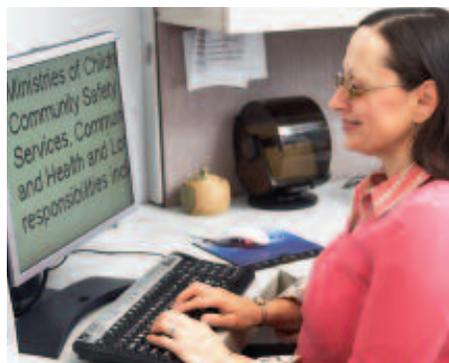
# Vision ●●●●●



## Votre plan d'urgence :

- Ayez une longue canne à portée de la main pour vous aider à vous déplacer parmi les débris et les meubles après une catastrophe.
- Marquez tous les articles d'urgence avec du ruban adhésif fluorescent, en braille ou en gros caractères.
- Marquez à l'avance les robinets d'arrêt du gaz, de l'eau et de l'électricité avec du ruban fluorescent, en braille ou en gros caractères.
- Familiarisez-vous avec toutes les issues de secours à chaque étage du bâtiment où vous travaillez, où vous habitez ou que vous visitez.

La perte de la vision comprend toute une gamme de troubles, depuis la cécité totale jusqu'à la vision partielle ou basse sans possibilité d'amélioration. Lors d'une catastrophe, une personne ayant une perte de vision peut avoir de la difficulté à lire les panneaux ou à se déplacer dans un milieu inconnu, et se retrouver en situation de désorientation et de dépendance.





## Trousse de survie

### Articles supplémentaires

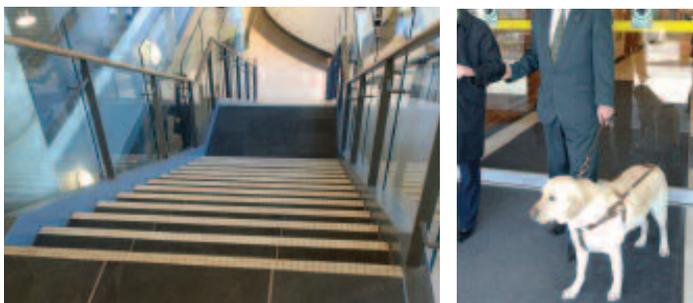
#### À faire et à ne pas faire

##### **pour aider les personnes ayant un handicap**

- ✓ Commencez toujours par demander si vous pouvez aider.
- ✓ Lors d'une urgence, tracez un X avec le doigt sur le dos des personnes atteintes de surdi-cécité pour leur indiquer que vous êtes prêt à les aider.
- ✓ Pour communiquer avec une personne atteinte de surdi-cécité, essayez de tracer des lettres avec le doigt sur la paume de sa main.
- ✓ Pour guider la personne, offrez-lui votre bras au lieu de prendre le sien et marchez à son rythme. Restez un demi-pas en avant.
- ✓ Si la personne a un chien d'assistance, demandez-lui où vous devriez marcher pour éviter de distraire l'animal.
- ✓ Prévenez la personne à l'avance s'il y a des marches, un bord de trottoir ou des obstacles majeurs, ou un changement de direction.
- ✓ Vérifiez qu'il n'y a pas d'objet en saillie auquel la personne risque de se heurter.

- Canne blanche de rechange, de préférence plus longue.
- Horloge parlante ou en braille.
- Montre à gros caractères avec des piles de rechange.
- Autres dispositifs de réserve comme une aide électronique au déplacement, un monoculaire ou des jumelles, ou une loupe.
- Paire de lunettes de réserve.
- Tout appareil d'aide à la lecture, dispositif d'accès à l'information, appareil portable de TVCC.
- Tout autre article essentiel à vos besoins particuliers en cas d'urgence.

- ✗ Ne partez pas du principe que la personne ne peut pas vous voir ou qu'elle a besoin de votre aide.
- ✗ N'empoignez jamais une personne ayant une perte de vision.
- ✗ Ne touchez pas, ne regardez pas dans les yeux et ne distrayez pas le chien d'assistance de la personne, car cela peut mettre son propriétaire en danger.
- ✗ Ne criez pas lorsque vous parlez à une personne ayant une perte de vision. Parlez clairement et donnez des instructions précises.
- ✗ Évitez l'expression « là-bas ». Utilisez plutôt des expressions comme « à votre gauche, droite, devant vous, derrière vous » ou indiquez la direction en utilisant la position des aiguilles d'une horloge (p. ex. midi).



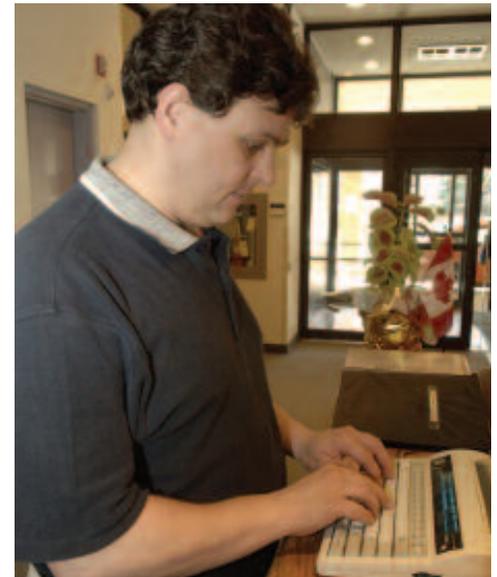
# Audition ● ● ● ● ●

Une personne peut être sourde, sourde post-linguistique ou malentendante. La distinction est fondée sur la capacité linguistique et les moyens de communication de la personne plutôt que sur son niveau de perte auditive.

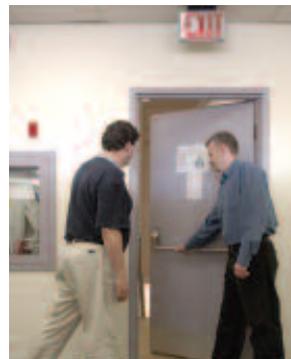
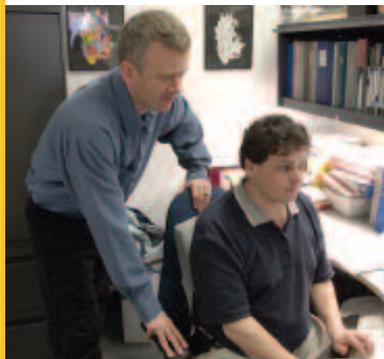
En cas d'urgence, la capacité des personnes sourdes de répondre et de suivre les instructions dépend essentiellement du mode d'avertissement utilisé.

## **Votre plan d'urgence :**

- Si votre réseau n'est pas disponible pendant une urgence, demandez l'aide de d'autres personnes et expliquez votre problème par gestes en montrant votre oreille, en bougeant les lèvres sans prononcer les mots, ou, le cas échéant, en montrant votre prothèse auditive.
  - Ayez du papier et un crayon à portée de la main.
  - Procurez-vous un
- téléavertisseur relié à un système d'avertissement en cas d'urgence dans votre lieu de travail ou votre immeuble.
  - Installez un détecteur de fumée avec un système de flash ou de vibreur pour attirer votre attention si l'appareil se met en marche.
  - Vérifiez les détecteurs de fumée tous les mois en appuyant sur le bouton-test.
  - Remplacez les piles des



- détecteurs de fumée tous les six mois et chaque fois que vous remarquez le signal indiquant que la pile est faible.
- Conservez sur vous et dans votre trousse de survie une carte laminée qui décrit votre surdité et explique comment communiquer avec vous.





## Trousse de survie

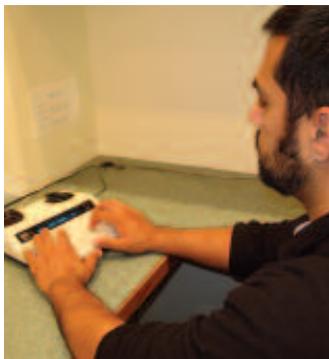
### Articles supplémentaires

#### À faire et à ne pas faire

##### pour aider les personnes ayant un handicap

- ✓ Attirez l'attention de la personne visuellement ou en lui touchant légèrement le bras avant de lui parler.
- ✓ Regardez la personne en face et dans les yeux lorsque vous parlez pour qu'elle puisse suivre le mouvement de vos lèvres.
- ✓ Restez près de la personne quand vous communiquez avec elle.
- ✓ Parlez clairement et naturellement.
- ✓ Faites des gestes pour renforcer ce que vous essayez de communiquer.
- ✓ Écrivez un message si vous avez le temps et ce qu'il faut pour écrire.
- ✗ Évitez de vous approcher de la personne par derrière.
- ✗ Ne criez pas et ne parlez pas trop lentement.
- ✗ Ne faites pas de bruit intense, car les aides auditives amplifient le son et cela peut créer un choc pour l'utilisateur.

- Bloc-notes et crayons de réserve.
- Lampe de poche, sifflet ou appareil à faire du bruit.
- Phrases préimprimées que vous utiliserez en cas d'urgence.
- Appareils fonctionnels correspondant à vos besoins (p. ex. prothèse auditive, téléavertisseur, amplificateur personnel, etc.).
- Systèmes portables de notification visuelle pour indiquer qu'on frappe à la porte ou que le téléphone sonne.
- Piles de réserve pour les appareils fonctionnels.
- CommuniCard (distribuée par la Société canadienne de l'ouïe) qui explique votre perte auditive et comment communiquer avec vous.
- Tout autre article essentiel à vos besoins particuliers en cas d'urgence.



**Nota :** Les personnes sourdes post-linguistiques ou malentendantes ont généralement besoin de renseignements présentés sous forme de texte.

# Handicaps non visibles ● ● ● ● ●



Les handicaps non visibles comprennent les troubles de la communication, les déficits cognitifs et sensoriels, les problèmes de santé mentale, la déficience intellectuelle et les difficultés d'apprentissage qui restreignent l'aptitude d'une personne à réagir à une situation d'urgence. Ils comprennent aussi les allergies, l'épilepsie, l'hémophilie, le diabète, les troubles thyroïdiens, la sclérose en plaques, les problèmes pulmonaires ou cardiaques et la dépendance vis-à-vis de la dialyse ou de fournitures sanitaires ou urinaires. Les personnes ayant un handicap non visible peuvent avoir du mal à s'acquitter de certaines tâches tout en ne paraissant pas être handicapées.

## Votre plan d'urgence :

- Préparez pour vous-même une liste d'instructions faciles à comprendre sur ce que vous estimez être nécessaire en cas d'urgence.
- Conservez sur vous une liste de personnes clés qui connaissent vos besoins particuliers.
- Informez votre réseau de soutien du lieu où vous gardez vos médicaments.
- Gardez à portée de main du papier et un crayon ou un système portable d'enregistrement électronique pour noter toute nouvelle instruction reçue en cas d'urgence.
- Envisagez de porter un bracelet ou une pièce d'identité MedicAlert®

qui informera les intervenants, en cas d'urgence, de vos handicaps non visibles. Pour en savoir plus, visitez :

[www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca)

- Demandez qu'un bouton d'alarme soit installé dans votre lieu de travail et là où vous habitez pour qu'en cas d'urgence, vous puissiez indiquer où vous êtes et que vous avez besoin d'aide.
- **Personnes atteintes de sclérose en plaques :** Les symptômes empirent avec la chaleur et l'humidité. Essayez de rester au frais et au sec.
- **Personnes diabétiques le diabète :** Conservez des bouteilles d'eau glacée ou des cryosacs dans votre congélateur et préparez un sac ou thermos à isolation thermique pour votre insuline en cas de panne ou d'évacuation.



## À faire et à ne pas faire

### pour aider les personnes ayant un handicap

- ✓ Laissez la personne vous dire comment vous pouvez l'aider.
- ✓ Trouvez un moyen de communication efficace (p. ex. instructions dessinées ou écrites. Utilisez des points de repère au lieu de gauche, droite, etc.).
- ✓ Soyez patient, flexible et regardez la personne dans les yeux quand vous lui parlez.
- ✓ Répétez les instructions si nécessaire.
- ✓ Demandez à la personne si elle prend des médicaments et si elle veut que vous l'aidiez. (Ne lui offrez jamais de médicament non prescrit par son médecin.)
- ✓ Veillez à ce que les personnes atteintes de sclérose en plaques restent au frais et au sec pour éviter que leurs symptômes empirent.
- ✗ Évitez de crier ou de parler vite. Parlez clairement mais ne ralentissez pas d'une façon qui puisse paraître offensante.
- ✗ N'essayez pas de maîtriser une personne qui a des convulsions. Faites-la rouler sur le côté pour faciliter la respiration et placez quelque chose de doux sous sa tête pour la protéger. Une fois que la personne reprend conscience, aidez-la à s'installer dans une position de repos.

## Trousse de survie

### Articles supplémentaires

- Aliments appropriés à votre handicap ou à vos restrictions diététiques.
- Liste d'instructions faciles à suivre en cas d'urgence.
- Liste personnelle et provision pour un minimum de trois jours de tous les médicaments, fournitures médicales et équipements spéciaux (p. ex. ventilateur pour l'asthme, vaporisateur nitrolingual pour les troubles cardiaques, auto-injecteur d'épinéphrine contre les réactions allergiques, les chocs anaphylactiques, etc.).
- Liste détaillée de tous les médicaments prescrits.
- Pièce d'identité MedicAlert®.
- Tout autre article essentiel à vos besoins particuliers en cas d'urgence.

### Par exemple, personnes diabétiques

- Réserve d'insuline ou d'agent oral.
- Réserve de seringues, d'aiguilles et d'auto-injecteurs d'insuline.
- Petit contenant où mettre les seringues ou les aiguilles usagées.
- Appareil de mesure de la glycémie, piles et carnet de réserve.
- Bandelettes de mesure de la glycémie et de la présence de cétone dans les urines.
- Insuline à action rapide en cas d'hyperglycémie.
- Sucre à action rapide en cas d'hypoglycémie.
- Aliments supplémentaires en cas de retard des repas.
- Cryosacs et sac à isolation thermique pour conserver l'insuline.

# Personnes âgées ayant des besoins particuliers ● ● ● ● ●



Comme une situation d'urgence ou une évacuation peut être source de peur et de confusion, il est important que les personnes âgées, particulièrement celles qui ont des besoins particuliers, sachent quelles mesures prendre en cas d'urgence. Elles devraient se renseigner auprès de leur bureau municipal local sur les services disponibles dans leur communauté pour les aider en cas de catastrophe et lors du retour à la vie normale.

## **Votre plan d'urgence :**

- Préparez une liste d'urgence avec le nom et le numéro de téléphone de votre médecin, travailleur social, groupe de personnes âgées, gérant d'immeuble, vos voisins, etc. Gardez cette liste sur vous et dans votre trousse de survie.
- Notez le nom et le numéro de téléphone des médecins, infirmières, travailleurs sociaux, etc., de votre

lieu de résidence (le cas échéant), avec leur horaire de travail.

- Familiarisez-vous avec toutes les issues de secours du lieu où vous habitez.
- Sachez où se trouvent les boutons d'alerte. (Beaucoup de bâtiments à l'intention des personnes âgées ont des boutons d'alerte dans les chambres et les salles de bain qui ont un lien direct avec le 911 ou le gérant de l'immeuble.)
- Si l'on vous demande de sortir, apportez avec vous tout appareil ou équipement fonctionnel dont vous pouvez avoir besoin immédiatement.
- Portez toujours votre pièce d'identité MedicAlert®.



## À faire et à ne pas faire

### pour aider les personnes ayant un handicap

- ✓ Si vous avez des voisins qui sont des personnes âgées ayant des besoins particuliers, demandez-leur si vous pouvez les aider en cas d'urgence ou d'évacuation.
- ✓ Demandez à la personne de décrire ce dont elle a besoin et ce que vous pouvez faire.
- ✓ Soyez patient, pratiquez l'écoute active.
- ✓ Si la personne semble anxieuse ou agitée, parlez calmement et rappelez lui que vous êtes là pour l'aider.
- ✓ En cas d'évacuation, proposez d'emmener en voiture les personnes âgées qui n'ont pas accès à un véhicule.
- ✓ Si le temps le permet, proposez de transporter la trousse de survie dans votre voiture ainsi que tout équipement ou appareil fonctionnel dont la personne a besoin.
- ✓ Suivez les instructions affichées sur l'équipement ou les appareils



## Trousse de survie Articles supplémentaires

- Aliments appropriés à votre handicap et à vos restrictions diététiques.
- Appareils fonctionnels nécessaires tels que canne, ambulateur, fauteuil roulant manuel léger, prothèse auditive, appareil respiratoire, instrument de mesure de la glycémie, etc..
- Lunettes et chaussures médicales (le cas échéant).
- Provision supplémentaire de médicaments et suppléments vitaminiques.
- Liste de toutes les fournitures médicales et de tout l'équipement spécial nécessaires à vos besoins particuliers.
- Copie de toutes les ordonnances.
- Dentiers de réserve (le cas échéant) et nettoyant.
- Gants sans latex (pour quiconque vous donnera des soins personnels).
- Tout autre article essentiel à vos besoins particuliers en cas d'urgence.

### Pour les personnes âgées diabétiques :

- Veuillez vous reporter à la catégorie précédente intitulée « Handicaps non visibles ».

fonctionnels en cas d'urgence.

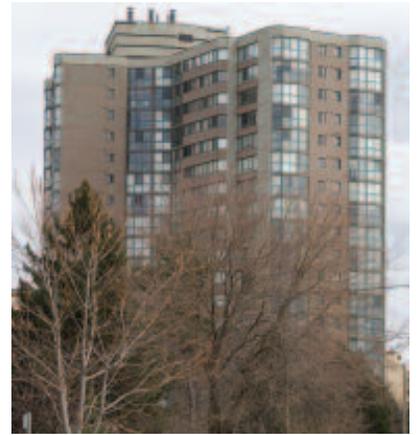
- ✗ Évitez de crier ou de parler trop lentement.
- ✗ Ne minimisez pas les demandes et les préoccupations de la personne.

# Sécurité dans les immeubles de grande hauteur ● ● ● ● ●

Les immeubles de grande hauteur présentent des problèmes particuliers en cas d'évacuation d'urgence.

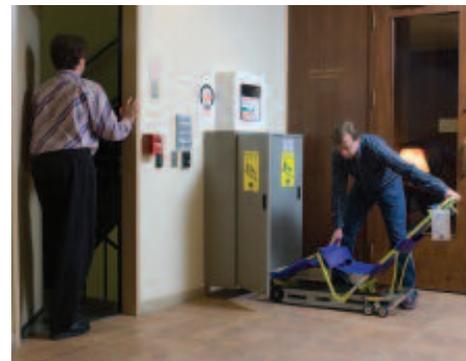
## Les résidents devraient se renseigner sur ce qui suit :

- ✓ Nom et numéro de téléphone du gérant de l'immeuble
- ✓ Qui siège au comité de sécurité de l'immeuble
- ✓ Qui sont les responsables d'étage
- ✓ Quand ont lieu les exercices d'évacuation et qui les dirige
- ✓ L'emplacement des extincteurs d'incendie, des défibrillateurs externes automatiques et du tank à oxygène
- ✓ L'emplacement des dispositifs d'évacuation d'urgence



## Votre plan d'urgence :

- Informez votre gérant d'immeuble de vos exigences ou de vos besoins particuliers en cas d'urgence.
- Familiarisez-vous avec le plan d'évacuation de votre immeuble.
- Sachez où se trouvent les issues de secours à chaque étage.
- Sachez où se trouvent les boutons d'alerte et les sorties accessibles aux fauteuils roulants (le cas échéant).
- Demandez qu'un fauteuil d'évacuation d'urgence soit installé à l'étage où vous habitez (ou travaillez), de préférence près de la cage d'escalier (le cas échéant).
- Élaborez un système d'entraide avec vos voisins et pratiquez régulièrement votre plan d'urgence avec eux.
- Si vous utilisez un appareil ou un équipement de soutien de la vie, ayez un plan de secours qui vous permette de continuer à l'utiliser en cas de panne d'électricité.
- Demandez à votre gérant d'immeuble des panneaux à gros caractères que vous puissiez mettre à votre fenêtre en cas d'urgence indiquant que vous avez besoin d'aide.





## Trousse de survie

### Articles supplémentaires

#### À faire et à ne pas faire

**pour aider les personnes ayant un handicap**

- ✓ Si vous avez des voisins ou des collègues qui ont des besoins particuliers, demandez-leur si vous pouvez les aider en cas d'urgence ou d'évacuation.
- ✓ Écoutez activement ce que vous dit la personne.
- ✓ En cas d'évacuation d'urgence, proposez de transporter (s'il y a assez de temps) la trousse de survie de la personne ainsi que tout équipement ou appareil fonctionnel dont elle a besoin.
- ✓ Revoyez les catégories déjà couvertes dans le guide sur la façon d'aider les personnes ayant un handicap et des besoins particuliers.
- ✗ En général, évitez de soulever, de soutenir ou d'aider une personne à descendre les escaliers à moins de connaître les techniques de sécurité.

- Système d'alerte personnel qui émet un bruit puissant pour attirer l'attention.
- Aliments appropriés à vos restrictions diététiques.
- Médicaments et appareils fonctionnels correspondant à votre handicap.
- Sacs en plastique pour jeter les ordures et les déchets personnels.
- Noms et coordonnées des voisins, du concierge et du gérant d'immeuble.
- Copie laminée du plan d'évacuation et des issues de secours de votre immeuble à chaque étage.
- Tout autre article essentiel à vos besoins particuliers en cas d'urgence.



# Si vous partez en voyage ● ● ● ● ●



Qu'elles se déplacent au niveau local ou international, les personnes ayant un handicap et les personnes âgées ayant des besoins particuliers devraient prendre le temps de faire les recherches nécessaires pour assurer leur confort et leur sécurité. Cela suppose qu'elles planifient à l'avance, qu'elles aient un plan d'urgence et qu'elles se préparent une trousse de survie.

## Votre plan d'urgence :

- Avant de partir, visitez le site Web **d'Affaires étrangères et Commerce international Canada** (AECIC) à [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca). Vous pourrez vous inscrire à l'AECIC et y trouver des conseils de sécurité utiles.
- Discutez de vos besoins particuliers avec votre agent de voyage.
- Parlez de votre voyage avec votre médecin pour préparer des plans d'urgence en cas de maladie.
- Procurez-vous l'assurance médicale de voyage nécessaire.
- Emportez un exemplaire

du livret **Bon voyage, mais...** qui contient des renseignements sur les bureaux canadiens de votre pays de destination et sur le centre des opérations d'urgence de l'AECIC. On peut commander le livret gratuitement à [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca).

- Divisez vos médicaments et vos fournitures médicales entre vos bagages à main et vos bagages enregistrés, et gardez-les dans leur contenant étiqueté initial. Emportez des copies de vos ordonnances.
- Portez toujours votre bracelet MedicAlert®.

- Expliquez à vos compagnons de voyage comment vous aider en cas d'urgence.
- Si vous voyagez seul, établissez un réseau (p. ex. personnel de l'hôtel) qui puisse vous aider en cas d'urgence.
- Si vous avez de la difficulté à monter les marches, demandez une chambre au rez-de-chaussée.
- Examinez le plan d'évacuation d'urgence de l'hôtel.
- En cas d'évacuation, emportez votre trousse de survie et tout appareil fonctionnel dont vous avez besoin.





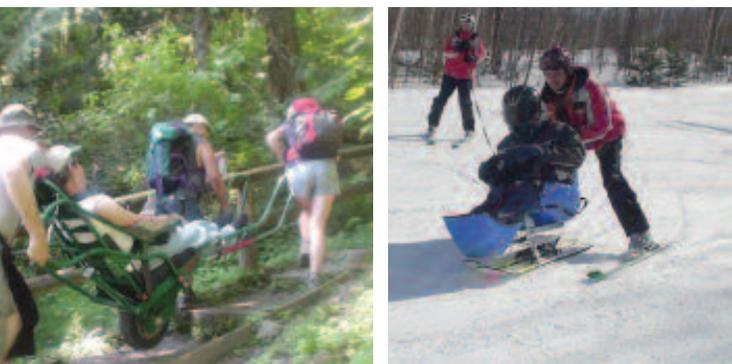
## Trousse de survie

### Articles supplémentaires

#### À faire et à ne pas faire

**pour aider les personnes ayant un handicap**

- ✓ Demandez à vos compagnons de voyage ayant des besoins particuliers visibles si vous pouvez les aider en cas d'urgence ou d'évacuation.
- ✓ Écoutez activement ce que vous dit la personne quant à ce que vous pouvez faire.
- ✓ Si la personne parle une langue étrangère, essayez de communiquer par gestes.
- ✓ En cas d'évacuation d'urgence, proposez de porter (s'il y a assez de temps) la trousse de survie de la personne ainsi que tout équipement spécial ou appareil opérationnel.
- ✓ Revoyez les catégories déjà couvertes dans le guide sur la façon d'aider les personnes ayant un handicap ou des besoins particuliers.
- ✗ Veillez à ce que la personne ne soit pas séparée de son fauteuil roulant ou de ses moyens de déplacement.



- Aliments appropriés à vos restrictions diététiques.
- Médicaments et appareils fonctionnels correspondant à votre handicap (p. ex. injection de Glucagen si vous traitez votre diabète à l'insuline et que vous allez dans un pays éloigné sans service d'ambulance).
- Carte laminée, à garder sur vous en tout temps quand vous voyagez, avec vos renseignements personnels (besoins particuliers, liste de tous vos médicaments et de toute allergie possible aux aliments ou médicaments, nom et coordonnées de votre médecin et de votre plus proche parent).
- Double de votre assurance médicale de voyage et de tout autre document de voyage important.
- Système personnel d'alerte qui fait un bruit puissant pour attirer l'attention.
- Petit contenant où vous pouvez mettre les seringues ou les aiguilles usagées (le cas échéant).
- Pilules contre la nausée et la diarrhée, et contre la douleur.
- Écran solaire.
- Insectifuge.
- Dictionnaire pour vous aider à communiquer dans une langue étrangère.
- Tout autre article essentiel à vos besoins particuliers en cas d'urgence.

# Pour en savoir plus ● ● ● ● ●

## Handicaps précis et besoins particuliers

### Association canadienne des paraplégiques - Ontario

Tél. : 416 422-5644  
Sans frais : 1 877 422-1112  
Télé. : 416 422-5943  
Courriel : [info@cpaont.org](mailto:info@cpaont.org)  
[www.canparaplegic.org/fr](http://www.canparaplegic.org/fr)

### Association canadienne du diabète

Tél. : 416 363-3373  
Sans frais : 1 800 226-8464  
Télé. : 416 408-7117  
[www.diabetes.ca/section\\_main/francais.asp](http://www.diabetes.ca/section_main/francais.asp)

### Centre for Independent Living in Toronto Inc. (CILT)

Tél. : 416 599-2458  
ATS : 416 599-5077  
Ligne-info 24 heures :  
416 599-4898  
Télé. : 416 599-3555  
Courriel : [cilt@cilt.ca](mailto:cilt@cilt.ca)  
[www.cilt.ca](http://www.cilt.ca)

### INCA

Tél. : 416 486-2500  
Sans frais : 1 800 563-2642  
ATS : 416 480-8645  
Télé. : 416 480-7700  
[www.inca.ca](http://www.inca.ca)

### La Marche des dix sous de l'Ontario

Tél. : 416 425-3463  
Sans frais : 1 800 263-3463  
Télé. : 416 425-1920  
[www.dimes.on.ca](http://www.dimes.on.ca)

### La Société canadienne de la Croix-Rouge

Tél. : 905 890-1000  
Télé. : 905 890-1008  
[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

### Learning Disabilities Association of Ontario

Tél. : 416 929-4311  
Télé. : 416 929-3905  
[www.ldao.ca](http://www.ldao.ca)

### Société canadienne de la sclérose en plaques, chapitre de Toronto et division de l'Ontario

Tél. : 416 922-6065  
Sans frais : 1 866 922-6065  
Télé. : 416 922-7538  
[www.mssociety.ca/fr](http://www.mssociety.ca/fr)

### Société canadienne de l'ouïe

Tél. : 416 928-2500  
Sans frais : 1 877 347-3427  
ATS : 416 964-0023  
ATS sans frais : 1 877 347-3429  
Télé. : 416 928-2523  
[www.chs.ca](http://www.chs.ca) (Cliquer sur Information puis Information en français)

### SPCA de l'Ontario (Société canadienne de protection des animaux - Ontario)

Tél. : 905 898-7122  
Sans frais : 1 888 ONT-SPCA  
(668-7722)  
Télé. : 905 853-8643  
Courriel : [info@ospca.on.ca](mailto:info@ospca.on.ca)  
[www.ontariospca.ca](http://www.ontariospca.ca)

### Toronto Rehabilitation Institute

Tél. : 416 597-3422  
Télé. : 416 597-1977  
[www.torontorehab.com](http://www.torontorehab.com)

## Initiatives en matière d'accessibilité

### Direction générale de l'accessibilité pour l'Ontario

Tél. : 416 326-0207  
Sans frais : 1 888 520-5828  
ATS : 416 326-0148  
ATS sans frais : 1 888 335-6611  
Télé. : 416 326-9725  
[www.mcsc.gov.on.ca/mcss/french](http://www.mcsc.gov.on.ca/mcss/french)

### Secrétariat aux affaires des personnes âgées de l'Ontario

Tél. : 416 326-7076  
(Ligne Info - personnes âgées)  
Sans frais : 1 888 910-1999  
ATS sans frais : 1 800 387-5559  
Télé. : 416 326-7078  
[www.personnesageesdelontario.ca](http://www.personnesageesdelontario.ca)

## Préparation aux situations d'urgence

### Gestion des situations d'urgence Ontario

Tél. : 416 314-3723  
Sans frais : 1 877 314-3723  
Télé. : 416 314-3758  
[www.ontario.ca/gdu](http://www.ontario.ca/gdu)

## Pour tout renseignement sur les bracelets ou pièces d'identité MedicAlert®

### Fondation canadienne MedicAlert®

Tél. : 416 696-0142  
Sans frais : 1 800 668-1507  
Télé. sans frais : 1 800 392-8422  
[www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca)

## Conseils de voyage et enregistrement en cas de voyage à l'étranger

### Affaires étrangères et Commerce international Canada

Tél. : 613 944-6788  
ATS : 613 944-1310  
**Au Canada et aux États-Unis :**  
Sans frais : 1 800 267-6788  
ATS sans frais : 1 800 394-3472  
[www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)

Renseignements locaux sur la gestion des urgences

Ce guide est offert gracieusement par :

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario 2007  
ISBN 978-1-4249-2386-1  
10M 01/07

Available in English

© Queen's Printer for Ontario, 2007  
ISBN 978-1-4249-2380-9  
10M 01/07

Disponible en français

