

Les personnes âgées

Liste de préparation

Bien que les catastrophes touchent tout le monde, les personnes âgées peuvent y être plus exposées en raison de leur handicap, de leur isolement et de l'interruption de leurs soins de santé. Le changement climatique entraîne des événements météorologiques plus fréquents et plus extrêmes. Mais nous pouvons prendre des mesures pour nous préparer. Préparez-vous dès maintenant pour vous protéger, protéger vos proches et protéger votre maison.



-  **Planifiez avec votre équipe**
 - Établissez un plan avec une équipe de personnes de confiance que vous pouvez aider et qui peuvent vous aider en cas de catastrophe.
 - Organisez une réunion d'équipe afin de planifier ensemble.
 - Prévoyez comment vous communiquerez entre vous avant, pendant et après la catastrophe.
 - Discutez de la manière dont vos besoins médicaux, physiques et cognitifs peuvent affecter votre capacité à réagir à une catastrophe.
 - Encouragez chacun à faire part de ses besoins, mais aussi des façons dont il peut aider.
 - Attribuez les responsabilités à l'avance.
-  **Élaborez des plans pour rester en sécurité**
 - Établissez des plans avec votre équipe pour vous protéger des catastrophes qui pourraient toucher votre communauté.
 - Discutez avec votre médecin des moyens de répondre à vos besoins en matière de santé en cas de catastrophe.
 - En fonction de la catastrophe, vous devrez peut-être vous cacher où vous vous trouvez ou évacuer pour être en sécurité. Réfléchissez aux questions suivantes :
 - Puis-je rester chez moi en toute sécurité sans électricité ? Aurai-je besoin d'électricité pour faire fonctionner certains équipements médicaux ou conserver les médicaments au froid ?
 - Si je dois évacuer, où irai-je ? Comment m'y rendrai-je ? Où séjournerai-je ? Qu'emporterai-je avec moi ?
 - Comment m'occuperai-je de mes animaux de compagnie ? Les animaux de compagnie sont-ils autorisés à l'endroit où je suis évacué ? Aurai-je la nourriture et les médicaments dont ils ont besoin ?
-  **Comprenez les risques**
 - Renseignez-vous sur les catastrophes susceptibles de se produire dans votre communauté.
 - Comprenez comment votre communauté réagira afin de savoir à quoi vous attendre.



Prévoyez de rester en contact

- Écoutez les conseils de vos autorités locales.
- Inscrivez-vous pour recevoir les alertes d'urgence locales.
- Prévoyez une alimentation électrique de secours afin de pouvoir répondre à vos besoins essentiels en cas de panne.
- Prévoyez une radio à piles.
- Prévoyez de surveiller les conditions météorologiques.



Rassemblez les fournitures d'urgence

- Rassemblez de la nourriture, de l'eau et des médicaments. Organisez vos fournitures en un kit d'évacuation et un kit de confinement.
 - Kit d'évacuation : au moins trois jours de fournitures essentielles au cas où vous devriez évacuer immédiatement. Prévoyez des piles de rechange et des chargeurs pour vos appareils (téléphone portable, VPPC, fauteuil roulant, etc.).
 - Kit de confinement : au moins deux semaines de fournitures. Les magasins et les pharmacies peuvent être fermés.
- L'accès aux médicaments peut être interrompu lors d'une catastrophe. Discutez avec votre médecin des moyens de garantir l'accès à vos médicaments essentiels.
- Prévoyez des fournitures pour vos animaux de compagnie et vos chiens d'assistance, comme de la nourriture, des médicaments, des sachets en plastique, une cage et une laisse.



Préparez et protégez vos documents essentiels

- Conservez vos dossiers personnels financiers et médicaux dans un endroit sûr et facile d'accès (copies papier ou sauvegardées de manière sécurisée).
- Tenez à jour une liste d'informations médicales : maladies, allergies, médicaments, ordonnances, médecins et cartes d'assurance. Prévoyez une liste similaire pour vos animaux de compagnie et vos chiens d'assistance.



Prenez soin de vous

- Il est normal d'avoir beaucoup de mauvais sentiments, de stress ou d'anxiété après une catastrophe ou toute autre situation d'urgence. Mangez des aliments sains et dormez suffisamment pour vous aider à gérer le stress.
- Après une catastrophe, des escrocs, des voleurs d'identité et d'autres criminels peuvent chercher à profiter de certaines personnes. Travaillez avec des sources vérifiées et fiables et protégez vos informations personnelles et financières.
- N'oubliez pas que vous pouvez joindre gratuitement la ligne d'assistance en cas de détresse après une catastrophe si vous avez besoin de parler à quelqu'un. Appelez le **1-800-985-5990** ou envoyez un SMS.

Prepare so you can protect.

| Pour plus d'informations, rendez-vous sur redcross.org/prepare

| Téléchargez l'application d'urgence

