



# Guide de préparation aux situations d'urgence



*Un guide à l'intention des personnes atteintes de diabète et leurs familles*

## TOUJOURS AVOIR UN PLAN D'URGENCE

Toute personne atteinte de diabète doit élaborer un plan d'urgence pour être sûre de disposer, dans les moments critiques, des fournitures médicales nécessaires à sa santé et à sa sécurité.

Outre les mesures de préparation générale, vous devez en permanence avoir des aliments, des médicaments et des fournitures médicales en quantités suffisantes pour vous en sortir seul pendant une période raisonnable et survivre dans les moments critiques, où que vous soyez en cas de catastrophe. Consultez un professionnel de santé à propos des fournitures spécifiques indispensables pour survivre pendant une période d'au moins 2 semaines.

## LISTE DE CONTROLE EN CAS D'URGENCE POUR LE PATIENT DIABÉTIQUE

- Constituez chez vous, une trousse de secours pour personne diabétique. Cette trousse devra être portable, étanche, isotherme, et contenir des instruments de mesure de la glycémie ainsi que vos médicaments pour le traitement de l'hyperglycémie et de l'hypoglycémie.
- Assurez-vous de disposer de fournitures suffisantes pour traiter votre diabète pendant deux semaines. Ces fournitures devront être vérifiées tous les 2-3 mois. Pensez à surveiller les dates de validité.
- Incluez des copies de tous vos renseignements médicaux personnels actuels.
- Assurez-vous que vous disposez d'un approvisionnement en eau abondant – il est primordial de rester bien hydraté afin de rester en bonne santé en situation d'urgence.
- Si vous utilisez une pompe à insuline, assurez-vous de toujours avoir des piles de rechange à portée de main.

## RAPPELS EN CAS D'URGENCE

- Même s'il est fortement déconseillé de réutiliser vos propres seringues d'insuline, il est possible de faire exception lorsque votre vie en dépend. Toutefois, ne partagez pas vos seringues usagées avec d'autres personnes et n'utilisez pas les leurs.
- Respectez au mieux votre régime alimentaire. Ayez toujours des aliments/snacks à portée de main.
- Portez en permanence une pièce d'identification avisant les autres que vous êtes diabétique.
- Lorsqu'une catastrophe survient, la présence de débris est susceptible d'augmenter le risque de blessures au pied. Assurez-vous de toujours porter des chaussures solides. Examinez vos pieds quotidiennement afin de déceler toute irritation, infection, lésion ouverte ou ampoule.

## Préparation à l'avance

- Pendant les tempêtes et les coupures de courant, restez à l'écoute des alertes, des avertissements et des services de secours locaux. Prenez connaissance du plan d'urgence de votre région y compris les itinéraires d'évacuation, les abris et les numéros d'urgence.
- Si vous avez besoin de matériel médical électrique et/ou d'oxygène, avisez le fournisseur d'électricité et signalez le danger majeur que vous encourez en cas de coupures de courant.
- Remplissez le réservoir de votre véhicule et munissez-vous des indications pour gagner l'abri ou l'itinéraire d'évacuation le plus proche.
- En cas d'évacuation – avertissez immédiatement votre prestataire/organisme de soins à domicile. Informez l'organisme de votre plan d'évacuation/de l'emplacement du refuge. Munissez-vous de votre carte Medicare, Medicaid, et/ou d'assurance.

### Qui appeler

Gardez, à proximité du téléphone, le numéro de l'agence de soins à domicile/centre d'accueil si vous avez besoin d'aide. Et en cas de réelle urgence, composez le 9-1-1

## Trousse de secours

Conserver ces articles à portée de main dans la trousse de secours:



**Eau** – un gallon (3,8 l) d'eau par personne par jour pour au moins trois jours



**Poste de radio à piles** – avec piles de rechange



**Trousse de premiers secours** – Bien vérifier les dates de validité du contenu et les tenir à jour



**Masque anti poussière** – ou maillot en coton, pour filtrer l'air contaminé



**Clé à molette ou pinces** – pour fermer l'eau, le gaz et l'électricité, le cas échéant



**Lait infantile et couches** – Si vous avez un nourrisson



**Nourriture** – provision de denrées non périssables pour trois jours minimum



**Lampe de poche** – et des piles de rechange



**Sifflet** – pour signal de détresse



**Bâches en plastique et ruban adhésif** – pour s'abriter sur place



**Ouvre-boîte** – pour ouvrir les boîtes de conserve



**Cartes locales** – y compris une carte de votre région et une carte de la région où vous comptez vous rendre en cas d'évacuation

## Besoins spéciaux

De nombreuses personnes souffrant de handicap ou ayant des besoins spéciaux doivent surmonter des difficultés supplémentaires pour se préparer aux situations d'urgence et y faire face. Rencontrez votre famille, vos amis et voisins et faites leur part de vos besoins dans une situation d'urgence et veillez à prévoir à l'avance le soutien dont vous aurez besoin. Si vous avez des besoins spéciaux et vivez à domicile, veillez à vous inscrire auprès de votre service local de pompiers, de l'agence de gestion des urgences du comté et des services publics.

## Renseignements et ressources supplémentaires

Pour obtenir des renseignements et ressources supplémentaires, veuillez consulter ces sites Internet :

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov>

[www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)

[www.twitter.com/MarylandOPR](http://www.twitter.com/MarylandOPR)

[www.mema.maryland.gov](http://www.mema.maryland.gov)

[www.mncha.org/emergency-preparedness](http://www.mncha.org/emergency-preparedness)



Produit avec le concours du Department of Health and Mental Hygiene Office of Preparedness and Response et la Maryland-National Capital Homecare Association.

INSCRIVEZ DANS CETTE CASE, LE NOM ET LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DE VOTRE AGENCE DE SOINS A DOMICILE/CENTRE D'ACCUEIL