



# Préparation aux situations d'urgence pour les personnes âgées

Guide pratique de planification,  
d'intervention et de rétablissement



Une catastrophe ou une urgence peut survenir à tout moment sans crier gare. Heureusement, vous pouvez prendre des mesures pour vous préparer, réagir en toute sécurité et accélérer votre rétablissement. Ce guide est conçu pour vous donner des conseils pratiques sur la façon de vous préparer en cas de catastrophe ou d'urgence.

**Chaque situation est unique.**

Ce guide vous aidera à évaluer vos capacités ainsi que les éléments à prendre en considération en cas d'urgence. Vous y découvrirez également les principales précautions à prendre avant, pendant et après une catastrophe ou une urgence.

# Avant une situation d'urgence

Préparez-vous dès maintenant



## Informez-vous

- **Déterminez quelles catastrophes sont les plus susceptibles de survenir dans votre région :** Sachez quels types de catastrophes ou d'urgences pourraient survenir dans votre collectivité.
- **Renseignez-vous sur les plans d'intervention d'urgence de votre collectivité et de votre immeuble :** Prenez connaissance des consignes, des plans d'intervention, des itinéraires d'évacuation et de toutes les ressources disponibles dans votre collectivité pour vous préparer et intervenir en cas de catastrophe. Si vous vivez dans un immeuble d'appartements ou une résidence pour personnes âgées, renseignez-vous sur les consignes et les plans de la direction.
- **Inscrivez-vous aux alertes et aux avertissements :** Apprenez comment recevoir des alertes et des avertissements nationaux et locaux. Assurez-vous de comprendre la différence entre une veille et un avertissement, et mémorisez les mesures à prendre en cas de catastrophe probable dans votre région<sup>1</sup>.
- **Suivez une formation :** Apprenez les techniques de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) et quoi faire en cas de catastrophe dans votre collectivité. Dans la plupart des cas, il existe des précautions spécifiques à prendre pour vous protéger des répercussions de cette catastrophe.

### Exemple

En cas de tremblement de terre, il faut « se baisser, se couvrir et s'agripper » pour se protéger des chutes de débris et éviter de se blesser. Cette consigne doit cependant être adaptée selon l'endroit où vous vous trouvez :

- Si vous êtes dans votre lit, restez-y et couvrez-vous de façon à vous protéger contre les chutes de débris. Si vous êtes en fauteuil roulant, bloquez les roues et couvrez-vous de façon à vous protéger contre les chutes de débris (consultez le site Web de la Croix-Rouge canadienne pour obtenir des conseils sur les gestes à poser pour assurer votre protection en cas de catastrophes spécifiques)<sup>2</sup>.

## Évaluez vos besoins

- **Soyez conscient(e) de l'incidence de vos besoins médicaux, physiques et cognitifs sur votre capacité** à réagir en cas d'urgence ou de catastrophe<sup>3</sup>.
- **Réfléchissez à la façon dont vous réagiriez** : Tenez compte de vos besoins potentiels en cas de panne de courant, si vous devez rester à la maison pendant deux semaines ou plus, ou si vous devez évacuer votre résidence ou votre collectivité.
  - Faites l'inventaire des articles dont vous avez besoin (comme les appareils fonctionnels) que vous devrez apporter avec vous en cas d'évacuation et prenez note du modèle de chaque article.
  - Faites une liste de tous les articles qui nécessitent l'utilisation d'électricité (p. ex., médicaments réfrigérés, appareil à pression positive continue [CPAP] ou fauteuil roulant motorisé).
  - Faites une liste de tous les appareils que vous devrez apporter avec vous en cas d'évacuation et essayez de trouver des solutions de rechange légères ou portatives, dans la mesure du possible.
  - Prévoyez des piles de rechange, un générateur de secours et un endroit où aller en cas de panne d'électricité prolongée.

## Créez un réseau de soutien

- **Déterminez qui peut vous aider** : Faites appel à votre famille, à vos ami(e)s, à vos voisin(e)s, à vos aidant(e)s et à vos professionnel(le)s de la santé pour vous aider à bâtir votre réseau, élaborer votre plan et le mettre en oeuvre<sup>4</sup>.
- **Rencontrez vos aidant(e)s pour planifier ensemble** le type d'aide dont vous aurez besoin et la façon dont ils et elles peuvent vous assister. Vous pourriez aussi venir en aide à d'autres personnes.
- **Faites une liste des coordonnées de vos aidant(e)s** et planifiez la façon dont vous communiquerez avec eux en temps normal et advenant une catastrophe qui provoquerait l'interruption des communications<sup>5</sup>.

## Élaborez votre plan

- **Élaborez un plan en cas de catastrophe locale :** Tenez compte de toutes les catastrophes potentielles dans votre région qui pourraient vous toucher, y compris les incendies résidentiels, les catastrophes et les pannes de courant. Planifiez les mesures que vous prendriez pour chacune<sup>6</sup>.
- **Faites un plan en cas d'évacuation et un autre au cas où vous devriez rester à la maison :** Prenez en considération les situations d'urgence où vous devrez évacuer votre résidence ou y rester pendant au moins deux semaines. Réfléchissez à ce dont vous aurez besoin dans différents types de catastrophes.
- **Prévoyez l'aide nécessaire pour rester chez vous :** Déterminez comment vous répondrez à vos besoins si vos aidant(e)s ou vos professionnel(le)s de la santé ne sont pas en mesure de venir à votre domicile ou si vous n'avez pas accès aux services médicaux et communautaires essentiels. Si possible, faites appel à ces services ou désignez un(e) voisin(e) ou un(e) ami(e) habitant à proximité qui peut vous aider.
- **Prévoyez de l'aide pour évacuer :** Si vous avez besoin d'aide pour évacuer ou si vous avez besoin d'appareils médicaux électriques, prévoyez de l'aide. Vérifiez s'il est possible de vous inscrire auprès de registres locaux afin que les intervenant(e)s de votre collectivité soient au courant de vos besoins.
- **Évaluez vos besoins en électricité :** Si vous avez besoin d'électricité pour faire fonctionner des appareils médicaux ou garder des médicaments au froid, parlez à vos professionnel(le)s de la santé, à un(e) électricien(ne) ou à votre entreprise de services publics pour établir un plan d'alimentation de secours.
- **Apprenez comment couper l'alimentation en eau, en gaz ou en électricité** de votre domicile. Si votre alimentation en gaz est coupée, seul(e) un(e) professionnel(le) des services de distribution de gaz peut l'ouvrir à nouveau.
- **Préparez-vous en cas d'incendie résidentiel :** Assurez-vous d'avoir des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone fonctionnels à chaque étage de votre maison, dans les chambres à coucher et à la sortie des chambres<sup>7</sup>.

- **Familiarisez-vous avec votre couverture d'assurance (propriétaire ou locataire) :** Assurez-vous d'avoir une couverture en cas de catastrophe dans votre région, et que le montant de la couverture est suffisant pour vous.
- **Dressez l'inventaire** des articles couverts par votre assurance et notez le modèle et le numéro de série de vos appareils électroniques. Vous pourrez ainsi fournir une liste des articles perdus ou endommagés pour appuyer votre réclamation d'assurance.
- **Protégez votre propriété :** Vous pourriez prendre des précautions afin de protéger votre résidence en cas de nombreuses catastrophes comme les inondations ou un tremblement de terre. Consultez un(e) professionnel(le) qualifié(e) et envisagez des façons de protéger votre propriété contre les catastrophes dans votre région<sup>8</sup>.
- **Examinez votre plan, mettez-le en pratique et actualisez** votre réseau de soutien, les articles de votre trousse d'urgence et vos documents au moins deux fois par année.



## Faites une liste de vos coordonnées d'urgence

- **Communiquez votre plan et vos coordonnées à votre réseau de soutien :** Prévoyez plus d'une façon de communiquer advenant qu'une catastrophe cause des pannes de courant ou l'interruption des réseaux téléphoniques ou de l'accès à Internet. Désignez une personne locale pour vous aider à communiquer avec les autorités locales, les premiers intervenants ou intervenantes, des professionnel(le)s de la santé ou le ou la gestionnaire de votre immeuble. Désignez une personne à l'extérieur de votre région qui pourrait faciliter la communication si celle-ci était interrompue.
- **Utilisez différents moyens de communication :** Si possible, utilisez les téléphones mobiles pour envoyer des messages textes, Internet pour envoyer des courriels ou des services de téléphonie Internet.
- **Notez les numéros de téléphone à composer en cas d'urgence :** Services publics, prestataires de services ou de soins médicaux, vétérinaires, compagnies d'assurance, gestionnaires de votre immeuble ou de votre association de propriétaires, professionnel(le)s de la réparation domiciliaire et autres services.

## Rassemblez les articles dont vous aurez besoin

- **Préparez les articles d'urgence nécessaires pour rester chez vous et une trousse portative à utiliser en cas d'évacuation :** Procurez-vous des articles de base comme de la nourriture et de l'eau, une trousse de premiers soins, une lampe de poche, un sifflet, de l'argent comptant, des vêtements de rechange et des chaussures robustes. Assurez-vous d'avoir un chargeur pour votre téléphone, des piles et des solutions d'alimentation de rechange pour tous vos appareils médicaux. N'oubliez pas d'inclure de l'équipement de protection individuelle (EPI)<sup>9</sup>.
- **Personnalisez votre trousse pour répondre à vos besoins médicaux et personnels :** Préparez une réserve de médicaments. Consultez votre pharmacien(ne) ou votre prestataires de santé pour savoir quelle quantité de médicament additionnels il vous est possible d'obtenir à l'avance. Si vous devez respecter une diète particulière, n'oubliez pas d'en tenir compte dans vos préparatifs. Mettez-y une paire de lunettes d'ordonnance, des appareils médicaux ou tout appareil fonctionnel comme une canne ou d'autres articles de confort.
- **Rassemblez suffisamment d'articles pour tous les membres de votre ménage,** y compris vos animaux de compagnie ou d'assistance, pour demeurer à votre résidence pendant au moins deux semaines. Préparez également une trousse plus rudimentaire pour répondre à vos besoins au moins trois jours en cas d'évacuation.



## Préparez les documents dont vous aurez besoin

- **Sachez où se trouvent vos documents importants :** Copiez ou numérisez tous vos documents importants, soit les pièces d'identité de votre ménage (p. ex., carte d'identité provinciale, carte d'assurance sociale, passeport, carte de résident(e) permanent(e), cartes de statut d'Indien, certificats de naissance et de mariage), vos documents financiers et juridiques (actes, prêts, cartes de crédit, services bancaires, testaments, assurance de biens) et vos documents médicaux (voir ci-dessous). N'oubliez pas que certains de ces documents doivent être présentés pour obtenir une aide financière après un sinistre.
- **Rassemblez vos renseignements médicaux :** Tenez à jour une liste de vos conditions médicales, de vos allergies, de vos médicaments et posologies, de vos professionnel(le)s de la santé, de vos aidant(e)s et de vos cartes d'assurance-maladie. Photocopiez également vos ordonnances papier avant de les faire exécuter, ou demandez à votre médecin ou à votre pharmacien(ne) un exemplaire papier de toutes vos ordonnances afin d'en faciliter le remplacement après une catastrophe.
- **Conservez la liste de vos personnes-ressources et transmettez-en une copie à votre réseau de soutien.**
- **Conservez une copie de vos plans.**
- **Placez vos documents en lieu sûr :** Songez à placer les documents papier dans une boîte ou un coffre-fort résistants à l'eau et au feu. Vous pourriez également numériser vos photos et documents importants avant de les entreposer dans un lieu sécuritaire (p. ex., un service infonuagique protégé par mot de passe ou un autre appareil sécuritaire) ou de les confier à une personne digne de confiance.





# Pendant une situation d'urgence

## Comment réagir

- **Suivez l'évolution de la situation :** Soyez à l'affût des nouvelles à la télévision et à la radio et des alertes d'urgence pour les veilles et les avertissements<sup>10</sup>.
  - **Si une veille est émise,** passez en revue votre plan d'urgence et apportez les changements nécessaires à vos activités pour vous protéger et être en mesure de vous réfugier rapidement dans un endroit sécuritaire.
  - **Si un avertissement est émis,** suivez immédiatement le plan établi pour cette urgence.
- **Sachez comment pour vous protéger :** En cas de danger imminent, utilisez les techniques d'intervention que vous avez apprises pour vous protéger pendant cette situation d'urgence.
- **Rester ou partir?** Soyez prêt(e) à rester dans votre résidence ou à partir rapidement, au besoin, et évaluez les facteurs qui guideront votre décision. Si le courant est coupé pendant une longue période, si vous n'avez pas de climatisation adéquate pendant une vague de chaleur ou de chauffage adéquat pendant une période de froid extrême, n'hésitez pas à vous réfugier dans un endroit approprié.
- **Localisez les centres d'hébergement publics :** Les organismes de secours, comme la Croix-Rouge canadienne, ouvrent parfois des centres d'hébergement temporaires lorsqu'un événement touche plusieurs personnes ou pourrait durer plusieurs jours. Préparez-vous à vous y rendre si :
  - Votre région est sans électricité.
  - La police ou d'autres représentants locaux vous demandent d'évacuer les lieux.
  - Votre maison a été gravement endommagée.
- **Demandez de l'aide** et dites aux gens ce dont vous avez besoin.



# Après une situation d'urgence

## Conseils pour faciliter le rétablissement

- **Rentrez chez vous en toute sécurité** : Surveillez les nouvelles des autorités et ne rentrez chez vous que lorsque les autorités indiquent qu'il est sécuritaire de le faire. Signalez à votre municipalité locale les bris de conduites de gaz, d'égout ou d'eau, ainsi que les fils d'alimentation endommagés.
- **Consultez des sources fiables** : Cherchez des ressources et du soutien auprès de sources de confiance comme la Croix-Rouge et les autorités locales; soyez à l'affût des escroqueries et faites preuve de prudence lorsque vous communiquez vos renseignements personnels.
- **Gérez les dommages matériels** : Si votre résidence a subi des dommages structuraux, demandez à une inspectrice ou un inspecteur qualifié de les examiner avant d'y retourner.
- **S'il y a eu une panne d'électricité prolongée**, jetez les aliments périssables qui peuvent avoir passé deux heures ou plus à une température supérieure à 4 degrés Celsius.
- **Méfiez-vous des risques d'électrocution** : S'il y a de l'eau dans la maison, n'y entrez pas tant que l'interrupteur d'alimentation principal n'aura pas été actionné.
- **Utilisez seulement une génératrice à l'extérieur et loin des fenêtres.**
- **Documentez tout dommage à la propriété et communiquez avec votre compagnie d'assurance** pour faire une réclamation.
- **Si vous enlevez des débris ou nettoyez les lieux**, suivez les mesures de sécurité appropriées, portez des vêtements de protection et travaillez toujours avec quelqu'un.
- **Faites appel à votre réseau de soutien** pour faciliter votre rétablissement.

# Conseils pour les aidant(e)s

## Comment aider à la planification et à l'intervention

- **Sachez à quoi vous attendre et ce que vous pourriez devoir faire au moment d'aider une personne à se relever à la suite d'une catastrophe** (l'aider à élaborer un plan, à préparer ses articles d'urgence et ses documents importants, à s'inscrire aux registres locaux, à évacuer son domicile, etc.).
- **Suivez une formation en secourisme et en RCR** pour comprendre comment utiliser des appareils fonctionnels ou médicaux et répondre à ses besoins en matière de soins personnels.
- **Apprenez comment enseigner aux autres à communiquer efficacement** avec la personne dont vous prenez soin si elle a besoin de mesures d'adaptation en raison de limitations auditives ou visuelles ou liées à l'élocution pour communiquer.
- **Sachez comment offrir du soutien émotionnel ou comportemental**, en particulier pour aider une personne atteinte de démence, vivant avec un handicap ou souffrant de problèmes de santé mentale.
- **Ayez une photo récente de la personne dont vous prenez soin**, au cas où vous seriez séparé(e)s, ainsi qu'une copie de ses renseignements médicaux et de traitement essentiels pour avoir accès aux soins adéquats. Il pourrait être pertinent de discuter avec elle de la possibilité de porter un bracelet d'identification médicale ou personnelle.



# Ressources

- 1,4,5,6 **Préparation en cas de catastrophes ou d'urgences spécifiques**  
Pour en savoir davantage sur ce qu'il faut faire en cas de catastrophe, visitez la page [croixrouge.ca/pret](https://croixrouge.ca/pret)
- 3,9 **Liste de contrôle pour évaluer vos besoins**  
Pour obtenir des renseignements sur les articles à mettre dans votre trousse en fonction de vos besoins personnels, visitez la page [croixrouge.ca/trousse](https://croixrouge.ca/trousse)
- 7 **Préparation aux incendies résidentiels**  
Pour en savoir plus sur la préparation en cas d'incendies résidentiels, visitez la page [croixrouge.ca/pret](https://croixrouge.ca/pret)
- 2,8 **Types d'urgence**  
Pour en savoir plus sur les urgences, visitez la page [croixrouge.ca/pret](https://croixrouge.ca/pret)
- 10 **Renseignements pertinents**  
Pour vous préparer aux situations d'urgence, visitez la page [croixrouge.ca/pret](https://croixrouge.ca/pret)

Pour en savoir davantage, lisez « [Comblant l'écart : Améliorer la préparation, la réponse et le rétablissement des personnes âgées aux situations d'urgence](#) ».

Nous remercions tout particulièrement les membres du Conseil consultatif scientifique de la Croix-Rouge américaine pour leur dévouement et leur contribution :

**Samir K. Sinha**, M.D., D.Phil., FRCPC, membre de l'AGSF, Conseil consultatif scientifique de la Croix-Rouge américaine et Sous-conseil sur la préparation et la santé en cas de catastrophe; directeur, département de gériatrie, Sinai Health System and University Health Network, Toronto, Canada; professeur agrégé, départements de médecine, de médecine familiale et de médecine communautaire, et Institut de gestion et d'évaluation des politiques sanitaires, Université de Toronto; directeur de recherche sur les politiques de santé à l'institut national sur le vieillissement, Université Ryerson

**Jacqueline T. Snelling**, M.Ed., Harvard; membre, Conseil consultatif scientifique de la Croix-Rouge américaine et Sous-conseil sur la préparation et la santé en cas de catastrophe; conseillère principale de la FEMA, Préparation (à la retraite)

# Croix-Rouge canadienne

[croixrouge.ca](https://croixrouge.ca)



## Notre mission

Au Canada et ailleurs dans le monde, nous soutenons les gens et les collectivités dans le besoin et les aidons à renforcer leur résilience.