

Guide de préparation aux situations d'urgence

à l'intention des personnes
ayant un handicap

ontario.ca/preparez-vous



Ontario





Remerciements

Ce guide de préparation aux situations d'urgence à l'intention des personnes ayant un handicap a été préparé par Gestion des situations d'urgence Ontario en partenariat avec le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité:

- Affaires mondiales Canada
- Bureau du commissaire des incendies
- Centre for Independent Living in Toronto (CILT)
- Croix-Rouge canadienne
- Diabète Canada
- Fondation INCA
- Fondation MedicAlert Canada
- Institut de réadaptation de Toronto
- La Marche des dix sous du Canada – Ontario
- Learning Disabilities Association of Ontario
- Lésions médullaires Ontario
- Ministère des Affaires des personnes âgées (aujourd'hui le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité)
- Ministère des Services gouvernementaux (aujourd'hui le ministère des Services au public et aux entreprises)
- National Organization on Disability (É.-U.)
- Unité de gestion des situations d'urgence du ministère des Services sociaux et communautaires (aujourd'hui le ministère du Solliciteur général)
- Société canadienne de la sclérose en plaques, section de Toronto et division de l'Ontario
- Société canadienne de l'ouïe (aujourd'hui Services canadiens de l'ouïe)
- Société de protection des animaux de l'Ontario
- SOS Technologies Action Urgence
- St. Demetrius Development Corporation

Gestion des situations d'urgence Ontario

Secrétariat du Conseil du Trésor
ontario.ca/preparez-vous

Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité

ontario.ca/accessibilite







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

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario 2023

Le matériel présenté dans ce guide est protégé par les droits d'auteur de la Couronne dont l'imprimeur du Roi pour l'Ontario est titulaire. Le matériel ne peut pas être reproduit ni copié en partie ou en totalité sans l'autorisation écrite expresse du Secrétariat du Conseil du Trésor.



Table des matières

Introduction	4
Trousse d'urgence en cas d'urgence	5
Trousse d'urgence des animaux d'assistance	6
Considérations importantes	7
Catégories	
 Mobilité	10
 Vision	12
 Audition	15
 Handicaps non visibles	17
 Sécurité dans les immeubles de grande hauteur	20
 Considérations liées aux déplacements et aux voyages	22
Renseignements supplémentaires	24

Introduction

Les situations d'urgence sont souvent soudaines et imprévues. Bien que l'Ontario soit dotée de lois 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 ménages jouent leur rôle dans la préparation aux crises. Il est important que les particuliers et les membres de leur ménage soient prêts à se suffire à eux-mêmes pour au moins trois (3) jours pendant ou immédiatement après une situation d'urgence. Le présent guide propose des réflexions et des conseils de préparation aux situations d'urgence à l'intention des quelque 2,6 millions d'Ontariennes et d'Ontariens ayant un handicap.¹

Préparez-vous dès maintenant

Élaborez et pratiquez un plan familial d'urgence et préparez une trousse d'urgence. Les personnes qui vivent avec un handicap physique, visuel, auditif ou non visible doivent intégrer au plan d'intervention d'urgence les mesures d'adaptation précises dont elles ont besoin. Pour vous préparer aux situations d'urgence en tenant compte de vos besoins, 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 d'urgence en cas d'urgence.

Pour obtenir plus de renseignements sur les mesures de gestion des urgences dans votre région, veuillez vous adresser au coordonnateur ou à la coordonnatrice de la gestion des situations d'urgence par l'intermédiaire de votre bureau gouvernemental local.

Comment utiliser le guide

Le guide traite des besoins, en matière de préparation aux situations d'urgence, des personnes qui ont un handicap visible ou non visible.

- Les handicaps 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 distincts, et sur ce que le public peut faire de mieux pour l'aider, ainsi que des suggestions d'articles à inclure dans la trousse d'urgence.
- La dernière page est une page de références supplémentaires.
- On peut se procurer, sur demande, un exemplaire du présent guide en anglais ou en français, en html ou dans d'autres formats en s'adressant à :

Gestion des situations d'urgence Ontario

Tél. : 416 326-8525

ontario.ca/preparez-vous

Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario

Tél. : 416 326-7076

(ligne INFO – personnes âgées)

Sans frais : 1 888 910-1999

ATS sans frais : 1 800 387-5559

¹ Cette statistique est tirée d'un sondage de 2017.



Trousse d'urgence en cas d'urgence

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

Liste de contrôle de la trousse d'urgence en cas d'urgence

- nourriture (aliments non périssables et faciles à préparer, en quantité suffisante pour trois jours) et un ouvre-boîte manuel
- eau (4 litres par personne et par jour) et comprimés de rechange pour purifier l'eau
- médicament(s) avec une liste qui en indique la raison (par exemple pathologie), posologie, fréquence d'administration et coordonnées du médecin qui en a fait la prescription et d'autres personnes de soutien s'il y a lieu
- lunettes ou verres de contact de rechange et solution (s'il y a lieu)
- trousse de premiers soins
- papier hygiénique et autres articles personnels
- désinfectant pour les mains et lingettes humides
- équipement de protection individuelle (EPI) comme des masques médicaux et des respirateurs
- lampe de poche ou lampe frontale et bâton phosphorescent
- radio (à manivelle ou à piles)
- piles de rechange
- chargeurs de secours et batterie externe pour téléphone cellulaire ou appareil mobile
- chandelles et allumettes ou briquet
- sifflet ou alarme personnelle (pour attirer l'attention au besoin)
- sac à fermeture par pression et glissière (pour garder les objets au sec)
- sacs à déchets et ruban adhésif en toile
- double des clés de la voiture et de la maison
- argent comptant en petites coupures
- documents importants (copie de votre plan d'urgence, pièces d'identité, listes de personnes-ressources, copies de vos ordonnances, copie de votre assurance médicale et de vos dossiers médicaux, etc.)
- bracelet ou article d'identité MedicAlert® (s'il y a lieu)



Trousse d'urgence des animaux d'assistance

La liste de contrôle de la trousse d'urgence 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 année (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.

Propriétaires d'animaux de compagnie :

Bien que les animaux d'assistance soient acceptés dans des refuges en cas d'urgence, les animaux de compagnie ne le sont pas toujours. On recommande aux propriétaires de s'arranger au préalable avec leur famille et leurs amis pour qu'ils prennent soin des animaux en cas d'évacuation d'urgence. Il est donc conseillé aux propriétaires de préparer une trousse d'urgence similaire pour chaque animal de compagnie suivant ses besoins (par exemple chat, lapin, oiseau, etc.). Dans le cas des chats, incluez un panier, un petit bac à litière, de la litière, une pelle et des sacs en plastique. Pour de plus amples renseignements sur les animaux de compagnie et les situations d'urgence, visitez le site Web Gestion des situations d'urgence Ontario à ontario.ca/GSUO.

Liste de contrôle de la trousse d'urgence des animaux d'assistance

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ration de 3 jours minimum d'eau et d'aliments pour animaux en bouteille et en sac | <input type="checkbox"/> Muselière (au besoin) |
| <input type="checkbox"/> Bols transportables pour l'eau et les aliments | <input type="checkbox"/> Couverture et jouet favori |
| <input type="checkbox"/> Serviettes de papier et ouvre-boîte | <input type="checkbox"/> Sacs à déchets |
| <input type="checkbox"/> Médicaments avec une liste qui en indique la raison (par exemple pathologie), posologie, fréquence d'administration et coordonnées du vétérinaire qui en a fait la prescription | <input type="checkbox"/> Médaille d'identité à jour avec votre numéro de téléphone et les nom et numéro de téléphone de votre vétérinaire (le micropuçage est également recommandé) |
| <input type="checkbox"/> Dossiers médicaux, y compris vaccinations | <input type="checkbox"/> Photo récente de votre animal d'assistance au cas où il se perdrait ou se trouverait séparé de vous |
| <input type="checkbox"/> Laisse ou harnais | <input type="checkbox"/> Copie du permis (au besoin) |

Considérations importantes

N'oubliez pas ce qui suit...

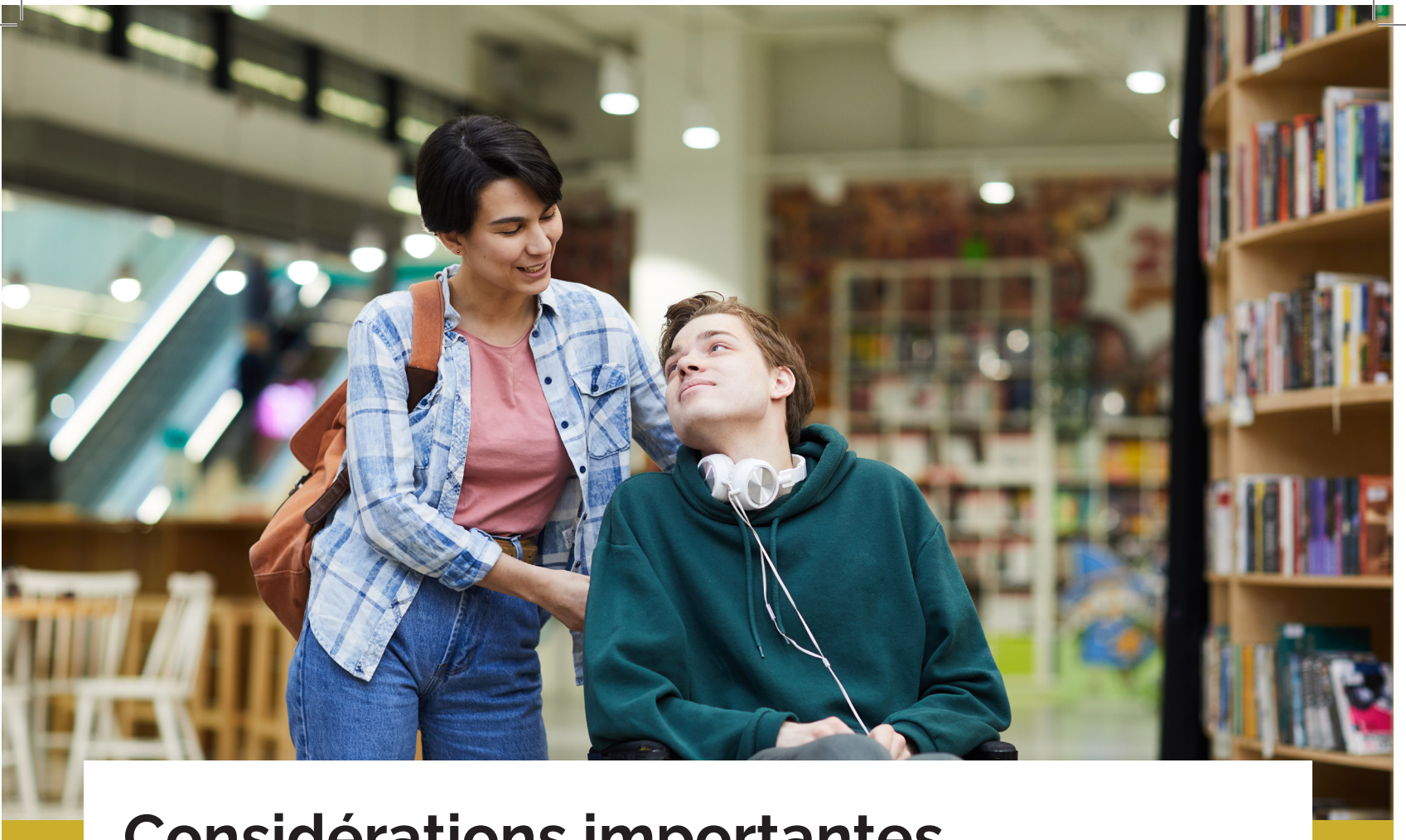
- Les articles proposés pour la trousse d'urgence ne constituent qu'une suggestion et ne s'appliquent pas nécessairement à toutes les situations d'urgence ni à tous les handicaps précis. Il vous incombe donc de décider quels articles essentiels inclure pour vous-même et pour les membres de votre ménage.
- Une panne de courant peut survenir durant une situation d'urgence.
- Durant une situation d'urgence, il se peut que l'on doive vous évacuer dans un abri. Il est recommandé d'avoir une personne-ressource désignée qui réside à l'extérieur de votre communauté immédiate afin que vous puissiez, vous et les membres de votre ménage, garder facilement le contact par son intermédiaire en cas d'évacuation.
- Emballez et conservez tous les articles de la trousse d'urgence (y compris les médicaments, les fournitures médicales et les appareils et accessoires 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 d'urgence.
- Préparez une liste de toutes vos allergies aux aliments ou aux médicaments, s'il y a lieu, 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 d'urgence, sur vous, à la maison, dans votre lieu de travail et dans votre voiture (le cas échéant).
- Sur votre liste de médicaments, notez la raison de chaque médicament (par exemple, pathologie traitée) et ajoutez le nom générique, la posologie et la fréquence d'administration, ainsi que les nom et coordonnées du médecin et de tout autre personne de soutien s'il y a lieu.
- Si vous avez des enfants qui ont un handicap, préparez une liste similaire pour chacun d'entre eux et donnez-la à la personne qui en prend soin, à l'école, aux personnes-ressources en cas d'urgence, etc.
- Si vous avez une allergie, une maladie chronique ou un besoin médical, vous pourriez envisager, dans le cadre de votre plan, de vous procurer un bracelet ou un article d'identité MedicAlert®. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez visiter : medicalert.ca/fr-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 et les sachets d'eau dans votre trousse d'urgence. Il est conseillé de remplacer les aliments et l'eau au moins une fois par année.
- Préparez une liste des coordonnées de toutes les personnes avec lesquelles communiquer en cas d'urgence et donnez-en une copie à votre réseau au travail et à la maison.
- Fournissez des instructions écrites à l'intention de votre réseau sur la meilleure façon de vous aider, vous et votre animal d'assistance (s'il y a lieu), en cas d'urgence.
- Étiquetez tous les appareils et accessoires fonctionnels et l'équipement et attachez des cartes d'instructions laminées sur la façon d'utiliser, de retirer ou de déplacer chaque appareil ou accessoire fonctionnel en cas d'urgence.
- Puisque vos médicaments, vos appareils et accessoires fonctionnels et votre état médical peuvent changer avec le temps, il est conseillé de réévaluer vos besoins et d'intégrer tout changement à votre trousse d'urgence et à votre plan d'urgence.
- Si vos besoins personnels comprennent les soins continus d'une préposée ou d'un préposé ou un appareil de soutien de la vie, prenez des dispositions avec votre réseau pour que l'on s'occupe de vous immédiatement en cas d'urgence ou si les autorités locales donnent un ordre d'évacuation.
- Si vous utilisez un équipement ou un appareil de soutien de la vie, ayez un plan de secours qui vous permettra de continuer de l'utiliser en cas de panne d'électricité.
- Portez sur vous un signal d'alerte personnel puissant pour que l'on puisse suivre vos allées et venues.
- Installez des détecteurs de fumée en bon état à chaque étage de votre maison et à l'extérieur de tous les endroits où une personne dort.
- Vérifiez vos détecteurs de fumée une fois par mois en appuyant sur le bouton d'essai. Remplacez les piles tous les six mois et chaque fois que vous entendez le son indiquant que la pile est faible.
- Installez des avertisseurs de monoxyde de carbone (CO) à l'extérieur de toutes les chambres à coucher si votre maison est équipée d'un appareil à combustible, a une cheminée ou comporte un garage.
- 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.
- Les employeurs ont des exigences lorsqu'il s'agit de communiquer des renseignements individualisés et accessibles sur la planification des situations d'urgence à leurs employés qui ont un handicap. Pour en connaître les détails, visitez : ontario.ca/fr/page/comment-fournir-des-informations-durgence-accessibles-aux-employes.
- Pratiquez votre plan d'urgence avec votre réseau au moins deux fois par année.
- Si, en cas d'urgence, votre réseau de soutien se trouve dans l'impossibilité de vous aider pour quelque raison que ce soit, demandez à d'autres personnes de vous venir en aide. N'oubliez pas de les informer de vos besoins individuels et de ce qu'elles peuvent faire pour vous aider.



Considérations importantes

Aider une personne ayant un handicap

- Demandez d'abord à la personne si elle a besoin de votre aide ou si elle la souhaite — n'assumez pas simplement que c'est le cas.
- Permettez à la personne de s'exprimer quant à la meilleure façon de l'aider.
- Ne touchez pas la personne, son animal d'assistance ou son appareil ou accessoire fonctionnel sans son autorisation.
- Suivez les directives affichées sur son équipement ou l'appareil ou accessoire fonctionnel lorsqu'une situation d'urgence survient.
- 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 s'il y a des parties de son corps où elle a moins de sensations et si elle veut que vous vérifiez si elle a été blessée.



Limitation de la mobilité

Les personnes dont la mobilité est réduite peuvent avoir de la difficulté à utiliser les escaliers ou à se déplacer rapidement sur une longue distance. Les limites peuvent comporter une dépendance à un équipement d'aide à la mobilité comme un fauteuil roulant, un scooter, un déambulateur, des béquilles ou une canne. En outre, les personnes qui ont des problèmes cardiaques ou différents troubles respiratoires peuvent présenter un certain niveau de limitation de mobilité.

Plan d'urgence pour la mobilité :

- Demandez à votre réseau de s'exercer à déplacer vos appareils et accessoires fonctionnels et votre équipement comme cela est prévu dans votre plan d'urgence. Il pourra ainsi se familiariser avec la façon de manipuler ou d'utiliser votre équipement durant une situation 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 — s'il vous est impossible de vérifier vous-même.
- Vérifiez auprès de votre bureau municipal local si les abris d'urgence de votre quartier sont accessibles aux fauteuils roulants.

À faire et à ne pas faire

pour aider les personnes à mobilité réduite

À faire

- ✓ Utilisez, si possible, des gants sans latex lorsque vous dispensez des soins personnels. Par exemple, les personnes ayant un traumatisme médullaire courent un plus grand risque de contracter une maladie contagieuse pendant une situation d'urgence. Les gants permettent de réduire les risques de pathologie secondaire en cas de perturbation des soins personnels.
- ✓ Assurez-vous de la présence du fauteuil roulant près de la personne qui l'occupe.

À ne pas faire

- ✗ Ne déplacez pas le fauteuil roulant d'une personne sans sa permission.

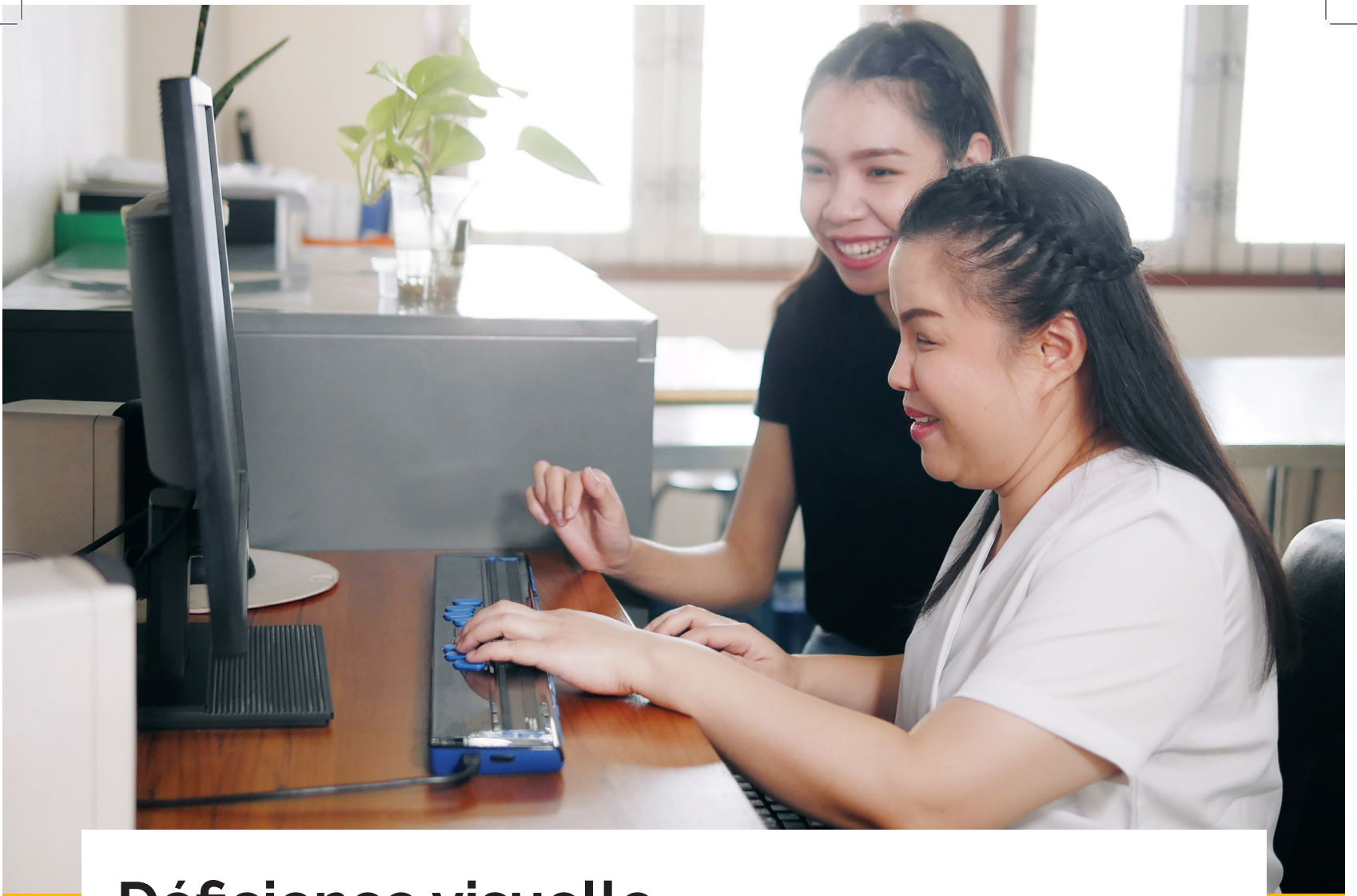


Articles pour la mobilité supplémentaires



à inclure dans la trousse d'urgence

- 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 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 (s'il y a lieu).
- Plan de secours 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 individuels en cas d'urgence.



Déficience visuelle

La perte de la vision comprend toute une gamme de troubles, allant de la cécité totale jusqu'à la vision partielle ou basse sans possibilité d'amélioration au moyen de verres ou d'une chirurgie. Lors d'une situation d'urgence, une personne 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 à l'égard d'autrui.

Plan d'urgence pour la vision :

- Ayez une longue canne à portée de la main pour vous aider à vous déplacer parmi les débris et les meubles après une situation d'urgence.
- 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 ou habitez, ou que vous visitez. Prenez soin d'inclure tous ces endroits dans le plan d'urgence que vous partagez avec votre réseau de soutien.

À faire et à ne pas faire

pour aider les personnes ayant une déficience visuelle



À faire

- ✓ Commencez toujours par demander si vous pouvez aider.
- ✓ Lors d'une situation d'urgence, tracez un X avec le doigt sur le dos des personnes atteintes de surdité ou de cécité pour leur indiquer que vous êtes en mesure de les aider.
- ✓ Pour communiquer avec une personne atteinte de surdité ou de 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 s'il y a des marches, des bordures 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.

À ne pas faire

- ✗ 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 grave 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 «   votre gauche, droite, devant vous, derrière vous » ou indiquez la direction en utilisant la position des aiguilles d'une horloge (par exemple midi).





Articles supplémentaires pour la vision à inclure dans la trousse d'urgence en cas d'urgence

- 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 d'ordonnance de réserve – si vous en portez.
- Tout appareil d'aide à la lecture, dispositif d'accès à l'information, appareil portable de TVCC.
- Tout autre article essentiel à vos besoins individuels en cas d'urgence.



Déficiences auditives

Une personne peut être sourde, devenue sourde 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.

Dans une situation d'urgence, la capacité des personnes ayant une déficience auditive de répondre et de suivre les instructions dépend essentiellement du mode d'avertissement utilisé.

Plan d'urgence pour l'audition :

- Si votre réseau n'est pas disponible pendant une situation d'urgence, demandez de l'aide auprès d'autres personnes auxquelles vous pouvez faire part de votre déficience auditive et expliquez votre problème par des 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 pour communiquer par écrit.
- 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 une lumière stroboscopique qui clignote ou encore un appareil d'alarme qui vibre pour attirer votre attention si l'alarme est déclenchée.
- Vérifiez les détecteurs de fumée tous les mois en appuyant sur le bouton d'essai.
- 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 d'urgence une carte laminée qui vous identifie comme étant une personne sourde ou malentendante et qui explique comment communiquer avec vous.

À faire et à ne pas faire

pour aider les personnes ayant une déficience auditive

À faire

- ✓ 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 en avez le temps et gardez un crayon et du papier à portée de la main.

À ne pas faire

- ✗ Évitez de vous approcher de la personne de dos.
- ✗ 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 la personne qui en porte.



Articles pour l'audition supplémentaires



à inclure dans la trousse d'urgence

- Blocs de papier à écrire et crayons de rechange.
- 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 (par exemple prothèse auditive, téléavertisseur, amplificateur personnel, etc.).
- Systèmes portables de notification visuelle pour indiquer qu'on frappe à la porte.
- Piles de rechange pour les appareils fonctionnels.
- CommuniCard (distribuée par les Services canadiens de l'ouïe) qui explique votre perte auditive et comment communiquer avec vous en cas d'urgence.
- Tout autre article essentiel à vos besoins individuels en cas d'urgence.

Nota : Les personnes devenues sourdes ou qui sont 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.

Plan d'urgence pour aider les personnes ayant un handicap non visible:

- 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.
- Informez votre réseau de soutien du lieu où vous gardez vos médicaments (s'il y a lieu).
- Gardez à portée de main du papier et un crayon ou un système portable d'enregistrement électronique pour noter toute nouvelle instruction reçue dans une situation 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 : medicalert.ca/fr-ca.
- Demandez qu'un bouton d'alarme soit installé dans votre lieu de travail et là où vous habitez pour que, en cas d'urgence, vous puissiez indiquer où vous êtes et si vous avez besoin d'aide.
- Personnes atteintes de sclérose en plaques : Les symptômes empirent souvent avec la chaleur et l'humidité. Essayez de rester au frais et au sec.
- Personnes diabétiques : Conservez des bouteilles d'eau glacée ou des sacs réfrigérants dans votre congélateur et préparez un sac isolant ou un thermos refroidi pour votre insuline en cas de panne ou d'évacuation.

À faire et à ne pas faire

pour aider les personnes ayant un handicap non visible



À faire

- ✓ Laissez la personne vous dire comment vous pouvez l'aider.
- ✓ Trouvez un moyen de communication efficace. Par exemple, des instructions dessinées ou écrites ou des points de repère, au lieu de gauche ou droite.
- ✓ Faites preuve de patience, soyez flexible et regardez la personne dans les yeux quand vous lui parlez.
- ✓ Répétez les instructions (s'il y a lieu).
- ✓ Demandez à la personne si elle prend des médicaments et si elle veut que vous l'aidiez à les prendre. (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.
- ✓ Portez des gants sans latex lorsque vous dispensez des soins personnels dans la mesure du possible pour une sécurité et un confort accrus. Par exemple, les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif ou de n'importe quel trouble d'anxiété peuvent avoir des phobies à l'égard des microbes et des infections. Les gants contribuent à maîtriser la propagation des microbes qui peut survenir facilement pendant une situation d'urgence et à assurer le confort de la personne qui a un handicap.
- ✓ Lorsque vous dispensez des soins personnels, décrivez les parties du corps avec lesquelles vous serez en contact et expliquer dans quel but.

À ne pas faire

- ✗ 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 (votre veste par exemple) sous sa tête pour la protéger. Une fois que la personne reprend connaissance, aidez-la à s'installer dans une position de repos adaptée à ses besoins.





Articles pour les handicaps non visibles supplémentaires à inclure dans la trousse d'urgence en cas d'urgence

- Aliments adaptés à votre handicap ou à vos restrictions alimentaires.
- 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 (par exemple 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 avec une liste qui en indique la raison (par exemple pathologie), posologie, fréquence d'administration, coordonnées du médecin qui en a fait la prescription et autres personnes de soutien s'il y a lieu).
- Pièce d'identité MedicAlert®.
- Tout autre article essentiel correspondant 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 (le cas échéant).
- Petit contenant où mettre les seringues ou les aiguilles usagées (le cas échéant).
- Appareil de surveillance continue du glucose (SCG) et/ou fournitures pour pompe à insuline (s'il y a lieu).
- 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 (s'il y a lieu).
- Sucre à action rapide en cas d'hypoglycémie.
- Aliments supplémentaires en cas de retard des repas.
- Sacs réfrigérants et sac à isolation thermique pour conserver l'insuline (s'il y a lieu).



Sécurité dans les immeubles de grande hauteur

Les immeubles de grande hauteur présentent des défis particuliers pour les personnes qui ont un handicap advenant une évacuation d'urgence.

Les résidents doivent 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 réservoir d'oxygène.
- L'emplacement de tout dispositif d'évacuation d'urgence.
- L'emplacement des sorties d'urgence.

Plan d'urgence pour la sécurité dans les immeubles de grande hauteur:

- Informez votre gérant d'immeuble de vos exigences ou de vos besoins individuels en cas d'urgence.
- Familiarisez-vous avec le plan d'évacuation de votre immeuble.
- Sachez où se trouvent les portes et 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).
- Si vous habitez dans un immeuble de grande hauteur, élaborer 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 permettra de continuer à l'utiliser en cas de panne d'électricité.
- Demandez à votre gérant d'immeuble des panneaux à gros caractères que vous pourrez mettre à votre fenêtre en cas d'urgence afin d'indiquer que vous avez besoin d'aide.

À faire et à ne pas faire

pour la sécurité dans les immeubles de grande hauteur

À faire

- ✓ 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 et si vous disposez d'assez de temps, proposez de transporter la trousse d'urgence de la personne ainsi que tout équipement ou appareil ou accessoire fonctionnel dont elle aura besoin.
- ✓ Revoyez les catégories déjà couvertes dans ce guide afin de savoir comment procéder pour aider les personnes qui ont un handicap précis.

À ne pas faire

- ✗ En général, évitez de soulever, de soutenir ou d'aider une personne pour descendre les escaliers à moins de connaître les techniques de sécurités.



Articles supplémentaires



pour la sécurité dans les immeubles de grande hauteur à inclure dans la trousse d'urgence en cas d'urgence

- Système d'alerte personnel qui émet un bruit puissant pour attirer l'attention.
- Aliments adaptés à vos restrictions alimentaires.
- 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.



Considérations liées aux déplacements et aux voyages

Qu'elles se déplacent à l'échelle locale ou qu'elles voyagent à l'étranger, les personnes ayant un handicap devraient prendre le temps de faire les recherches nécessaires et de planifier leurs déplacements en cas d'urgence.

Plan d'urgence pour les déplacements et les voyages :

- Avant de partir, consultez le site Web Affaires étrangères et Commerce international Canada à voyage.gc.ca/ où vous pouvez vous inscrire et trouver des conseils de sécurité utiles pour les voyageurs.
- Discutez de vos besoins particuliers en matière d'adaptation 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.
- Apportez un exemplaire du dépliant **Bon voyage, mais...** qui contient les coordonnées des bureaux canadiens de votre pays de destination et du Centre des opérations d'urgence. On peut commander le livret gratuitement à voyage.gc.ca.
- Transportez vos médicaments et vos fournitures médicales dans vos bagages à main, et gardez-les dans leur contenant étiqueté initial. Apportez 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 en solo, établissez un réseau (par exemple, personnel de l'hôtel) qui pourra 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, apportez votre trousse d'urgence et tout appareil ou accessoire fonctionnel dont vous avez besoin.

À faire et à ne pas faire

pour les déplacements et les voyages

À faire

- ✓ Demandez à vos compagnons de voyage qui ont des handicaps si vous pouvez les aider en cas d'urgence ou d'évacuation.
- ✓ Écoutez activement ce que vous dit la personne ayant des besoins particuliers quant à ce que vous pouvez faire.
- ✓ Si la personne parle une langue que vous ne comprenez pas, essayez de communiquer par des gestes.
- ✓ En cas d'évacuation d'urgence et si vous disposez d'assez de temps, proposez de porter la trousse d'urgence de la personne ainsi que tout équipement ou appareil adapté.
- ✓ Revoyez les catégories déjà couvertes dans le guide afin de savoir comment procéder pour aider les personnes qui ont un handicap précis.

À ne pas faire

- ✗ Veillez à ce que la personne ne soit pas séparée de son fauteuil roulant ou de ses dispositifs d'aide à la mobilité.



Articles pour les déplacements et les voyages supplémentaires à inclure dans la trousse d'urgence en cas d'urgence



- Articles adaptés à vos restrictions alimentaires.
- Médicaments et appareils fonctionnels correspondant à votre handicap (par exemple injection de Glucagon si vous traitez votre diabète à l'insuline et si 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 émet 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 pour votre handicap particulier en cas d'urgence.

Renseignements supplémentaires

Handicaps précis

Diabète Canada

Tél. : 416-363-3373
Sans frais : 1-800-226-8464
Courriel : info@diabetes.ca
diabetes.ca
Twitter: @DiabetesCanada

Services canadiens de l'ouïe

Sans frais : 1-866-518-0000
TTY: 1-877-215-9530
Courriel : info@chs.ca
chs.ca/fr
Twitter: @cdnhearing

Croix-Rouge canadienne

Tél. : 613-740-1900
Sans frais : 1-800-418-1111
Courriel : wecare@redcross.ca
croixrouge.ca
Twitter: @CroixRouge_Qc

Centre for Independent Living in Toronto (CILT) Inc.

Tél. : 416-599-2458
TTY: Dial 711 for Bell Relay Service
Courriel : cilt@cilt.ca
cilt.ca
Twitter: @CIL_Toronto

Fondation INCA

Tél. : 416-486-2500
Sans frais : 1-800-563-2642
Courriel : info@cnib.ca
inca.ca/fr
Twitter: @INCACNIB

Learning Disabilities Association of Ontario

Tél. : 416-929-4311
Courriel : resource@LDAO.ca
taalecole.ca
Twitter: @LDatSchool

La Marche des dix sous Canada

Tél. : 416-425-3463
Sans frais : 1-800-263-3463
marchofdimes.ca/fr-ca
Twitter: @marchofdimescda

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

Sans frais : 1-800-268-7582
National: info@mssociety.ca
Twitter: @MSSocietyCanada

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

Tél. : 905-898-7122
Sans frais : 1-888- 668-7722
Courriel : info@ontariospca.on.ca
ontariospca.ca
Twitter: @OntarioSPCA

Lésions médullaires Ontario

Tél. : 416-422-5644
Sans frais : 1-877-422-1112
Courriel : info@sciontario.org
sciontario.org
Twitter: @SCI_Ontario

Institut de réadaptation de Toronto

Tél. : 416-597-3422
uhn.ca
Twitter: @UHN

Renseignements supplémentaires

Initiatives en matière d'accessibilité

Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité

Tél. : 416-849-8276

Sans frais : 1-866-515-2025

TTY: 416-325-3408

Toll-free TTY: 1-800-268-7095

Courriel : accessibility@ontario.ca
ontario.ca/msaafr

Twitter: @ONAccessibilite

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

Global Affairs Canada

Sans frais : 1-800-267-8376

international.gc.ca/

Twitter: @AMC_corporatif

Préparation aux situations d'urgence

Gestion des situations d'urgence Ontario

Tél. : 416-326-8525

ontario.ca/preparez-vous

Twitter: @AlertesOntario

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

Fondation MedicAlert® Canada

Tél. : 416-696-0267

Sans frais : 1-800-668-1507

Courriel : customerservice@medicalert.ca
medicalert.ca/fr-ca

Twitter: @MedicAlertCA

Ce guide est offert gracieusement par :
© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2023 ISBN 978-1-4868-7089-9
Available in English ISBN 978-1-4868-7088-2