



Dans ce numéro :

La trousse de secours.....	page 2
En cas de sinistre.....	page 3
Ménage de pharmacie.....	page 6
Les invasions de domicile.....	page 8
Plan d'urgence.....	page 10

La trousse de secours



La trousse de secours est un élément indispensable autant à la maison, que dans la voiture ou en voyage. Elle doit être pratique, ne contenir que l'indispensable, et son contenu doit être régulièrement être revu.

De nombreuses sortes de trousse de secours sont disponibles dans le commerce, mais il est plus efficace d'en concevoir une en fonction des besoins de chacun.

COMMENT LA CONSTITUER ?

LA TROUSSE DE MAISON :

La trousse de secours à la maison peut être conservée dans l'armoire à pharmacie. Elle comprend :

- Guide de secourisme;
- Paire de ciseau à bandage;
- Pince à écharde;
- Épingles de sûreté;
- Pansements en plastique;
- Compresse de gaze 10 cm X 10 cm;
- Bandages de gaze de 5 cm X 9 m;
- Bandages compressifs de 10 cm X 10 cm;
- Bandages triangulaires;
- Ruban adhésif 2,5 cm X 9 m;
- Serviettes antiseptiques;
- Paires de gants.

Il est recommandé d'y ajouter les articles suivants :

- 1 masque de poche avec valve anti-retour et filtre;
- 1 compresse froide instantanée;
- Plusieurs paires de gants jetables.

LA TROUSSE DE VOITURE

La trousse de voiture comprend :

- Grande compresse 15 X 5,5;
- Bandes de gaze 4 pouces;
- Pansements compressifs stériles 4 X 4;
- Tampons antiseptiques;
- Tampons secs (gaze stérile);
- Tampons à nettoyer antiseptique;
- Tampons secs 2 X 2 (gaze stérile);
- Pansements adhésifs en plastique;
- Pansements 2 X 3 adhésifs stériles
- Couverture de secours
- Paire de gants;
- Bandage triangulaires;
- Paire de ciseau;
- 1 masque de poche avec valve anti-retour et filtre.

En cas de sinistre

Personnes ayant des besoins particuliers ou ayant besoin d'aide

Pensez à la manière dont vous seriez touché par une panne de courant, notamment en faisant ce qui suit :

- Établir un parcours d'évacuation, sans le service des ascenseurs (le cas échéant) ;
- Prévoir une source d'alimentation auxiliaire pour l'équipement médical essentiel ;
- Garder une lampe de poche et un téléphone cellulaire à la portée de la main pour être en mesure de demander de l'aide ;
- Établir un réseau d'entraide qui vous assistera pendant une urgence ;
- Garder une liste de vos problèmes de santé et des traitements requis ;
- Si vous habitez dans un appartement, veuillez aviser le gestionnaire de la propriété que vous pourriez avoir besoin d'aide pour demeurer dans votre appartement ou que vous devez être évacué en cas de panne de courant. Cela aidera le gestionnaire à prendre pour vous les dispositions nécessaires.

Pendant un sinistre

- Conservez son numéro de téléphone avec vos autres numéros d'urgence près de votre téléphone.
- Évitez, pendant une panne de courant, d'ouvrir la porte du réfrigérateur ou du congélateur, à moins que cela ne soit absolument nécessaire. Un congélateur plein gardera la nourriture congelée de 24 à 36 heures si la porte demeure fermée.
- N'utilisez jamais un barbecue fonctionnant au charbon de bois ou au gaz, un réchaud de camping ou une génératrice domestique à l'intérieur. Ces appareils produisent du monoxyde de carbone, un gaz toxique inodore et incolore qui peut causer des problèmes de santé, voire la mort.
- Utilisez toujours de vrais chandeliers ou bougeoirs et ne laissez jamais de bougies allumées sans surveillance. Gardez-les hors de la portée des enfants. Éteignez toujours les chandelles avant de vous coucher.
- Écoutez les nouvelles à l'aide de votre radio à piles ou à manivelle pour obtenir des renseignements concernant la panne et les conseils des autorités.



Préparer une Trousse

Dans une situation d'urgence, vous aurez besoin de certains articles essentiels. Vous devrez peut-être vous débrouiller sans source d'énergie ni eau courante. Préparez-vous à être autosuffisant pendant au moins 72 heures. Vous avez peut-être déjà certains des articles nécessaires en votre possession, tels qu'une lampe de poche, une radio à piles, de la nourriture, de l'eau et des couvertures. L'important, c'est de bien organiser votre matériel pour le trouver rapidement. Seriez-vous capable de trouver votre lampe de poche dans le noir?

Veillez à ce que votre trousse soit facile à transporter. Gardez-la dans un sac à dos, dans un sac de sport ou dans une valise à roulettes à portée de la main, dans un endroit facilement accessible, par exemple dans le placard près de la porte d'entrée. Assurez-vous que tous les occupants de la maison ou membres de la famille savent où se trouve la trousse d'urgence.

Trousse d'urgence de base

- Eau – prévoir au moins deux litres par jour par personne. Utilisez des petites bouteilles qui seront plus faciles à transporter en cas d'ordre d'évacuation
- Aliments non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (n'oubliez pas de remplacer l'eau et les aliments une fois par année)
- Ouvre-boîte manuel
- Lampe de poche à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- Radio à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- Trousse de premiers soins
- Articles particuliers tels que des médicaments obtenus sur ordonnance, de la préparation pour nourrissons et de l'équipement pour les personnes handicapées
- Clés supplémentaires pour la voiture et la maison
- Argent comptant en petites coupures comme des billets de 10\$ (les chèques de voyage sont aussi utiles) et monnaie pour les téléphones payants
- Une copie de votre plan d'urgence et de la liste des personnes-ressources

CONSEIL : Ce serait une bonne idée d'avoir un téléphone à fil dans votre maison, car la plupart des téléphones sans fil ne fonctionneront pas pendant une panne de courant.

Autres articles recommandés

- Bougies et allumettes ou briquet (placez les bougies dans des contenants robustes et éteignez-les avant de vous endormir)
- Vêtements et chaussures de rechange pour tous les membres de la famille
- Sac de couchage ou couverture pour tous les membres de la famille
- Sifflet (pour attirer l'attention au besoin)
- Sacs à ordures (hygiène personnelle)
- Papier hygiénique et autres articles d'hygiène personnelle
- Gants de protection
- Outils de base (marteau, pinces, clef, tournevis, attaches, gants de travail)
- Petit réchaud et combustible (suivre les directives du fabricant et le ranger correctement)
- Deux litres d'eau par jour par personne pour la préparation des aliments et l'hygiène

CONSEIL : Les guichets automatiques et les réseaux bancaires pourraient ne pas fonctionner pendant une urgence ou une panne de courant. Vous pourriez avoir du mal à utiliser vos cartes de débit ou de crédit.



Préparer un plan

Vous trouverez, dans les pages suivantes, un modèle de plan à remplir et à conserver soit à la sortie de la maison ou dans votre trousse de premier soin.

Scénarios d'évacuation

Prévoyez des sorties de secours pour toutes les pièces de votre maison. Pensez à deux possibilités pour chaque pièce. Si vous habitez en appartement, ne pas utiliser l'ascenseur. Prévoyez également un itinéraire pour quitter votre quartier en cas d'évacuation obligatoire.

SORTIES D'URGENCE DE LA MAISON :

Personnes ayant des besoins de santé particuliers

Établissez un réseau personnel de soutien composé d'amis, de parents, de fournisseurs de soins de santé, de collègues de travail et de voisins qui comprennent vos besoins particuliers. Notez tous les détails concernant votre état de santé (allergies, chirurgies, antécédents médicaux familiaux, médicaments, tests de dépistage, vaccins récents, coordonnées des personnes-ressources, assurances). Discutez avec votre médecin de la possibilité de préparer un sac prêt à emporter contenant une réserve de médicaments et de fournitures médicales pour deux semaines, si possible, ainsi que les ordonnances et les documents médicaux appropriés. Rappelez-vous que les pharmacies seront peut-être fermées pendant un certain temps, même lorsque la situation d'urgence sera maîtrisée.

Bonne idée : Faites des copies des documents importants : actes de naissance, de testaments et des contrats d'assurance. Conservez-les dans un endroit sûr à la maison. Gardez aussi des copies de ces documents dans un endroit sûr à l'extérieur de votre domicile, par exemple dans un coffret de sûreté ou chez un ami ou un membre de la famille qui vit à l'extérieur de votre municipalité.

Coordonnées en cas d'urgence

Photocopiez cette liste. Laissez-en une copie près de votre téléphone. Dans la mesure du possible, programmez ces numéros sur le téléphone de votre domicile et sur votre téléphone cellulaire.

Numéros d'urgence locaux

Pompiers, police, ambulance : 9-1-1 (là où le service est offert)

Autre : _____

Numéros pour des situations non urgentes

Police : _____ Pompiers : _____

Clinique médicale : _____ Autres services : _____

Personne-ressource de l'extérieur

Nom : _____ Courriel : _____

Tél. (domicile) : _____ Tél. (travail) : _____ Tél. cell. : _____

Adresse (domicile) : _____

Médecins de famille

Nom du patient : _____

Nom du médecin : _____ Tél. : _____

Nom du patient : _____

Nom du médecin : _____ Tél. : _____

Agent/compagnie d'assurances

Nom de l'agent ou de la compagnie : _____

Tél. : _____ Numéro de police d'assurance : _____

Famille

Nom : _____ Courriel : _____

Tél. (domicile) : _____ Tél. (travail) : _____ Tél. cell. : _____

Adresse (domicile) : _____

Ami ou voisin

Nom : _____ Courriel : _____

Tél. (domicile) : _____ Tél. (travail) : _____ Tél. cell. : _____

Adresse (domicile) : _____

Avez-vous pensé à faire le ménage de votre pharmacie?

Eh oui, au printemps il est temps de faire le ménage de votre pharmacie tout comme celui de la maison, que l'on fait généralement au printemps et à l'automne.

Par souci de sécurité, il est important de faire le ménage régulièrement dans nos produits pharmaceutiques et médicaments qui ne se conservent pas plus, généralement, d'une année ou selon la date de péremption indiquée par notre pharmacien (ces dates sont inscrites soit sur l'étiquette ou sur la boîte de médicament).

Ne pas oublier, aussi, de faire le ménage de tous vos produits naturels comme les vitamines ainsi que les crèmes à main et tout ce qui va sur la peau ou les lèvres car eux aussi ont une date d'expiration. Cela pourrait vous occasionner des problèmes de peau.

Pour les femmes, il est important de faire le ménage dans votre maquillage car, en moyenne, la durée de vie est d'environ 6 mois à 1 an.

Parlons tout d'abord de leur conservation : on ne doit jamais conserver les médicaments dans la salle de bain ou dans la cuisine car il y a trop d'humidité.

Voici 10 recommandations d'usage pour faire l'entreposage et la conservation de son armoire à pharmacie

1) L'endroit où vous conservez vos médicaments est-il adéquat?

Les médicaments doivent être conservés dans un endroit répondant aux conditions suivantes :

- À l'abri de l'humidité;
- À l'abri d'une lumière directe;
- À l'abri du gel ou d'une chaleur excessive;
- Hors de la portée des enfants.

Malheureusement, on retrouve souvent les médicaments dans les salles de bain. Pourtant, cette pièce de la maison, avec la cuisine, demeurent les pires lieux d'entreposage dû à l'humidité et la chaleur qui caractérisent ces endroits. On devrait donc retrouver les médicaments dans un endroit sec, au frais et à l'abri de la lumière; la chambre des parents représente souvent le meilleur endroit pour conserver les médicaments.

2) Conservez au froid les produits qui doivent l'être, mais pas les autres. Lisez les étiquettes où sont décrites les conditions d'entreposage particulières, s'il y en a.

3) Regroupez les médicaments de votre famille dans un même endroit, pour réduire les risques d'accidents.

4) Le ménage de votre armoire à pharmacie devrait faire partie de vos routines. Faites-le deux fois par année ou, au minimum, à chaque année.

- 5) Conservez toujours les médicaments dans l'emballage sécuritaire. Si vous trouvez ces emballages trop difficiles à ouvrir, parlez-en à votre pharmacien qui vous procurera des contenants mieux adaptés à vos besoins.
- 6) Débarrassez votre pharmacie des médicaments d'ordonnance et de vente libre dont la date de péremption est dépassée ainsi que ceux que vous avez cessé d'utiliser. N'oubliez pas de vérifier le frigo ou les autres rangements que vous utilisez parfois pour ce produit.

N.B. : Certains médicaments doivent être détruits dans les semaines qui suivent leur première utilisation. La date qui figure sur l'emballage du manufacturier peut donc porter à confusion. L'étiquette posée par le pharmacien sur l'emballage des médicaments prescrits vous indique toujours la date précise après laquelle vous devriez éliminer ces produits. (Comme les gouttes pour les oreilles de même que les gouttes et les onguents pour les yeux qui ne devraient être conservés plus de trois à quatre semaines après leur ouverture).

- 7) Débarrassez votre pharmacie des médicaments dont la couleur, la forme, la consistance ou l'odeur ont changé.
- 8) Faites de même avec les médicaments qui ne sont plus dans leur contenant d'origine ou dont on ne peut lire l'étiquette.
- 9) Ne conservez jamais plusieurs médicaments différents dans un même contenant.
- 10) Ne jetez pas dans les poubelles ou les toilettes vos médicaments périmés ou inutilisés. Ils doivent être rapportés au pharmacien pour une destruction sécuritaire.

Règle générale; en cas de doute sur la conservation ou la qualité d'un médicament, consultez votre pharmacien.

CONCLUSION : N'oubliez pas que des produits périmés peuvent être dangereux et peuvent être mortels dans certains cas.

Source : Ordre des pharmaciens du Québec, Santé Canada et notre coordonnatrice

Les invasions de domicile



De nos jours, il est de plus en plus courant d'entendre, au bulletin de nouvelles, qu'il y a eu intrusion de domicile soit chez les personnes âgées ou même de toute catégorie d'âge confondus car la criminalité est de plus en plus présente dans notre société.

Si vous étiez pris en otage dans votre propre maison, sauriez-vous comment réagir devant cette éventualité?

Ne résistez pas devant le ou les agresseurs, n'essayez surtout pas de vous défendre avec une arme quelconque car les intrus pourraient la retourner contre vous. Gardez surtout votre calme et faites ce que vos agresseurs demandent, essayez de mémoriser les moindres détails : la couleur de leurs cheveux, couleur de la peau, ont-ils des cicatrices ou des tatouages, quels vêtements portent-ils, ont-ils une odeur particulière, tabac, boisson ou parfum?

NE RÉSISTEZ EN AUCUN CAS À MOINS D'ÊTRE EN DANGER DE MORT.

Contre le risque d'invasion de domicile, voici ce que vous pouvez faire pour leur compliquer la tâche :

- Verrouillez les portes et les fenêtres.
- Munissez-vous de serrures sécuritaires, la serrure avec une chaînette n'est pas très sécuritaire.
- Augmentez la résistance des cadrages de portes afin d'éviter qu'elles soient facilement défoncées.
- Laissez les lumières allumées aux entrées car les criminels préfèrent travailler à la noirceur.
- Un chien n'a pas besoin d'être méchant, ses seuls jappements vous avertiront si un intrus rôde et parfois cela suffira à décourager le ou les voleurs et prenez soin de mettre une affiche « chien méchant » dans la fenêtre.
- Installez un judas pour voir qui se présente à votre porte ne jamais répondre si vous n'attendez personne.
- Dégagez les fenêtres et s'assurer qu'elles sont bien verrouillées, particulièrement celle du sous-sol.
- Ne laissez jamais des objets de valeur à la vue et ne gardez pas des sommes d'argent importantes à la maison.
- On peut aussi se procurer un autocollant à l'effigie d'une compagnie d'alarme à mettre en évidence sur la porte ou les fenêtres.
- Un dispositif de détecteur de mouvement est aussi recommandé, car il allumera les lumières en cas de présence autour de la maison.

- En tout temps, faites en sorte que votre domicile ait l'air habité : créez l'impression qu'il y a toujours des gens dans la maison.
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé de laisser entrer qui que ce soit chez vous.
- Ne jamais laisser une clé de votre domicile sous le tapis de l'entrée ou dans la boîte aux lettres.
- En entrant dans votre véhicule, verrouillez immédiatement les portières.

Si, malgré toutes ces précautions, il vous arrive d'être victime d'intrusion, aussitôt les malfaiteurs partis, composez soit :

9-1-1

310-4141 (Sûreté du Québec – pour les endroits non desservis par le 9-1-1)
*4141 si vous utilisez le cellulaire

Source : Divers articles du Journal de Montréal et le site de la Sûreté du Québec



Plan d'urgence

Placez les numéros de téléphone d'urgence à côté du ou des téléphones (pompiers, police, ambulance, etc.).

Désignez la personne à contacter en cas d'urgence pour la famille.

Déterminez les points de rencontre en cas d'urgence pour votre famille.

Apprenez à vos enfants comment et quand appeler le 9-1-1 ou le numéro des services médicaux d'urgence locaux.

Stockez des provisions de secours et constituez un kit de survie en cas de catastrophe.

Consultez le site internet de la Croix-Rouge : www.croixrouge.ca et/ou celui du gouvernement du Canada : <http://preparez-vous.gc.ca/index-fra.aspx>

Effectuez une chasse aux dangers à votre domicile.

Lors d'une catastrophe, des objets domestiques ordinaires peuvent causer des blessures ou des dégâts. Tout ce qui peut bouger, tomber, se casser ou provoquer un incendie présente un risque potentiel. Réparez les câblages électriques et les raccordements de gaz défectueux. Vérifiez que les étagères sont solidement fixées. Placez les objets lourds et volumineux sur les étagères les plus basses. Suspendez les miroirs et les cadres loin des lits. Renforcez la fixation des lustres. Fixez solidement le chauffe-eau à l'ossature murale. Réparez les fissures au plafond et dans les fondations. Entreposez les désherbants, les pesticides et les produits inflammables à l'écart des sources de chaleur. Placez les chiffons et les déchets huileux dans des boîtes métalliques avec couvercle. Faites nettoyer et réparer les cheminées, les buses, les tuyaux d'évacuation de gaz et les bouches d'aération.

Déterminez quelles sont les meilleures façons d'évacuer votre domicile. Localisez deux issues dans chaque pièce.

Identifiez les endroits les plus sûrs de votre domicile, pour chaque type de catastrophe possible.

Installez des détecteurs de fumée à chaque étage, en particulier à proximité des chambres, et vérifiez en les piles tous les six mois.

Montrez à chaque membre de votre famille comment et quand coupé les alimentations principales en eau, gaz et électricité.

Faites suivre à tous les membres de votre famille une formation (dispensée par les pompiers) à la manipulation d'un extincteur de type ABC, et montrez-leur où il se trouve chez vous.

Inscrivez-vous à un cours de premiers secours et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) de la Croix-Rouge.

Vérifiez que vous disposez d'une couverture d'assurance appropriée (habitation, vie et santé).

Voyez comment aider vos voisins ou les membres de votre famille qui pourraient avoir besoin d'une assistance spéciale (personnes âgées, handicapées, etc.).

Prenez connaissance du plan d'urgence de votre ville ou commune.

Tél. travail, tél. école, adresse électronique et tél. portable de tous les membres de la famille.

Membre 1 de la famille N° tél. travail/école N° tél. portable Courriel

Membre 2 de la famille N° tél. travail/école N° tél. portable Courriel

Membre 3 de la famille N° tél. travail/école N° tél. portable Courriel

Membre 4 de la famille N° tél. travail/école N° tél. portable Courriel

Membre 5 de la famille N° tél. travail/école N° tél. portable Courriel

Personne à contacter en cas d'urgence pour la famille

Demandez à un ami, résidant dans une autre ville, d'être le «point de contact» de votre famille. Juste après une catastrophe, une communication interurbaine est souvent plus facile à obtenir qu'une communication locale. Les autres membres de votre famille appelleront cette personne pour lui dire où ils se trouvent. Tous doivent connaître les numéros de téléphone de la personne à contacter hors de la ville.

Point de rencontre en cas d'urgence

Un point de rencontre en cas d'urgence est essentiel au cas où vous seriez contraints d'évacuer votre domicile ou si vous n'étiez pas en mesure de rentrer chez vous suite à une catastrophe. Choisissez deux points de rencontre :

1. L'un, tout près de votre domicile en cas d'urgence soudaine, comme un incendie.
2. L'autre, en-dehors de votre quartier, au cas où vous ne pourriez pas retourner chez vous. Tous doivent connaître l'adresse et le numéro de téléphone des points de rencontre.
 - a) Près de votre domicile
 - b) Hors de votre quartier

Numéro des services médicaux d'urgence locaux

Au Québec, ce numéro est le **9-1-1**. Toutefois, certaines régions rurales n'ont pas le 9-1-1 et peuvent faire appel à la Sûreté du Québec au 310-4141. Apprenez à vos enfants comment et quand appeler le 9-1-1 ou le numéro des services médicaux locaux en cas d'urgence.

Les recommandations générales pour appeler le 9-1-1 sont les suivantes :

COMPOSEZ LE 911 UNIQUEMENT pour les situations présentant un DANGER DE MORT, telles que :

- Respiration difficile/essoufflement/arrêt de la respiration
- Étouffement (impossibilité de parler ou respirer)
- Douleur de poitrine - chez les adultes (durant plus de deux minutes)
- Saignement incontrôlable/perte de sang importante
- Noyade
- Électrocution
- Surdose de drogue/empoisonnement
- Blessures par armes à feu ou armes blanches
- Vomissements de sang
- Évanouissement soudain/perte de conscience
- Convulsions/épilepsie (agitation, mouvements incontrôlés de la personne qui risque de tomber au sol)
- Réaction allergique grave (difficulté à respirer/absence de réactions)
- Brûlures graves (peau blanche ou carbonisée : cloques ou rougeur sur une grande surface du corps)
- La personne ne se réveille pas, même quand vous la secouez
- Blessures dues à des :
 - Accidents de la circulation
 - Chocs à la tête
 - Chutes
- Situations où la victime est piégée (par exemple, coincée dans un véhicule accidenté)
- Troubles émotionnels avec risques de blessures pour le malade ou autrui

Notez que ce ne sont que des recommandations générales — en cas de doute, n'hésitez pas à appeler le 911.

Source partielle : www.mass.gov/samh/

Dépôt légal à la bibliothèque nationale du Québec et du Canada ISSN-1499-0202 Avril 2009
--