Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA
LIFE • LIBERTY • AND YOU™

Le financement de ce guide a pu se faire grâce au soutien du:

# Everybody Ready 3.0

## Manuel de la Planification de la Santé et des Urgences pour les Individus, les Familles et le Personnel Soignant

FIRST RESPONDERS SEE BACK COVER

**Comment se servir de ce guide ?**

Ce guide est destiné aux populations à risque, leur famille, et leur personnel soignant pour les préparer en cas d'urgence dans notre région.

Les populations à risque incluent les personnes exposées à un risque élevé au vu de leur résultat clinique durant ou suivant une urgence, qui établit des difficultés à recevoir, comprendre, répondre ou agir à une demande.

Les populations à risque incluent également les personnes aveugles ou ayant une déficience visuelle, les enfants, les malades chroniques, les sourds ou malentendants, les personnes ne pouvant pas se déplacer, les personnes âgées, les SDF, les personnes incarcérées, ceux ayant une faible maîtrise de l'anglais (LEP, Limited English Proficient), les pharmacodépendants, les handicapés physiques, les femmes enceintes et les anciens combattants. Les homosexuels, ou qui s'interrogent, les bisexuels, les transsexuels (queer/questioning) peuvent être aussi des personnes vulnérables en cas d'urgence.

Les populations à risque comprennent également les personnes atteintes de déficience intellectuelle ou au niveau du développement (IDD, Intellectual or Developmental Disabilities) et celles traversant une période de difficultés psychologiques.

*Source: Département de la santé publique de Philadelphie du contrôle des maladies et du bioterrorism et le Public Health Preparedness Program Outreach Subprogram Vulnerable Populations Plan*

Les populations à risque doivent être prêtes à fournir un effort supplémentaire en cas d'urgence. Elles peuvent être vulnérables en cas d'urgence au vu de leurs **contraintes d'accessibilité et fonctionnelles**.

**Les besoins en matière d'accessibilité et de fonctionnalité** inclut en autre:

1. La communication
2. Le maintien de la santé
3. L'indépendance
4. La sécurité, des services de conseil et la persévérance
5. Le transport

*Source: FEMA, glossaire du cadre d'intervention national*

Pensez à vos besoins fonctionnels lorsque vous établissez un plan pour préparer votre famille, vos clients, ou vous même à une situation d'urgence.

Assurez-vous de bien partager vos plans de préparation aux situations d'urgences avec votre **réseau** d'amis, vos collègues, le voisinage, votre famille, le personnel soignant et les fournisseurs de services sociaux.

## Qui devrais utiliser ce guide ?

## Que dois-je faire en cas d'urgence ?

Suivre les instructions fournis par la police, les pompiers, le département de santé, l'agence de gestion des crises et les administrations gouvernementales.

En cas d'urgence, ils vous diront de suivre une de ces quatre instructions:

- **Évacuez**
- **Abritez-vous quelque part**
- **Rendez-vous à un point de distribution (POD, Point of Dispensing)**
- **Renseignez-vous davantage**

Ce guide va vous aider à organiser votre évacuation, à vous abriter et à vous rendre à un POD. Des conseils pour rester confortablement en sécurité en cas d'urgence vous seront également donnés.

Vous pouvez utiliser des mots ou des phrases pour ne pas oublier votre type d'organisation. Vous avez probablement déjà entendu ces formules:

- La croix rouge américaine vous dit « Trouvez une trousse de secours. Trouvez un plan. Informez-vous régulièrement ».
  Site web: *http://www.redcross.org*
- Le bureau de gestion des crises de Philadelphie vous dit que vous devez faire avec « Ce que vous avez en tête. Ce que vous avez chez vous. Ce que vous avez entre les mains ». Site web: *http://oem.readyphiladelphia.org*

## Quelles types de situation d'urgence peut survenir dans ma région ?

Ces symboles représentent le type d'urgence qui peut se produire dans notre région. Dans l'espace en face de chaque symbole, écrivez ce que vous feriez (évacuer, s'abriter, se rendre à un point de distribution POD, ou vous renseignez davantage).

Incendie _____

Inondation/Ouragan _____

Panne d'électricité _____

Canicule _____

Tremblement de terre _____

Tornade _____

Événement météorologique d'hiver _____

Déversement de produits chimiques _____

Fuite de gaz _____

Radiation _____

Urgence de santé publique _____

Situation d'urgence d'ordre local _____

## Plan en cas d'urgence

**Évacuer** signifie se rendre hors du bâtiment ou de la zone et trouver un endroit où vous serez en sécurité.

Pour les évacuations, suivez les instructions officielles:

- Suivez les faits récents à partir d'une source fiable sur votre radio locale, à la télé, sur les médias sociaux et les systèmes d'informations (du type ReadyNotifyPA).
- Prenez votre kit d'évacuation.
- Rendez-vous au point d'évacuation indiqué.

Suivez les étapes suivantes pour organiser votre évacuation:

- Planifiez la manière dont vous sortirez de chez vous ou de votre lieu de travail et un lieu de rassemblement. Prévoyez au moins deux chemins d'évacuation pour chaque pièce.
- Planifiez la manière dont vous sortirez de votre quartier et un lieu de rassemblement. Prévoyez au moins deux chemins pour évacuer du quartier.
- Affichez des plans d'évacuation chez vous et dans votre lieu de travail.
- Pensez aux objets que vous devriez prendre avec vous et qui vous aideront à communiquer et à rester en sécurité dans des conditions confortables.
- **Testez** les plans avec votre famille, vos collègues, et le personnel soignant.

## Liste de contrôle du kit d'évacuation

Une situation d'urgence peut survenir n'importe où. Laissez un **kit d'évacuation** chez vous, dans votre voiture et dans votre lieu de travail. Chaque kit doit contenir suffisamment d'approvisionnement pour atteindre votre site d'évacuation. Votre kit doit se trouver dans un sac ou une mallette pour vous permettre de le transporter ou de le faire rouler facilement.

Utilisez la liste de contrôle suivante pour constituer votre **kit d'évacuation**:

- ❑ une petite bouteille d'eau
- ❑ de la nourriture non périssable adaptée à vos besoins alimentaires
- ❑ un ouvre-boîte manuel
- ❑ un sifflet
- ❑ une lampe de poche et des piles de rechange
- ❑ une radio à pile et des piles de rechange
- ❑ un carnet, un stylo, et un marqueur
- ❑ autres objets importants: _____

- ❑ un chargeur de téléphone portable
- ❑ des petits billets et de la monnaie
- ❑ un sac étanche pour y mettre vos papiers importants
- ❑ la liste des médicaments et noms des docteurs
- ❑ 3 jours de réserve de médicament (si capable)
- ❑ le nécessaire d'hygiène personnelle (brosse à dent, papier toilette, désinfectant pour les mains, etc.)

- ❑ un kit de premier secours
- ❑ des sacs-poubelles en plastique et du ruban adhésif
- ❑ des articles de soins personnels (lunette, aide auditive, etc.)
- ❑ des habits de saison
- ❑ une paire de baskets et deux paires de chaussettes
- ❑ des fournitures pour animaux (collier, laisse, etc.)
- ❑ des livres ou des jouets

## Plan d'évacuation

**S'abriter** signifie que toutes les personnes et les animaux doivent rester en intérieur. Il pourra vous être demandé de vous abriter si l'air extérieur est nocif ou si les conditions météorologiques présentent un danger (tempêtes de neige ou tornades).

Dans un abri d'urgence, suivez les instructions officielles:

- Suivez les faits récents à partir d'une source fiable sur votre radio locale, à la télé, sur les médias sociaux et les systèmes d'informations (ReadyNotifyPA par exemple).
- Restez à l'intérieur en attendant que les autorités déclarent que vous pouvez sortir en sécurité.
- Amenez votre kit d'abri sur place.

Vous devez **choisir une chambre** dans votre maison et votre lieu de travail qui sera « **la chambre d'abri sur place** ». En cas de tornade, le lieu le plus sûr est le sous-sol. Dans tous les autres cas de figure, vous devez vous rendre dans la chambre qui:

- se trouve au premier étage
- a le moins de fenêtres
- a le moins de portes

Votre salle de bain est probablement le meilleur abri sur place. Il y a l'eau courante et des toilettes.

## Liste de contrôle du kit d'abri sur place

Vous devez avoir un kit d'abri sur place chez vous. Votre kit d'abri sur place doit comporter assez d'approvisionnement pour tous les habitants de votre maison pendant trois jours. Il est préférable de mettre le kit d'abri sur place dans un endroit facile d'accès. Utilisez la liste de contrôle suivante pour vous assurer que vous avez tout ce dont vous avez besoin dans votre **kit d'abri sur place**:

- ❑ de l'eau (11 litres par personne)
- ❑ de la nourriture non périssable adaptée à vos besoins alimentaires
- ❑ un ouvre-boîte manuel
- ❑ un sifflet
- ❑ une lampe de poche et des piles de rechange
- ❑ un carnet, un stylo, et un marqueur
- ❑ un chargeur de téléphone portable
- ❑ autres objets importants: _____

- ❑ la liste des médicaments et noms des docteurs
- ❑ 3 jours de réserve de médicament (si capable)
- ❑ le nécessaire d'hygiène personnelle (brosse à dent, papier toilette, désinfectant pour les mains, etc.)
- ❑ un kit de premier secours
- ❑ des sacs-poubelle en plastique et du ruban adhésif

- ❑ des articles de soins personnels (lunette, aide auditive, etc.)
- ❑ des draps et des oreillers
- ❑ un habit de rechange par personne
- ❑ des fournitures pour animaux
- ❑ des livres ou des jouets
- ❑ autres éléments importants (tampons, des serviettes, des couches, du lait maternisé, et tout ce que vous utilisez quotidiennement)

**Vérifiez votre kit tous les six mois et remplacez tout ce qui est périmé.**

## Plan pour l'abri sur place

Une **urgence de santé publique** est une catastrophe naturelle ou provoquée par l'homme qui peut entrainer la mort ou la contamination de plusieurs personnes. L'épidémie de grippe et l'anthrax (bactérie mortelle ) sont deux exemples concrets d'urgence de santé publique.

En cas d'urgence de santé publique, suivez les instructions officielles:

- Suivez les faits récents à partir d'une source fiable sur votre radio locale, à la télé, sur les médias sociaux et les systèmes d'informations (du type ReadyNotifyPA).
- Suivez les instructions.

En cas d'urgence de santé publique, les autorités vous donneront peut être ces instructions:

- S'abriter sur place.
- Pratiquez la **distance sociale** (évitez de rester en contact avec les autres personnes).
- Rendez-vous à un point de distribution (POD, Point of Dispensing)

Un **POD (point de distribution)** est un endroit ou vous pourrez obtenir des médicaments d'urgence et des vaccins. Le POD doit se trouver dans une salle de gym ou dans un grand bâtiment.

## Liste de contrôle POD

En cas d'urgence de santé publique, il vous sera peut-être demandé de vous rendre au POD. Préparez-vous à faire la queue. Voici des éléments importants:

❑ **Je dois suivre les faits récents à partir d'une source fiable sur ces radio local ou chaine de télé, sur les médias sociaux et les systèmes d'information:**

❑ **Voici comment je peux me rendre à un POD:**

❑ **à pied** ❑ **à vélo** ❑ **en bus** ❑ **en voiture** ❑ **en covoiturage** ❑ **autre:** _____

**Prévoyez un plan de secours au cas où les routes sont fermées ou si les bus ne sont pas en services.**

❑ **Voici ce que j'amènerai au POD et qui me servira à communiquer:**

❑ **téléphone portable** ❑ **tableau de communication** ❑ **ou d'autres téchnologie d'assistance**

❑ **Si je suis au POD depuis longtemps, j'apporterais les éléments suivants pour me maintenir en bonne santé:**

❑ **de l'eau** ❑ **une barre protéinée** ❑ **des objets de conforts**

## Plan pour les urgences de santé publique

## Plan pour les animaux domestiques et les aides simiennes

Beaucoup de personnes ayant des contraintes fonctionnelles dépendent d'aide simienne pour leurs activités quotidiennes.

Planifier comment protéger vos animaux en cas d'urgence:

- Ajoutez des éléments de soins pour animaux domestiques dans votre kit d'évacuation et d'abri sur place.
- Parlez à au moins deux personnes de votre **entourage** et demandez leur de vérifier ou de prendre soin de vos animaux si vous n'êtes pas chez vous.
- Les agences de gestion des crises identifieront des abris pour les animaux en cas d'urgence.
- Si vous avez une aide simienne, laissez des informations sur l'animal chez vous, pour que la personne concernée soit correctement informée.
- Pour plus de conseils, visitez nos sites Web:
    - **www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness**
    - **www.pasart.us**
    - **www.avma.org/disaster**

## Liste de contrôle des éléments destinés aux animaux

Si vous avez des animaux domestiques ou une aide simienne, ajoutez les éléments suivants à votre kit d'évacuation domestique et à celui de l'abri sur place:

- ❑ de la nourriture pour l'animal et un bol
- ❑ de l'eau en plus
- ❑ les photocopies des carnets de vaccination et les coordonnées du vétérinaire
- ❑ une photo de l'animal et de vous ensemble
- ❑ des médicaments
- ❑ uncollier avec l'identité de l'animal inscrite, un harnais, une laisse et muselière
- ❑ des jouets ou autres éléments
- ❑ une caisse ou un moyen de transport pour l'animal (un par animal)
- ❑ des sacs en plastique pour nettoyer
- ❑ d'autres éléments pour que votre animal reste en bonne santé et dans de bonnes conditions:

## Plan pour les animaux domestiques et les aides simiennes

En cas d'urgence, vous serez peut-être sur votre lieu de travail. Chaque organisation doit avoir un **plan d'urgence** qui détail les procédures à suivre en cas d'incendie, de panne d'électricité ou d'urgence de santé publique.

Suivez les étapes suivantes pour que votre organisation soit prête en cas d'urgence:

- Préparez et pratiquez des plans d'évacuation, l'abri sur place, et les urgences de santé publique.
- Travaillez avec vos employés pour l'élaboration d'un kit d'abri sur place et d'évacuation dans votre lieu de travail.
- Travaillez avec vos clients pour qu'ils développent leurs propres plans d'évacuation et des kits.
- Contactez votre agence de gestion des crises pour vous renseigner sur les offres de formation de votre région.

Utilisez l'espace sur cette page pour écrire les informations importantes de vos plans d'urgence et de vos stratégies. Certains exemples ci-dessous:

**Le plan d'urgence sur mon lieu de travail se trouve ici:**

**Je me fie à les instructions de mon supérieur direct, Monsieur ou Madame:**

**Si une situation d'urgence survient au travail, je dois contactez immédiatement:**

**Si nous devons évacuer vers un autre bâtiment, le point de rendez-vous sera ici:**

**La dernière fois que j'ai exercé le plan sur mon lieu de travail était le:**

**Informations diverses:**

## Plan pour votre organisation

## Soyez un volontaire entrainé !

Les collectivités préparées aux cas d'urgence ont plus de chance d'être épargnées. Les volontaires formés aux cas d'urgence renforcent les liens entre les membres d'une communauté. Ils peuvent sauver des vies, s'occuper des blessures, des traumatismes et réduire les dégâts matériels.  Les opportunités de formation et de volontariat sont présentées sur la page suivante.

## Offres de formation en cas de catastrophe

| | |
|---|---|
| **Croix rouge américaine** | **www.redcross.org**<br>Page sur ma croix rouge locale: |
| **Corps médical de réserve (MRC, Medical Reserve Corps)** | **medicalreservecorps.gov**<br>Page sur mon MRC local: |
| **Registre des volontaires SERVPA** | **www.serv.pa.gov** |
| **Organisations volontaires actives en cas de catastrophe (VOAD, Voluntary Organizations Active in Disaster)** | **www.nvoad.org** |
| **Situation d'urgence d'ordre local Équipes d'action (CERT, Community Emergency Response Teams)** | **www.citizencorps.gov/cert/**<br>ou contactez votre agence de gestion des crises locale et renseignez-vous à propos des CERT de votre région.<br>Mon CERT local: |
| **Équipe d'action pour les animaux (CART, Community Animal Response Team)** | Contactez votre agence de gestion des crises locale et renseignez-vous à propos des CART de votre région.<br>Page sur mon CART local: |
| **Formations FEMA en ligne** | **training.fema.gov** |
| **Autres opportunités de formation** | |

## Aidez grâce à de bonnes réponses

## Étapes à suivre après une catastrophe

**La résilience** est la capacité à faire face au lendemain de catastrophe et à retourner à une vie normale.

Plus vous serez préparés ***avant*** une situation d'urgence, et plus vous serez calme ***pendant*** la situation d'urgence, et plus vous ferez preuve de résilience ***après*** l'évènement.

Suivez ces étapes après un cas d'urgence:

- Regardez autour de vous pour vous assurer qu'il n'y a plus de danger.
- Suivez les faits récents à partir d'une source fiable sur votre radio locale, à la télé, sur les médias sociaux et les systèmes d'informations (ReadyNotifyPA par exemple).
- Faites des vérifications avec les membres de votre **entourage.**
- Contactez votre fournisseur d'électricité ou de gaz pour signaler les pannes, les fuites de gaz, ou des câbles à terre.
- **Appelez le 911 seulement en cas d'urgence ou de situation dangereuse.**

Une fois que vous êtes en sécurité:

- Contactez la mairie pour signaler les dégâts.
- Contactez votre assurance pour leur faire part des dommages que vous avez subis.
- Prenez des photos de votre maison pour prouver les dommages.

Les bureaux de gestion des crises locales pourront déterminer si d'autres ressources fédérales ou étatiques sont disponibles.

**Symptômes de dépression, toxicomanie, et état de stress post-traumatique (ESPT) peuvent s'aggraver après une catastrophe, mais des solutions existent.** Après une situation d'urgence, assurez de parler souvent aux personnes de votre entourage.
Ils pourront vous dire si vous agissez différemment. Ils pourront aussi vous aider à trouver les moyens pour sortir de votre dépression, état de toxicomanie, état de stress post-traumatique (ESPT) ou d'autres symptômes qui peuvent survenir après une catastrophe. Ensemble, vous pourrez déterminer si une autre aide est nécessaire, notamment au niveau de la santé mentale.
Notez les lieux d'aide psychologique de votre zone sur la page suivante.

## Moyens de récupération

Notez dans l'espace suivant les informations concernant les moyens de récupération locaux.

**Numéros des sociétés de services publics:**

**Numéro de la mairie et du département:**

**Nom et numéro de la compagnie d'assurance:**

**Mon numéro d'assurance et nom de l'assuré:**

**Aide en ligne FEMA: (800) 621-FEMA (3362)**
**ATS: (800) 462-7585**
**Site web: www.fema.gov**

**Aide à la santé mentale:**

**Service d'administration santé mentale et toxicomanie**
**Aide en ligne catastrophe: (800) 662-4357**
**Site web: http://www.disasterdistress.samhsa.gov/**

**Autres aides en cas de catastrophe dans ma région:**

## Après une situation d'urgence

# Information et systèmes d'alerte pour les zones publiques

Certaines initiatives régionales sont énumérées ci-dessous.  Utilisez-les pour vous préparer en cas d'urgence. À noter: Certains services ne seront pas disponibles dans votre région. L'évocation de ces services n'implique pas leur approbation.

**Ready Region**
www.readyregion.org

Ready Region est un site contenant des informations sur l'élaboration d'un plan d'urgence, d'un kit et sur les manières dont vous pourrez rester joignable.

**ReadyNotifyPA**
www.readynotifypa.org

En souscrivant au ReadyNotifyPA, vous pourrez recevoir des alertes locales concernant les urgences, les temps violents et les fermetures de routes directement sur votre téléphone par message ou par e-mail. ReadyNotifyPA est spécialement adapté pour les résidents de la région Sud-Est de Pennsylvanie.

Besoins d'aide ?
Call 2-1-1  ou
1 (866) 964-7922 ou
rendez-vous sur
www.211sepa.org

Recevez des informations confidentielles et gratuites ou des informations sur les services humanitaires et sanitaires comme les soutiens médicaux et les aides destinées aux personnes âgées et atteintes d'un handicape. Le 211 peut servir aussi en cas de situation d'urgence de grande ampleur pour trouver des informations.

**Premise Alert**
www.papremisealert.com

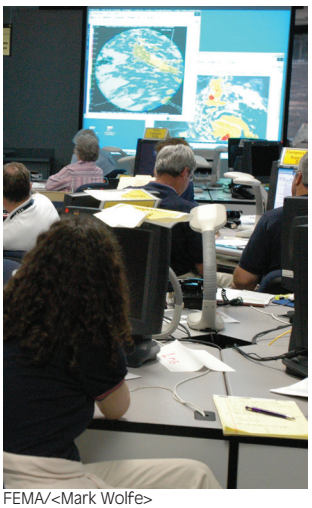
Le système Premise Alert fournit aux familles une méthode permettant de signaler aux intervenants les besoins spéciaux des personnes de la collectivité en passant par le système du 911.

**Yellow Dot Program**
www.yellowdot.pa.gov

Le Yellow Dot Program a été créé pour porter assistance en cas de collision de véhicule ou d'urgences médicales. En plaçant le Yellow Dot (point jaune) sur la vitre arrière de votre véhicule, les intervenants seront alertés et vérifieront votre boite à gants à la recherche d'informations concernant les soins médicaux dont vous avez besoin. Visitez le site web pour demander un kit. Vous pourrez aussi trouver les lieux où vous procurer un kit.

**Vial of Life**
www.vialoflife.com

Le Vial of Life a été créé pour parler à votre place. Le vial contient les informations médicales nécessaires permettant au personnel affecté aux urgences d'administrer le bon traitement.


FEMA/<Mark Wolfe>

**Appelez le 911 uniquement en cas d'urgence médicale ou de situation critique.** Pour savoir comment vous préparer aux cas d'urgence *avant* qu'ils ne se produisent, contactez votre agence de gestion des crises locale.

**Agences De Gestion Des Crises (EMA, Emergency Management Agencies)** assurent la sécurité publique pour les situations d'urgence à grande échelle également. Certaines EMA possèdent des informations sur les médias sociaux et des listes de provision sur leur site web également. Les numéros de téléphone et les sites web des EMA pour le sud-est de la Pennsylvanie sont énumérés ci-dessous:

Cochez la case en face de votre EMA locale:

❑ **City of Philadelphia Office of Emergency Management (OEM)**
appelez le 311 en Philadelphie, ou le 215-686-8686 en dehors
**www.phila.gov/Ready**

❑ **Bucks County Emergency Management**
(215) 340-8700
**www.buckscounty.org/government/EmergencyServices**

❑ **Chester County Department of Emergency Services**
(610) 344-5000
**www.chesco.org/des**

❑ **Delaware County Emergency Management**
(610) 565-8700
**www.co.delaware.pa.us/depts/emergency.html**

❑ **Montgomery County Department of Public Safety**
(610) 631-6500
**www.dps.montcopa.org**

❑ **Autres:** _____

_____

_____

**Les départements de santé** travaillent pour que les personnes vivent au sein d'une collectivité en bonne santé. Les numéros de téléphone et les sites web des départements de santé pour le sud-est de la Pennsylvanie sont énumérés ci-dessous.

Cochez la case en face de votre département ou bureau de santé locale:

❑ **Philadelphia Department of Public Health**
Appelez le 311 en Philadelphie, ou le (215) 686-8686 en dehors
**www.phila.gov/health**

❑ **Bucks County Department of Health**
(215) 345-3318
**www.buckscounty.org/government/HumanServices/HealthDepartment**

❑ **Chester County Health Department**
(610) 344-6225
**www.chesco.org/health**

❑ **Delaware County Office of Intercommunity Health**
(610) 891-5311
**www.co.delaware.pa.us/intercommunity**

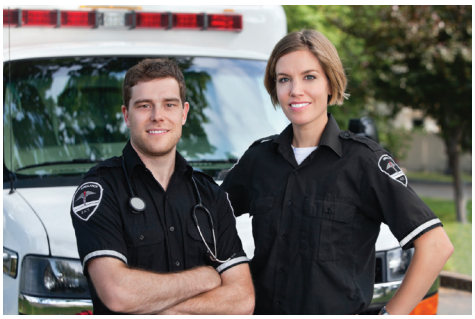
❑ **Montgomery County Health Department**
(610) 278-5117
**www.health.montcopa.org**

❑ **Autres:** _____

_____

_____

**Informez-vous sur les ressources en cas d'alerte local**



## Urgences à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison

Certaines situations d'urgence peuvent vous rendre inconscient ou incapable de parler. Les premiers intervenants regarderont dans votre porte-feuille ou dans votre sac pour vous identifier, connaitre votre état de santé et contacter la bonne personne. **Notez les informations importantes sur une carte d'information santé rangée dans votre portefeuille ou votre sac.**

## TOUT À PROPOS DE MOI

Certaines personnes ayant des contraintes fonctionnelles peuvent avoir des difficultés à communiquer avec les premiers intervenants ou le personnel soignant.

Vous pouvez noter vos besoins médicaux ou d'autres notes importantes sur le recto de la couverture. Remplissez le recto de la couverture et accrocher ce guide sur votre réfrigérateur ou à un endroit bien visible.

Ces informations permettront aux premiers intervenants d'obtenir les informations utiles pour vous aider au mieux en cas d'urgence.

# Cartes d'information santé

Remplissez les deux copies des cartes d'information santé ci-dessous et détachez-les de ce livret.

Gardez-en une dans votre portefeuille ou votre sac et donnez la copie à quelqu'un de votre entourage.

## ABOUT YOU

Remplissez cette carte avec l'aide de votre fournisseur de santé. Gardez-la avec vous, dans votre portefeuille, votre sac, ou tout autre lieu sûr.

Nom:

Téléphone:

Adresse:

Date de naissance:

Groupe sanguin:

Première langue parlée:

**Allergies** (médicaments, aliments ou autres):

**Les états pathologiques**
(asthme, diabètes, épilepsie, problèmes cardiaques ou pulmonaires, hypertension artérielle, néphropathie, hépatite chronique, infection par VIH):

**Besoins particuliers**
(pour entendre, parler, voir, bouger):

**Équipement spécial/ Fournitures/Autres:**

## EMERGENCY CONTACTS

**Personne à contacter N°1**

Nom:

Téléphone:

**Personne à contacter N°2**
(habitant hors de la ville)

Name:

Téléphone:

E-mail:

**Autres numéros importants**
(docteur, fournisseurs de service)

## EN CAS D'URGENCE

- Suivez le plan d'urgence et les instructions données par les représentants locaux.
- Gardez ces informations importantes avec vous.
- Prenez vos médicaments et le nécessaire avec vous si vous quittez votre domicile.

READY REGION™ Or Not?

## Health Information Card


ABOUT YOU

Remplissez cette carte avec l'aide de votre fournisseur de santé. Gardez-la avec vous, dans votre portefeuille, votre sac, ou tout autre lieu sûr.

Nom:

Téléphone:

Adresse:

Date de naissance:

Groupe sanguin:

Première langue parlée:

Allergies (médicaments, aliments ou autres):

Les états pathologiques
(asthme, diabètes, épilepsie, problèmes cardiaques ou pulmonaires, hypertension artérielle, néphropathie, hépatite chronique, infection par VIH):

Besoins particuliers
(pour entendre, parler, voir, bouger):

Équipement spécial/ Fournitures/Autres:

EMERGENCY CONTACTS

Personne à contacter N°1

Nom:

Téléphone:

Personne à contacter N°2
(habitant hors de la ville)

Name:

Téléphone:

E-mail:

Autres numéros importants
(docteur, fournisseurs de service)

EN CAS D'URGENCE

- Suivez le plan d'urgence et les instructions données par les représentants locaux.
- Gardez ces informations importantes avec vous.
- Prenez vos médicaments et le nécessaire avec vous si vous quittez votre domicile.

READY REGION™ Or Not?

Health Information Card


# Carte d'information santé

## VOTRE COMPTE RENDU MÉDICAMENTEUX

- Notez tous les médicaments sur ordonnance, médicaments en vente libre, vitamines ou médicaments à base de plantes que vous prenez.
- Maintenez cette liste à jour (rayez les médicaments que vous ne prenez plus).
- Remplissez-la avec l'aide de votre médecin, pharmacien ou autre prestataire de soin. ■ Prenez les médicaments selon leur prescription.
- Tenez-vous près à emmener des médicaments avec vous en cas d'urgence.

| **MÉDICAMENT**<br>Nom du médicament et résistance | **DOSE**<br>Combien de pilules, d'unités, de bouffée, de goutte par dose? | **QUAND LE PRENDRE ?**<br>Combien de fois par jour ?<br>Matin et soir ?<br>Après les repas ? | **MOTIF**<br>POURQUOI LE PRENDRE ? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |


## VOTRE COMPTE RENDU MÉDICAMENTEUX

- Notez tous les médicaments sur ordonnance, médicaments en vente libre, vitamines ou médicaments à base de plantes que vous prenez.
- Maintenez cette liste à jour (rayez les médicaments que vous ne prenez plus).
- Remplissez-la avec l'aide de votre médecin, pharmacien ou autre prestataire de soin. ■ Prenez les médicaments selon leur prescription.
- Tenez-vous près à emmener des médicaments avec vous en cas d'urgence.


| **MÉDICAMENT**<br>Nom du médicament et résistance | **DOSE**<br>Combien de pilules, d'unités, de bouffée, de goutte par dose? | **QUAND LE PRENDRE ?**<br>Combien de fois par jour ?<br>Matin et soir ?<br>Après les repas ? | **MOTIF**<br>POURQUOI LE PRENDRE ? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## Qui a créé ce guide ?

Ce guide a été écrit au printemps 2012 et a été mis à jour en 2014 grâce aux efforts du Philadelphia Department of Public Health (PDPH), le Regional Vulnerable Populations Outreach Project (RVPOP), et nos agences partenaires:

- AIDS Activities Coordinating Office (AACO) Prison AIDS Project
- ActionAIDS
- African Caribbean Health Initiative Task Force
- Alzheimer's Association Delaware Valley Chapter
- American Red Cross Southeastern Pennsylvania Chapter
- Associated Services for the Blind
- Association for Macular Diseases
- Bucks County Department of Mental Health/ Developmental Programs
- Center in the Park
- Chester County Department of Emergency Services
- Fort Washington Fire Company
- Germantown Deaf Ministries Fellowship
- Hayes Manor Retirement Community
- Holy Family University
- Horizon House Inc.
- Institute on Disabilities - Pennsylvania's Initiative on Assistive Technology
- Montgomery County Department of Public Safety
- N.O.R.T.H. – Les responsables du programme Philadelphia WIC
- Our Lady of Guadalupe Church in Buckingham
- Paoli-Berwyn-Malvern Lions Club
- Pennsylvania Department of Environmental Protection
- Pennsylvania Department of Health – Southeast District Office
- Pennsylvania School for the Deaf
- Philadelphia Associated Services for the Blind
- Philadelphia Coordinated Health Care (PCHC)
- Philadelphia Medical Reserve Corps
- Public Health Management Corporation (PHMC)
- Resources for Human Development/ Nouvelles fondations
- Royer-Greaves School for the Blind
- Philadelphia Office of Emergency Management (OEM)
- The Attic Youth Center
- The Southeastern Pennsylvania Medical Reserve Corps
- The Southeastern Pennsylvania Regional Task Force
- The SEPTA Advisory Committee (SAC)

## Remerciements

**Nom:** _____

## TOUT À PROPOS DE MOI

**Qu'est ce que les premiers intervenants et le personnel soignant connaissent de moi ?**

**VOUS** êtes la seule personne à connaitre vos besoins avant, pendant et après une catastrophe. Informez-vous sur comment préparer, planifier et faire part de vos besoins et de vos capacités. Pensez aux informations qu'il faudra transmettre aux premiers intervenants: les services médicaux d'urgence (EMS, Emergency Medical Services), la police, ou les professionnels de santé. Notez les informations importantes qui vous semblent utiles ci-dessous.

**Quels est le meilleur moyen de communiquer avec moi ?**

**Quels sont les objets que je dois garder avec moi ? (Aide simienne, médicaments, matériel d'aide au déplacement ?)**

**Qui devez-vous appeler ? En cas d'urgence, contactez:**

**Allergies:**

**États de santé:**

**Médicaments:**

**Autres:**