



# Everybody Ready : édition de Philadelphie

## Se préparer à rester en bonne santé en cas d'urgence

Manuel 2019-2020



**Premiers intervenants, consultez la couverture arrière**



**Utilisez ce manuel** pour vous préparer aux situations d'urgence susceptibles de survenir dans votre région.



Les urgences de grande ampleur peuvent toucher n'importe qui, mais certaines personnes peuvent être exposées à un risque de santé plus important pour des raisons physiques, mentales, économiques ou sociales. Exemples de **populations à risque** :

- Personnes atteintes d'asthme
- Personnes aveugles ou malvoyantes
- Soignants
- Enfants
- Personnes souffrant de maladies chroniques
- Personnes sourdes ou malentendantes
- Personnes dépendant d'appareils électriques
- Personnes dépendant de matériel médical ou de médicaments sur ordonnance
- Personnes dépendant de matériel d'oxygène
- Patients en dialyse
- Personnes sans abri





- Personnes confinées à leur domicile
- Personnes incarcérées (actuellement ou anciennement)
- Personnes souffrant d'une déficience mentale
- Personnes atteintes d'un handicap physique
- Personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres, ou homosexuelles (LGBTQ)
- Personnes souffrant d'une addiction
- Personnes atteintes d'une maladie mentale
- Personnes à faible revenu
- Personnes en surpoids ou en sous-poids
- Personnes enceintes
- Personnes âgées
- Personnes ne maîtrisant pas l'anglais
- Anciens combattants



## Connaître les personnes à risque



**Connaître les catastrophes** susceptibles de survenir dans notre région.



Les urgences de grande ampleur suivantes pourraient toucher de nombreuses personnes à Philadelphie :

- **Catastrophes naturelles et conditions météorologiques extrêmes**  
(vagues de chaleur extrêmes, inondations, ouragans, tornades et tempêtes hivernales)
- **Catastrophes provoquées par l'homme**  
(marées noires, déraillements de trains, coupures de courant généralisées et terrorisme)
- **Épidémies ou autres crises de santé publique**  
(nouvelle souche du virus de la grippe)

**Les pages suivantes de ce manuel expliquent comment faire ces choses pour rester en bonne santé avant, pendant et après une catastrophe :**





- Informez-vous et suivez les instructions.
- Élaborez un plan et préparez un sac.
- Remplissez une armoire et planifiez les besoins médicaux.
- Prenez des dispositions pour les animaux de compagnie et d'assistance.
- Faites-vous vacciner et couvrez votre toux.
- Protégez-vous des morsures d'animaux et d'insectes.
- Évitez toute maladie ou blessure.
  - Évitez tout empoisonnement au monoxyde de carbone.
  - Suivez les conseils de sécurité en matière de nourriture et d'eau.
  - Décontaminez-vous en toute sécurité.
- Demandez de l'aide pour gérer le stress.
- Suivez une formation pour pouvoir aider les autres.
- Remplissez une carte d'informations médicales (ce manuel en contient deux).
- Suivez les organismes d'intervention de Philadelphie sur les réseaux sociaux (comme Facebook, Twitter et Instagram).



**Se préparer à rester en bonne santé**





**Conservez une radio** chez vous.

- Vous devez toujours être en mesure d'utiliser la radio en cas de coupure de courant.
- La radio doit être équipée de piles, de cellules solaires ou d'une manivelle.

**Inscrivez-vous sans attendre** aux services de notification.

- Inscrivez-vous en ligne à ReadyPhiladelphia pour recevoir des alertes par e-mail et par SMS en cas d'urgence sur : [www.phila.gov/ready](http://www.phila.gov/ready)
- Inscrivez-vous en ligne pour recevoir des e-mails du département de la santé sur : <http://bit.ly/HealthBulletinSignUp>

**Restez à l'écoute** de la radio, de la télévision, d'internet, de votre téléphone, des SMS et des e-mails.

- Écoutez les stations d'information locales pour en savoir plus sur les situations d'urgence.
- Connectez-vous à la station de radio KYW 1060 AM ou à la chaîne TV gouvernementale 64 du câble pour vous informer.





**Suivez les instructions** des représentants du gouvernement.

Le département de la santé de votre région, l'organisme en charge de la gestion des urgences et les représentants élus s'efforcent de préserver votre santé et votre sécurité.

**Voici le type d'instructions que vous pourriez recevoir :**

- Abritez-vous (restez à l'intérieur en lieu sûr)
- Rendez-vous dans un abri d'urgence, le cas échéant
- Évacuez (sortez du bâtiment ou de la zone)
- Attendez et restez à l'écoute des informations
- Rendez-vous dans un endroit désigné pour recevoir des médicaments d'urgence



**S'informer et suivre les instructions**





## Préparez un plan de communication pour la famille.

Élaborez un plan de communication avec les membres de votre famille pour savoir comment vous joindre en cas d'urgence. Votre plan doit contenir :

- Des personnes de contact d'urgence dans et en dehors de la ville
- Les numéros de téléphone, adresses e-mail et postales et méthodes de contact des membres de la famille et des fournisseurs de services
- Les points de rendez-vous en cas d'évacuation



**Gardez votre réservoir au moins à moitié plein** au cas où vous devriez partir dans l'urgence.

**Préparez un sac prêt à emporter** pour les évacuations d'urgence.

Préparez un sac à dos ou une petite valise pour chaque membre de votre ménage, comme si vous partiez deux jours en voyage. **Insérez-y de quoi communiquer, rester en bonne santé et être à l'aise.**







### N'oubliez pas d'y inclure :

- Des médicaments pour trois jours
  - Une liste des médicaments et des numéros de téléphone des médecins
  - Une petite bouteille d'eau
  - De la nourriture prête à consommer (comme du beurre de cacahuète ou une barre granola)
  - Des copies des documents importants dans un sac étanche, notamment :
    - Cartes d'assurance
    - Cartes d'identité avec photo et actes de naissance
    - Actes de propriété et preuve de l'adresse
    - Votre plan de communication
  - Un jeu supplémentaire des clés de votre voiture et de votre maison
  - Du liquide, en petites coupures
  - Une petite radio avec des piles
  - Autres articles à envisager : \_\_\_\_\_
- Chargeur pour téléphone portable
  - Lampe de poche et piles de rechange
  - Équipement d'assistance quotidienne (lunettes, appareil auditif, canne, etc.)
  - Articles d'hygiène personnelle (brosse à dents, papier toilettes, désinfectant pour mains, tampons, serviettes, etc.)
  - Soins pour les enfants (couches, lait maternisé ou tout article utilisé au quotidien)
  - Livres ou jouets
  - Vêtements de saison
  - Une paire de baskets et deux paires de chaussettes
  - Soins pour les animaux (collier, laisse, etc.)
  - Sifflet

**Vérifiez vos sacs tous les six mois et remplacez les articles expirés.**

## Élaborer un plan et préparer un sac





**Conservez des fournitures supplémentaires** chez vous, dans une armoire. Ne les utilisez que si vous devez rester à l'abri chez vous.

**N'oubliez pas d'y inclure :**

- Médicaments pour trois jours
- Liste des médicaments et des noms des médecins
- Eau (10 litres par personne)
- Nourriture non périssable qui répond à vos besoins alimentaires
- Ouvre-boîte manuel
- Sifflet
- Stylo et papier
- Trousse de premiers soins
- Sacs-poubelles en plastique et ruban adhésif
- Couvertures et oreillers
- Autres articles à envisager : \_\_\_\_\_
- Chargeur pour téléphone portable
- Lampe de poche et piles de rechange
- Équipement d'assistance quotidienne (lunettes, appareil auditif, canne, etc.)
- Articles d'hygiène personnelle (brosse à dents, papier toilettes, désinfectant pour mains, tampons, serviettes, etc.)
- Soins pour les enfants (couches, lait maternisé ou tout article utilisé au quotidien)
- Livres ou jouets
- Des vêtements de rechange pour chaque personne





**Ajoutez ces fournitures** si un de vos enfants ou un membre de votre famille a des besoins médicaux particuliers.

**N'oubliez pas d'y inclure :**

- Du matériel médical
- Une copie du plan de santé de votre enfant
- La nourriture ou les fournitures diététiques spéciales
- Les accessoires de bien-être, comme des jouets ou des couvertures
- Un adaptateur AC pour votre voiture afin de charger le matériel médical
- Un bracelet d'alerte médicale supplémentaire
- Autres articles à envisager : \_\_\_\_\_
- Piles supplémentaires pour le matériel médical
- Chargeurs de secours pour les appareils
- Médicaments et fournitures médicales supplémentaires (aiguilles, bandages)
- Glacière et blocs réfrigérants pour conserver l'insuline et les autres médicaments au frais



**Remplir une armoire et planifier les besoins médicaux**





De nombreuses personnes aux besoins fonctionnels dépendent d'animaux d'assistance qui les aident dans leurs activités quotidiennes.

**Planifiez la manière dont vos animaux seront pris en charge en cas d'urgence :**

- Les animaux d'assistance sont acceptés dans les abris d'urgence. L'organisme de gestion des urgences de votre région vous fournira davantage d'informations sur les abris pour animaux.
- Parlez-en au moins à deux amis ou membres de votre famille et organisez-vous pour qu'ils surveillent vos animaux ou veillent sur eux si vous ne pouvez pas rentrer chez vous.
- Pour plus de conseils, consultez ces sites Web :
  - [redpawemergencyreliefteam.com](http://redpawemergencyreliefteam.com)
  - [www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness](http://www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness)
  - [www.pasart.us](http://www.pasart.us)
  - [www.avma.org/disaster](http://www.avma.org/disaster)





**Ajoutez ces fournitures** à vos trousseaux si vous avez des animaux de compagnie ou d'assistance.

**N'oubliez pas d'y inclure :**

- Un numéro de permis, d'identification et de puce
  - La liste des vaccins actuels
  - De la nourriture, de l'eau et des médicaments pour 3 jours
  - Des photos de vous avec votre animal
  - Des bols
  - Un collier, une laisse et une muselière
  - Une cage
  - Les coordonnées de votre vétérinaire
  - Des jouets et des friandises
  - Une litière, de la litière et une pelle (si nécessaire)
  - Autres articles :
- 



**Prendre des dispositions pour les animaux de compagnie et d'assistance**





**Prenez soin de votre santé** tout au long de l'année :



- Restez en ordre de vaccination pour vous protéger et protéger votre famille de la coqueluche, de la rougeole, des oreillons et d'autres maladies évitables.
- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année. C'est le meilleur moyen d'échapper à la grippe.
- Lavez-vous les mains régulièrement. Lavez-les après avoir utilisé les toilettes, après avoir toussé ou éternué et avant de toucher les mains d'une autre personne ou de la nourriture.
- Toussez ou éternuez dans votre épaule, coude ou mouchoir.
- Restez chez vous si vous êtes malade.
- Faites-vous examiner chaque année.







**Faites ceci** lorsque des responsables de la santé vous l'indiquent :

- Limitez les contacts avec les personnes susceptibles d'être malades.
- Rendez-vous dans un endroit spécifique pour recevoir des médicaments ou vaccins d'urgence pour vous protéger des maladies.



**Vous pouvez également contrôler votre stress et votre bien-être émotionnel** de nombreuses manières via un test gratuit, rapide et anonyme.

- Consultez ce site Web :
  - <https://healthymindsphilly.org/en/screening>
- Suivez les instructions pour :
  - Effectuer un test en ligne
  - Trouver un événement communautaire pour un test en personne
  - Trouver un comptoir d'analyse de la santé comportementale



**Se faire vacciner et couvrir sa toux**



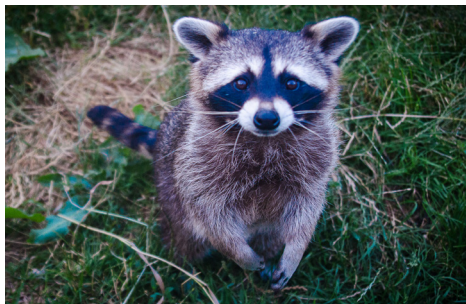
## Évitez la rage. Protégez-vous des morsures d'animaux.



- Les animaux peuvent infliger des blessures et des infections graves voire fatales par des morsures ou des griffures.
- La rage est un virus mortel, principalement propagé par la morsure d'un animal infecté.
- Assurez-vous que vos animaux sont en ordre de vaccination contre la rage.
- N'essayez pas d'approcher, de caresser ou de capturer des animaux errants ou sauvages.
- Prenez contact avec des professionnels du contrôle des animaux si vous voyez ou avez été mordu par un animal errant ou sauvage.
- Demandez rapidement une assistance médicale si vous avez été mordu ou griffé par un animal.

### À Philadelphie :

- **Appelez le (215) 685-6748 pour signaler des morsures d'animaux.**
- **Appelez le (267) 385-3800 pour signaler des animaux sauvages, menaçants ou sauvages.**
- **Appelez le (215) 685-9000 pour signaler des rongeurs.**







## Évitez le virus du Nil occidental et d'autres maladies. Protégez-vous des piqûres de moustique.

- La maladie la plus souvent transmise par les moustiques dans notre région est le virus du Nil occidental.
- Éliminez l'eau stagnante dans laquelle les moustiques pourraient pondre des œufs.
- Utilisez des moustiquaires sur les portes et les fenêtres.
- Maintenez les portes donnant sur l'extérieur fermées.
- Utilisez la climatisation lorsque cela est possible.
- Utilisez des insectifuges contenant un des ingrédients actifs suivants :
  - DEET
  - Picaridine
  - Huile d'eucalyptus citronné
- Suivez les instructions de l'étiquette.
- Portez des t-shirts à manches longues et des pantalons.



**À Philadelphie : Appelez le (215) 685-9000 pour signaler des problèmes liés aux moustiques.**

**Se protéger des morsures d'animaux et d'insectes**



## Évitez tout empoisonnement au monoxyde de carbone (CO).



- Le CO est invisible et inodore.
- **Installez** un détecteur de CO chez vous et testez-le tous les six mois.
- Ne laissez **jamais** votre voiture tourner dans le garage.
- Lorsque vous utilisez un générateur :
  - o Ne l'utilisez **jamais** à l'intérieur de votre maison ou de votre garage.
  - o Ne l'utilisez **jamais** à moins de 6 mètres d'une fenêtre, d'une porte ou d'une aération ouverte.



## Assurez la salubrité de votre nourriture et de votre eau après une catastrophe ou une urgence.

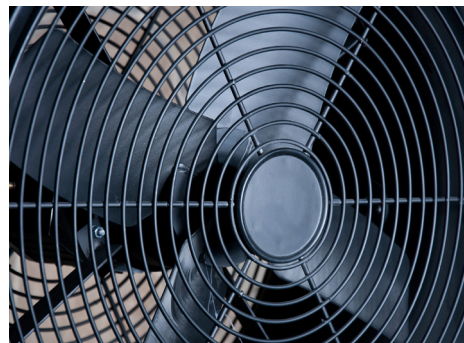
- Jetez la nourriture susceptible d'avoir été en contact avec l'eau des inondations.
- Jetez la nourriture qui n'a pas été correctement réfrigérée après une coupure de courant.
- Lors d'une coupure de courant, conservez les portes du réfrigérateur et du congélateur fermées.
  - o Un réfrigérateur conserve la nourriture au frais pendant 4 heures si la porte reste fermée.
  - o Un congélateur plein conservera la nourriture congelée pendant environ 48 heures (24 heures s'il est à moitié plein).
- Ne goûtez pas la nourriture pour déterminer si elle peut être consommée.
- N'utilisez pas de l'eau susceptible d'être contaminée.
- Le département de la santé peut vous enjoindre d'utiliser de l'eau en bouteille ou de l'eau traitée pour boire, cuisiner et assurer votre hygiène personnelle.





**Nettoyez en toute sécurité** après une tempête ou une inondation.

- Portez des chaussures robustes (comme des chaussures fermées ou des bottes).
- N'utilisez pas d'outils ou d'appareils électriques si vous vous trouvez dans l'eau.
- Évitez toute exposition à l'eau de l'inondation si vous avez des plaies ouvertes.
- Nettoyez et évitez la moisissure après une inondation :
  - Faites sécher votre maison aussi vite que possible.
  - Utilisez des ventilateurs et dirigez-les vers l'extérieur.
  - Portez des gants, un masque, des lunettes, un pantalon et des longues manches pour vous protéger pendant le nettoyage.
  - Jetez tout ce qui a été mouillé par l'eau de l'inondation et qui ne peut pas être complètement nettoyé et séché.
  - **Ne mélangez jamais l'eau de Javel à de l'ammoniaque** ou à d'autres produits d'entretien (au risque de libérer des vapeurs toxiques).
  - Frottez les surfaces avec de l'eau et du savon.
- Pour plus d'informations concernant le nettoyage des moisissures (notamment la quantité d'eau de Javel à utiliser), rendez-vous sur : <https://www.cdc.gov/mold/cleanup.htm>



**Éviter toute maladie ou blessure**





Il est normal d'avoir de nombreuses réactions différentes après une catastrophe ou un événement traumatisant.

- Les réactions peuvent durer plusieurs jours, semaines, mois, voire années.
- Pour la majorité d'entre nous, ces réactions font partie d'un processus d'adaptation et de guérison normal, qui s'estompera avec le temps.

### Voici une liste de réactions courantes :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sautes d'humeur ou pleurs fréquents                     | <input type="checkbox"/> Modification des résultats professionnels ou scolaires |
| <input type="checkbox"/> Tristesse   | <input type="checkbox"/> Modification des relations avec les amis ou la famille |
| <input type="checkbox"/> Troubles du sommeil ou excès de sommeil                 | <input type="checkbox"/> Problèmes de communication ou de concentration         |
| <input type="checkbox"/> Sentiment de désespoir ou d'impuissance                 | <input type="checkbox"/> Consommation accrue de drogue ou d'alcool              |
| <input type="checkbox"/> Symptômes physiques (problèmes d'estomac, maux de tête) |   |
| <input type="checkbox"/> Sentiment de culpabilité ou de doute                    |   |



Les enfants peuvent éprouver de la peur, de la tristesse ou des changements comportementaux après une catastrophe.

- Les plus jeunes enfants peuvent traverser des périodes d'incontinence nocturne, de troubles du sommeil ou d'angoisse de séparation.
- Les enfants plus âgés peuvent faire preuve de colère, d'agressivité, de problèmes scolaires ou de repli sur eux-mêmes.
- Les enfants peuvent éprouver du stress, même s'ils ont seulement vu des images de la catastrophe à la télévision.







**Demandez une assistance professionnelle** si ces réactions vous empêchent de vivre, de travailler, de vous relaxer et de vous amuser.

**Assistance en cas de crise (disponible 24/7) :**

Assistance de crise de Philadelphie :	<b>(215) 685-6440</b>
Ligne nationale de prévention des suicides :	<b>(800) 273-8255</b> <b>(Anciens combattants : appuyez sur 1)</b>
Assistance opioïdes (Get Help Now PA) :	<b>(800) 662-4357</b>
Assistance violence domestique de Philadelphie :	<b>(866) 723-3014</b>
Assistance angoisse après catastrophe SAMHSA :	<b>(800) 985-5990</b>
Messagerie angoisse après catastrophe SAMHSA :	<b>Envoyez TalkWithUs au 66746</b>

**Numéros de téléphone pour les situations non urgentes :**

Département de la santé comportementale et Bureau des services d'addiction de Philadelphie (Philadelphia Dept. of Behavioral Health and Office of Addiction Services) :	<b>(215) 685-5400</b>
Bureau des services de déficience intellectuelle de Philadelphie (Philadelphia Office of Intellectual Disability Services) :	<b>(215) 685-5900</b>
Services aux membres de la Santé comportementale communautaire (Community Behavioral Health, CBH) (24/7) :	<b>(888) 545-2600</b>
Assistance de sensibilisation des sans-abri de Philadelphie :	<b>(215) 232-1984</b>



**Demander de l'aide pour gérer le stress**



**Découvrez** comment aider votre communauté. Inscrivez-vous à une formation !



**N'oubliez pas de vous enquêter de l'accessibilité lorsque vous vous inscrivez à un programme de formation.**



**Portez-vous volontaire** pour intervenir en cas d'urgence de santé publique.

**Visitez** le site Web du Corps de réserve médicale (Medical Reserve Corps, MRC) de Philadelphie :

<http://bit.ly/PhillyMRC>



**Formez-vous** pour être préparé en cas d'urgence.

**Visitez** le site Web du Bureau de gestion des urgences (Office of Emergency Management, OEM) de Philadelphie :

[www.phila.gov/ready](http://www.phila.gov/ready)



**Formez-vous** pour être capable d'administrer de la naloxone afin d'éviter toute overdose.

- La naloxone est un médicament sur ordonnance qui inverse les overdoses d'opioïdes. Elle bloque temporairement les effets des opioïdes et aide la victime à respirer à nouveau.

**Visitez** le site Web des services de santé mentale et physique de la Ville de Philadelphie :

<http://bit.ly/PhillyNaloxoneTraining>





**Formez-vous** à la réanimation cardiopulmonaire à l'aide des mains.

**Visitez** le site Web du projet Mobile CPR :  
<https://themobilecprproject.com>



**Formez-vous** à la manière d'éviter toute mort due à une perte de sang.

**Visitez** le site Web de la campagne nationale Stop the Bleed :

[www.bleedingcontrol.org](http://www.bleedingcontrol.org)

**Inscrivez-vous** à une formation Stop the Bleed.

Envoyez un e-mail à Nora Kramer :

[nora.kramer@jefferson.edu](mailto:nora.kramer@jefferson.edu) ou appelez le (215) 503-7201 ou le (215) 955-4960



**Suivez une formation en ligne** au sujet des initiatives nationales de préparation.

**Visitez** le site Web de l'institut de gestion des urgences FEMA :

<https://training.fema.gov>

**Suivre une formation pour pouvoir aider les autres**





**Soyez prêt**, où que vous soyez.



Les situations d'urgence peuvent survenir à tout moment, et peuvent vous faire perdre connaissance ou vous empêcher de parler.

Les premiers intervenants regarderont dans votre sac à main pour portefeuille pour découvrir :

- Votre identité
- Les problèmes médicaux dont vous souffrez
- Qui contacter en cas d'urgence



**Conservez une carte** dans votre portefeuille ou sac à main.

**Donner l'autre carte** à votre aide-soignant, à un ami ou à un membre de votre famille pour que celui-ci puisse aider les premiers intervenants en cas d'urgence.



**Téléchargez et imprimez d'autres cartes** pour vos amis et les membres de votre famille.

Visitez le site Web consacré aux cartes d'informations médicales :

- <http://bit.ly/HealthInfoCards>







# Cartes d'informations médicales

Remplissez les deux copies des cartes d'informations médicales ci-dessous et détachez-les de ce manuel en suivant les pointillés.

Conservez-en une dans votre sac à main ou portefeuille, et donnez l'autre à une personne de votre réseau de soutien.

À PROPOS DE VOUS

Remplissez cette carte avec l'aide de votre fournisseur de soins de santé. Conservez-la dans votre portefeuille, votre sac à main ou un autre endroit sûr.

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Groupe sanguin : \_\_\_\_\_

Langue maternelle : \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

**Problèmes médicaux** (asthme, diabète, épilepsie, problème cardiaque, hypertension artérielle, problèmes pulmonaires, maladie rénale, hépatite chronique, VIH) :

\_\_\_\_\_

**Besoins spéciaux** (pour entendre, parler, voir ou vous déplacer) :

\_\_\_\_\_

**Équipement, fournitures ou autres besoins spéciaux :**

\_\_\_\_\_

## CONTACTS D'URGENCE

### 1<sup>er</sup> contact d'urgence

Nom :

Téléphone :

### 2<sup>e</sup> contact d'urgence

(une personne vivant hors de la ville)

Nom :

Téléphone :

E-mail :

**Autres numéros importants**  
(médecin, fournisseurs de services)

\_\_\_\_\_

### EN CAS D'URGENCE :

- Suivez votre plan d'urgence et les instructions des représentants locaux.
- Conservez ces informations importantes avec vous.
- Emportez vos médicaments et fournitures essentielles si vous devez quitter votre domicile.



Carte d'informations médicales

À PROPOS DE VOUS

Remplissez cette carte avec l'aide de votre fournisseur de soins de santé. Conservez-la dans votre portefeuille, votre sac à main ou un autre endroit sûr.

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Groupe sanguin : \_\_\_\_\_

Langue maternelle : \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

**Problèmes médicaux** (asthme, diabète, épilepsie, problème cardiaque, hypertension artérielle, problèmes pulmonaires, maladie rénale, hépatite chronique, VIH) :

\_\_\_\_\_

**Besoins spéciaux** (pour entendre, parler, voir ou vous déplacer) :

\_\_\_\_\_

**Équipement, fournitures ou autres besoins spéciaux :**

\_\_\_\_\_

## CONTACTS D'URGENCE

### 1<sup>er</sup> contact d'urgence

Nom :

Téléphone :

### 2<sup>e</sup> contact d'urgence

(une personne vivant hors de la ville)

Nom :

Téléphone :

E-mail :

**Autres numéros importants**  
(médecin, fournisseurs de services)

\_\_\_\_\_

### EN CAS D'URGENCE :

- Suivez votre plan d'urgence et les instructions des représentants locaux.
- Conservez ces informations importantes avec vous.
- Emportez vos médicaments et fournitures essentielles si vous devez quitter votre domicile.



Carte d'informations médicales

Remplir une carte d'informations médicales







**Suivez ces organismes d'intervention** sur les réseaux sociaux.

Utilisez l'appareil photo de votre smartphone pour scanner ces codes QR (il vous faudra peut-être d'abord télécharger une application). Vous pouvez également entrer le texte en bleu dans votre navigateur.



Philadelphia Office of  
Emergency Management



Philadelphia Department  
of Public Health



Philly Health Prepared



@PhilaOEM



@PHLPublicHealth



@PHLHlthPrepare

**Découvrez** comment vous préparer aux situations d'urgence.

Consultez ces sites Web :

- <https://www.cdc.gov/disasters/index.html>
- [www.phila.gov/ready](http://www.phila.gov/ready)
- <https://www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm>
- <https://www.cdc.gov/disasters/animalhazards/index.html>

**Suivre les organismes d'intervention de Philadelphie sur les réseaux sociaux**



## Conservez ces numéros de téléphone à portée de main

### À propos de moi

Mon nom :

Le meilleur moyen de me joindre :

Les objets qui DOIVENT m'accompagner :

Numéros d'urgence	Numéros de téléphone pour les situations non urgentes
Urgences potentiellement mortelles : 911	Services de la Ville : 311 ou (215) 686-1776
Centre anti-poison : (800) 222-1222	Renvois vers les services sociaux : 211 ou (866) 964-7922

### Contacts d'urgence

(Amis, membres de la famille, prestataires de soins et médecins)

Nom	Relation	Téléphone portable	Téléphone travail/école