Conseils pratiques à l’intention des seniors pour se préparer aux ouragans

Release Date: Jun 7, 2022

Lorsqu’un ouragan menace, la population âgée peut être confrontée à des risques supplémentaires. En cas d’urgence, elle pourrait faire face à beaucoup plus d’obstacles que la plupart des gens : l’isolement, la mobilité limitée et les besoins médicaux. Les aînés peuvent diminuer leurs risques en se préparant aux ouragans et autres situations d’urgence avant qu’ils ne surviennent.

Faites une liste des personnes susceptibles d’aider

- Vous comptez peut-être sur un proche à titre d’aidant principal. Mais une situation d’urgence peut survenir à tout moment et votre aidant habituel pourrait ne pas être avec vous. Avoir une liste de personnes sur lesquelles vous pouvez compter est important.
- Créez une chaîne de personnes à contacter. Déterminez qui contactera qui pendant une urgence. Demandez à votre famille, des amis et des voisins. Ne laissez pas toute la responsabilité à une seule personne car si elle est blessée ou frappée d’incapacité, vous pourriez être abandonné à votre sort. Conservez la liste des personnes susceptibles de vous aider dans votre kit ou trousse d’urgence.
- Si vous avez des difficultés pour vous déplacer seul, vous pourriez avoir besoin d’une personne pour vous aider à entrer dans votre abri ou pour évacuer. Déterminez à l’avance qui vous aidera.
- Il existe beaucoup d’applications de communication pour smartphones. Choisissez-en une ou deux et demandez à votre famille et à des amis sur votre liste de personnes à contacter de télécharger ces mêmes applis. Vous pouvez les utiliser pour communiquer en cas de panne du service téléphonique.

Assurez-vous que vos renseignements médicaux sont disponibles

Si vous avez un problème de santé, vous pouvez décider de porter un bracelet ou pendentif alerte médicale. Cela pourrait vous sauver la vie, en particulier si vous êtes diabétique ou allergique à certains médicaments, etc. Tout dispositif d'alerte médicale disponible aujourd'hui pourrait aider les premiers intervenants à bien vous traiter si vous êtes dans l'incapacité de leur donner ou de leur décrire vos antécédents médicaux.

Ce que vous devez prendre avec vous si vous quittez votre domicile

- **Liste :** Avant qu'une urgence ne survienne, faites une liste de tout ce dont vous avez besoin pour rester en bonne santé. Incluez le nom et les coordonnées de votre médecin et de votre pharmacie, une liste de vos médicaments et de tout dispositif médical que vous utilisez. Dites aux personnes sur votre liste de contact où se trouve cette liste, au cas où vous en auriez besoin.
- **Kit :** Une chose dont vous aurez besoin, c'est un kit (ou trousse) avec tous les articles indispensables pour survivre au moins 72 heures. Pour une liste détaillée, consultez **www.ready.gov**. La Croix-Rouge américaine peut également vous donner des informations relatives aux articles recommandés.
- **Argent liquide :** En règle générale, vous devriez avoir suffisamment d'argent pour pouvoir régler les dépenses courantes essentielles pendant 30 jours. Veillez à avoir une partie de cet argent en petites coupures et en pièces de monnaie de petite quantité, en cas de besoin.

Tout le monde peut prendre des mesures pour se préparer aux types de situations d'urgence les plus probables à l'endroit où on vit. En Louisiane, il s'agit d'ouragans et d'inondations de rivière et de fleuve, mais aussi de crues soudaines, d'incendies, etc. Parfois, le danger est connu bien à l'avance et vous avez le temps de vous préparer. D'autres fois, vous devez réagir rapidement. Suivez toujours les instructions donnés par les responsables locaux pour décider

d’évacuer ou non. Sachez qui vous aidera avant d’avoir besoin d’aide.

Pour plus d’informations sur les préparatifs, consultez Preparing Makes Sense for Older Americans - YouTube. La ligne téléphonique Mitigation Outreach de FEMA (833-336-2487) est une autre ressource en matière de préparatifs.