

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Se préparer pour les urgences

Des urgences peuvent se produire n'importe quand et sous diverses formes. Les situations d'urgence naturelles incluent les inondations, les tremblements de terre, les éclosions de maladie ou pandémies, les tempêtes de verglas, les orages sévères, les tornades, les ouragans et les vagues de chaleur. Il peut aussi y avoir des situations d'urgence dues à l'action de l'homme, comme les accidents aériens et ferroviaires, les accidents de la route, les accidents industriels et les attaques terroristes. Certaines urgences surviennent soudainement sans avertissement alors que d'autres peuvent être précédées de signes avant-coureurs.

Une chose que toutes les urgences majeures ont en commun est qu'elles peuvent perturber les activités de la vie quotidienne, endommager des biens et l'environnement et, dans certains cas même, menacer notre vie et celle de nos proches.

Tous les ordres de gouvernement ont leurs propres plans de préparation aux urgences qui incluent un examen des dangers ou risques potentiels locaux et l'élaboration d'un plan d'intervention pour diverses urgences. Ce processus exige de coordonner l'activité de beaucoup de gens et de services à de nombreux niveaux, depuis la municipalité ou le comté jusqu'au niveau provincial ou national. Cependant, le but de cet article est de montrer que la préparation aux urgences commence à la maison. Il est important d'avoir votre propre plan d'urgence ainsi qu'une trousse de survie prête à être utilisée si vous devez quitter votre maison ou rester chez vous sans électricité ou d'autres commodités. Pour le bien de tout le monde, il vaut la peine de prendre ces précautions afin d'être le mieux préparé possible. Lorsque vous préparez votre maison et votre famille pour une urgence, vérifiez qu'il n'existe pas de danger chez vous, conservez des numéros de téléphone d'urgence à portée de la main et préparez une trousse de survie.

Cette trousse devrait être assez garnie pour que votre famille et vous puissiez vous tirer d'affaire seuls pendant au moins trois jours. Elle devrait contenir :

- de l'eau
- de la nourriture non périssable
- une lampe de poche
- un poste de radio à manivelle ou à piles avec des piles de rechange
- des couvertures et sacs de couchage (1 par personne)
- une trousse de premiers soins
- des chandelles et des allumettes ou un briquet
- des clés supplémentaires de voiture et de l'argent liquide
- les documents importants (pièce d'identité pour chaque personne, documents personnels)
- des vêtements et des chaussures
- du papier hygiénique et d'autres fournitures personnelles
- des médicaments
- un sifflet
- des jeux de cartes et d'autres jeux

Tous ces articles devraient être entreposés dans un sac que vous pouvez emporter. N'oubliez pas de passer votre trousse d'urgence en revue régulièrement et essayez de ne pas utiliser son contenu sauf pendant une urgence.

Des événements récents, comme les tempêtes de verglas et les grandes inondations illustrent ce qui peut arriver dans votre région. Pour l'avenir proche, les experts prédisent des conditions météorologiques très instables et extrêmes dues au réchauffement planétaire. Si vous ne l'avez pas déjà fait, le moment est par conséquent bien choisi pour vous préparer. Le temps et l'énergie à y consacrer valent la peine, car vous aurez alors l'esprit tranquille en sachant que votre famille et vous êtes prêts pour une urgence.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis