

Coordonnées utiles:

Hydro-Québec :

Service d'urgence HydroDirect

Pour signaler une panne ou rester informé de l'évolution d'une situation :

1 800 790-2424/site Web/réseaux sociaux

Le 211 :

Services d'information téléphonique sur les services communautaires, publics et parapublics.

211 ou www.211qc.ca

Info-Santé 811 :

Service de consultation téléphonique confidentiel en cas de problème de santé non urgent

Info-Social 811 :

Service permettant de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale.

Tel-Aînés :

Service téléphonique d'écoute, de soutien moral et de référence pour les personnes de 60 ans et plus : 514 353-2463

Votre municipalité

Met à votre disposition des lieux identifiés en cas de panne prolongée.

N° d'urgence 24 h/7 : _____

Votre CLSC:

Coordonnées de votre intervenant :

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Direction du programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



PLUS DE 100 INSTALLATIONS
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

En sécurité chez soi lors d'une panne d'électricité



Crédit image : depositphotos

SOYEZ PRÊT

Québec



- Ne jamais utiliser d'appareil qui produit du monoxyde de carbone ou un gaz toxique inodore à l'intérieur (barbecue au charbon de bois ou de gaz, réchaud de camping, génératrice domestique). Assurez-vous d'ailleurs que votre maison est équipée d'un détecteur de monoxyde de carbone et qu'il contient des piles.
- Écoutez les nouvelles à l'aide d'une radio à piles.
- Utilisez des lampes de poche ou des bougies de type DEL plutôt que des chandelles qui risqueraient de mettre le feu.
- Pour rester au chaud, privilégiez plusieurs couches de vêtements et des couvertures. Le sous-sol est la pièce la moins susceptible d'être touchée par le froid. Assurez-vous que les portes et les fenêtres sont bien scellées.

Sources : Hydro-Québec, Croix-Rouge,
gouvernement du Québec

Préparez-vous en 3 étapes

1. Établir un plan

Il est important que vous et votre entourage sachiez quoi faire en cas d'urgence.

- Avez-vous des proches qui peuvent vous héberger et prendre soin de vous durant la panne? Établissez un plan et parlez-en avec votre entourage et votre intervenant du CLSC.
- Quels sont vos besoins médicaux? Quel type d'aide auriez-vous besoin si la panne se prolonge? Évaluez votre situation.
- Établissez ensuite les actions nécessaires à mettre en place afin de renforcer vos capacités.

Si vous êtes dépendant en oxygène :

- Vos cylindres d'oxygène sont-ils toujours à pleine capacité? Pensez à les remplir dès qu'ils sont vides.

Si vous dépendez d'un appareil électrique :

- Avez-vous une génératrice?
- Vos équipements ont-ils une batterie de recharge ou de secours? Est-elle chargée?

Si vous utilisez un lit électrique, un lève-personne ou un fauteuil autosouleveur :

- Conservez votre lit et votre fauteuil en position neutre.
 - Limitez l'utilisation du lève-personne.
- Identifiez des personnes à prévenir en cas d'urgence et remettez leurs coordonnées à votre intervenant.

Lors de situations climatiques importantes, il est possible que les services du Soutien à domicile doivent être réduits au minimum requis par votre état de santé ou celui de votre proche. Il faudra en tenir compte dans votre plan.

2. Avoir une trousse d'urgence

Ayez en tout temps à la maison une trousse d'urgence contenant les articles nécessaires pour vous permettre de subsister pendant les trois premiers jours.

Vérifiez son contenu chaque année et remplacez les piles et les réserves d'eau ainsi que les aliments non périssables périmés.

Voici les sept articles essentiels à avoir dans votre trousse d'urgence :

1. Eau potable (6 litres par personne).
2. Nourriture non périssable (pour au moins 3 jours).
3. Ouvre-boîte manuel.
4. Radio à piles (piles de rechange).
5. Lampe de poche (piles de rechange).
6. Bougies DEL.
7. Trousse de premiers soins.



Crédit image : istockphoto

3. Assurer votre sécurité et votre confort

Il est important que vous et votre entourage sachiez quoi faire en cas d'urgence.

- Prenez l'habitude de toujours charger votre cellulaire ou ayez un moyen de le charger autrement qu'avec la prise de courant, soit une prise pour auto, un chargeur portatif, etc.
- Évitez d'ouvrir la porte du réfrigérateur ou du congélateur. Un congélateur gardera la nourriture congelée jusqu'à 36 heures dans certains cas.