

## Soutien sensoriel et en santé mentale

- Apportez des articles pour vous aider à gérer vos émotions (jouets sensoriels, objets lestés, casque antibruit)
- Préparez des cartes de communication visuelle pour faciliter la communication si vous avez du mal à vous exprimer verbalement en situation de stress
- Apportez des articles de surplus pour favoriser votre santé mentale (journal intime, outils d'ancrage émotionnel, aides sensorielles)
- Ciblez des stratégies d'adaptation pouvant vous aider en cas de surstimulation lors d'une évacuation



## Animaux d'assistance ou de compagnie

- Apportez de la nourriture et de l'eau pour vos animaux d'assistance ou de compagnie, ainsi que leur laisse, leurs médicaments et tout document important
- Prévoyez le transport des animaux dans votre plan d'urgence
- Conservez une copie des certificats d'identification et de dressage de vos animaux d'assistance

## Alertes et communications

- Abonnez-vous aux alertes d'urgence locales
- Programmez les numéros de téléphone importants dans votre téléphone, en utilisant la fonction de composition rapide
- Conservez une liste imprimée de vos contacts
- Si vous avez un handicap qui nuit à votre communication, pensez à préparer d'autres moyens de vous exprimer (messagerie texte, symboles, notes rédigées au préalable)

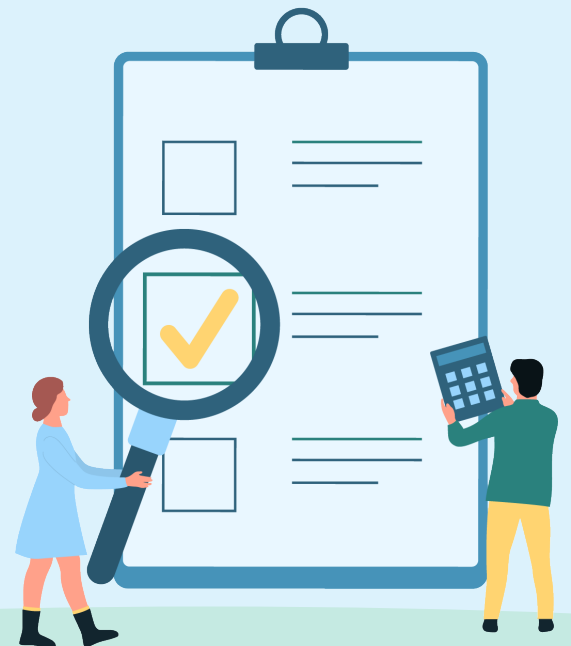
## Dispositifs d'assistance et d'accessibilité

- Prévoyez des dispositifs de mobilité de secours (une canne, un fauteuil roulant manuel si vous utilisez habituellement un fauteuil électrique, etc.)
- Mettez en réserve des câbles de recharge et des chargeurs portatifs pour les dispositifs électriques
- Rédigez des directives expliquant comment utiliser l'équipement essentiel, au cas où une autre personne doit vous aider
- Gardez les issues dégagées et accessibles

 **SOYEZ PRÊT!**

**Préparation personnelle**

[maca.gov.nt.ca/fr/SoyezPrêt](https://maca.gov.nt.ca/fr/SoyezPrêt)



# PRÉPARATION AUX SITUATIONS D'URGENCE

## Plan d'urgence personnel

- Établissez votre réseau de soutien (famille, voisins, proches aidants)
- Élaborez un plan de communication comportant au moins deux contacts en cas d'urgence
- Choisissez un lieu de rassemblement
- Prenez des dispositions pour vos animaux de compagnie
- Décidez d'un moyen d'évacuation (dispositifs d'aide, soutien au transport)
- Mettez régulièrement en pratique votre plan avec votre réseau de soutien
- Faites part de vos besoins et limites à votre réseau de soutien

## Trousse d'urgence ou sac prêt à emporter

- Réserve d'eau et de nourriture pour 72 heures
- Lampe de poche, radio, piles et chargeur portatif
- Vêtements de rechange, couvertures et articles d'hygiène
- Pièces d'identité et copie des documents importants

## Besoins médicaux

- Liste détaillée de vos maladies, des médicaments prescrits et de leur posologie
- Réserve de médicaments pour 7 jours (si possible)
- Copie de vos documents médicaux et de vos ordonnances
- Cartes d'assurance-maladie
- Piles de rechange, chargeurs ou sources d'alimentation pour l'équipement médical essentiel
- Aides à la mobilité, appareils auditifs, lunettes, etc. à portée de main

## Collectivité et autorités locales

- Communiquez avec vos élus pour savoir où trouver le plan d'urgence de votre collectivité
- Familiarisez-vous avec le plan d'urgence de votre collectivité
- Faites part de vos besoins essentiels à votre administration communautaire ou aux services d'urgence locaux
- Discutez des mesures d'aide dont vous pourriez avoir besoin en cas d'évacuation

