

Préparatifs en vue d'une pandémie de grippe : élaboration de plans personnels et familiaux

La présente feuille de renseignements donne des directives pour vous aider à vous préparer, vous et votre famille, à faire face à une pandémie de grippe.

La planification

Nous devrions tous être prêts à faire face aux situations d'urgence, qu'il s'agisse de pannes d'électricité, de phénomènes météorologiques extrêmes ou de maladies. Vous trouverez des conseils pour préparer votre trousse d'urgence en consultant notre guide de planification des urgences et notre liste de contrôle à l'adresse suivante :
add link

Il est difficile de prévoir quand se produira la prochaine grippe pandémique (influenza) et quel sera son degré de gravité, et il faut donc être prêt à cette éventualité. La première étape de la planification personnelle et familiale connexe est de bien s'informer. Consultez le site Web du ministère de la Santé et des Soins de longue durée (<http://www.health.gov.on.ca>) pour établir ce qu'il faut savoir sur la grippe pandémique : ses caractéristiques, les différences avec la grippe saisonnière, les symptômes, les traitements possibles et les mesures prises par le gouvernement de l'Ontario pour se préparer à y faire face.

Déterminer votre niveau de préparation

Selon la gravité de la pandémie, votre vie quotidienne pourrait être perturbée sous de nombreux aspects, depuis la fermeture d'écoles, de commerces et d'entreprises jusqu'à l'interruption de services de base (transports en commun, soins de santé, etc.). Une pandémie de grippe extrêmement grave pourrait s'accompagner de taux élevés de maladie, de décès, de perturbations sociales et de pertes

économiques. Voici une série de questions à se poser pour se préparer en prévision d'une grippe pandémique.

Travail

- Mon employeur a-t-il un plan opérationnel en cas de pandémie?
- Quelles options sont offertes au travail si je dois prendre soin d'une personne malade dans ma famille?
- De quelle information mes collègues ou moi-même aurons-nous besoin si un ou plusieurs travailleurs tombent malades, et quelles mesures devront être prises?
- Que ferai-je si mes revenus diminuent ou disparaissent du fait que je ne peux pas travailler ou que l'entreprise ferme?

Si, au cours d'une pandémie, votre travail va être crucial, discutez avec votre employeur des stratégies possibles pour les soins à prodiguer à des membres malades de votre famille.

Domicile

- Les vaccinations de tous les membres de ma famille sont-elles à jour?
- Notre famille a-t-elle des besoins spéciaux (p. ex., immunothérapie, services médicaux) qui pourraient ne pas être satisfaits au cours d'une pandémie?
- Qui prendra soin de mes enfants si je tombe malade?
- Qui prendra soin de mes proches qui sont loin?
- Qui prendra soin de parents ou d'amis malades qui dépendent de moi en matière de soins?

- Ma trousse d'urgence à domicile est-elle prête? Cliquez ici pour consulter les Listes de contrôle pour trousse de survie personnelle. [add hyperlink](#)

École et garderie

- Quels sont les plans des écoles ou des garderies en prévision d'une grippe pandémique?
- Si l'école ou la garderie ferme, qui prendra soin de mes enfants?

Communauté

- Quel plan d'intervention est en place dans ma communauté en cas d'urgence?
- Quelles sont les autres sources d'information disponibles (p. ex., lignes d'information sur la santé publique)?
- Y a-t-il dans ma communauté des personnes (voisins âgés, parents uniques d'enfants en bas âge ou personnes démunies) qui pourraient avoir besoin d'une aide spéciale?

Élaborer votre plan en cas de grippe pandémique

Nous devrions tous avoir à la maison un plan garantissant notre autonomie en cas d'urgence. Une liste détaillée des éléments à envisager pour votre plan d'urgence est affichée à la page suivante :

http://www.health.gov.on.ca/french/public/prog/ramf/emuf/broc_plan_011706f.pdf.

Que vous le prépariez pour vous-même ou pour votre famille, votre plan en prévision d'une grippe pandémique doit comprendre les éléments suivants :

Une liste de contacts à appeler en cas d'urgence, avec les noms, les numéros de téléphone et les adresses des personnes ou organisations suivantes :

- Proche (membre de la famille ou ami intime) résidant à proximité à appeler en cas d'urgence
- Personne résidant hors de la collectivité à appeler en cas d'urgence
- Hôpitaux près du lieu de travail, de l'école et du domicile

- Médecin de famille
- Services de santé publique
- Pharmacie
- Personne-ressource et coordonnées de l'employeur à joindre en cas d'urgence
- Personne-ressource et coordonnées de l'école à joindre en cas d'urgence
- Clinique vétérinaire

Une feuille de renseignements sur la santé pour les cas d'urgence donnant l'information suivante pour chaque membre de la famille :

- Nom
- Allergies
- Troubles médicaux passés et présents
- Médicaments à prendre, avec la posologie
- Liste de contrôle pour trousse de survie personnelle
- Conservez ces deux feuilles d'information (renseignements sur la santé et contacts à appeler en cas d'urgence) avec votre trousse d'urgence pour pouvoir les consulter facilement au besoin.

Remarque : Il est important de passer en revue votre plan tous les six mois pour vérifier s'il est à jour. Le passage de l'heure d'été à l'heure d'hiver est un repère pratique pour se rappeler d'actualiser vos plans et vos trousse d'urgence.

Discuter de votre plan en prévision d'une grippe pandémique

Maintenant que vous avez toute l'information et les articles nécessaires, vous pouvez discuter avec votre famille ou vos proches de votre plan en cas de grippe pandémique. Il est important de partager ces renseignements cruciaux avec quelqu'un de confiance, en particulier si vous vivez seul, êtes un parent unique ou un pourvoyeur de soins.

Si votre famille comprend des enfants en bas âge, il est important que vous abordiez avec eux les sujets suivants :

- Les articles faisant partie de votre trousse d'urgence, les circonstances imposant leur usage, leur mode d'utilisation et l'endroit où sera rangée la trousse.
- Les bonnes habitudes d'hygiène (p. ex., couvrir sa bouche avant d'éternuer ou de tousser, se laver les mains souvent en s'y prenant correctement).
- Qui prendrait soin d'eux s'ils tombaient malades ou ce qui serait nécessaire pour le faire.

Renseignements

Consultez notre site Web :

http://www.health.gov.on.ca/french/publicf/programf/pubhealthf/fluf/panfluf/panflu_f.html

Ligne INFO 1 866 801-7242

ATS : 1 866 797-0007