

VIVRE AVEC LA PARALYSIE

**Préparation aux situations
d'urgence pour les personnes
vivant avec un handicap**



**CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION**

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Première édition 2023

Ce guide a été préparé sur la base de la littérature scientifique et professionnelle. Il est présenté à des fins d'éducation et d'information ; il ne doit pas être interprété comme un diagnostic médical ou un conseil de traitement. Veuillez consulter un médecin ou un prestataire de soins de santé approprié pour les questions spécifiques à votre situation.

Crédits :

Écrit par Liz Leyden

Crédits photo :

Cover and p. 35 Courtesy of Sherman Gillums, Jr.; p. 11 Elena [Fom/vecteezy.com](https://www.vecteezy.com);
p. 15 Valeria [Boltneva/pexels.com](https://www.pexels.com); p. 19 Courtesy of Liz Treston;
p. 27 Magda [Ehlers/pexels.com](https://www.pexels.com); p. 29 Ralph W. [Iambrecht/pexels.com](https://www.pexels.com);
p. 31 Franklin Peña [Gutierrez/pexels.com](https://www.pexels.com); p. 42 Roger [Brown/pexels.com](https://www.pexels.com).

Fondation Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078

Téléphone : 973-379-2690

Téléphone gratuit : 800-539-7309

[ChristopherReeve.org](https://www.ChristopherReeve.org)

Préparation aux situations d'urgence pour les personnes vivant avec un handicap

TABLE DES MATIERES

- 5** Avant une catastrophe : Par où commencer ?
- 6** Préparer un sac de voyage
- 8** Organiser les documents clés
- 8** Se préparer aux coupures de courant
- 10** Développer une réponse respiratoire
- 11** Établir un réseau de soutien
- 12** Planifier les interruptions de soins
- 13** Créer des plans d'évacuation
- 15** Planifier pour votre animal de compagnie ou votre chien d'assistance
- 16** Connectez-vous avec votre communauté
- 19** Barre latérale : Liz Treston : Une survivante en mission
- 21** Pendant une catastrophe : Comment rester en sécurité
- 21** Inondations
- 22** Tremblements de terre
- 23** Tsunamis
- 24** Ouragans
- 24** Incendies de forêt
- 26** Chaleur extrême
- 27** Météo hivernale
- 28** Tornades
- 29** Urgence chimique
- 31** Après une catastrophe : Ce qui vient ensuite
- 33** Demande d'aide à la FEMA en cas de catastrophe
- 34** Barre latérale : Sherman Gillums, Jr. de FEMA : Renforcer la réponse aux catastrophes
- 36** Recours contre les décisions de la FEMA
- 37** Alerte à la fraude



Préparation aux situations d'urgence pour les personnes vivant avec un handicap

Qu'il s'agisse de blizzards records dans le nord de l'État de New York, d'incendies de forêt dévastateurs en Californie ou d'ouragans puissants au large de la Floride, les catastrophes naturelles font de plus en plus de ravages dans les communautés à travers les États-Unis.

Les intempéries représentent un risque particulier pour les personnes vivant avec un handicap, car les habitudes et les infrastructures dont elles dépendent sont dangereusement perturbées. Les routes impraticables peuvent empêcher l'acheminement de fournitures essentielles telles que les médicaments sur ordonnance ou les soins. Le manque de moyens de transport peut entraver la capacité à évacuer rapidement. Les pannes d'électricité peuvent s'avérer catastrophiques pour les personnes qui dépendent d'un respirateur.

Il est essentiel que les personnes vivant avec une paralysie planifient aujourd'hui les défis de demain. Le chaos et la destruction causés par une catastrophe naturelle peuvent sembler insurmontables à imaginer, mais la réalité sera encore plus terrifiante si vous n'êtes pas préparé. Avant le déclenchement d'une crise, prenez le temps d'identifier les risques susceptibles d'affecter votre communauté et de vous y préparer. Savoir ce qu'il faut faire avant, pendant et après une situation d'urgence vous aidera à rester indépendant, en bonne santé et en sécurité.

PRÉPARATION AUX SITUATIONS D'URGENCE



ÉTABLIR UN PLAN



CONSTRUIRE UN KIT



S'INFORMER

Évaluez vos besoins

Tenez un journal détaillé pendant une semaine pour noter les fournitures, les ressources et les routines essentielles à votre fonctionnement quotidien. Utilisez-vous des ustensiles adaptés pour manger ? Votre fauteuil roulant est-il dépendant de l'électricité ? Une pompe à baclofène peut-elle vous aider à gérer la spasticité ? Pouvez-vous sortir du lit seul si les routes locales sont fermées et que votre soignant ne peut pas vous rejoindre ? Notez tous les aspects de votre vie - petits et grands, à l'intérieur et à l'extérieur de la maison - et utilisez ces notes pour créer des plans d'urgence pour toute une série de scénarios catastrophes.

Comprenez vos risques

L'emplacement est important. Que vous viviez dans une ville côtière sujette aux inondations et aux ouragans ou dans une chaîne de montagnes en proie aux incendies de forêt, les phénomènes météorologiques violents peuvent instantanément bouleverser une vie soigneusement gérée. Commencez à planifier les futures urgences avec l'aide de l'Indice national du risque de l'Agence fédérale de gestion des urgences (FEMA) (<https://hazards.fema.gov/nri>) une carte consultable qui fournit des données sur les risques naturels par région. Une fois que vous avez identifié les risques locaux, utilisez les conseils spécifiques aux catastrophes présentés dans la section « Risques météorologiques » de ce livret pour comprendre ce qu'il faut faire avant, pendant et après un événement météorologique grave.

Si vous vivez dans une région à haut risque, sujette à des tempêtes répétées, envisagez de souscrire une assurance locative ou une assurance habitation adaptée aux risques auxquels vous êtes confronté. Par exemple, les habitants de la Californie peuvent bénéficier d'une assurance contre les tremblements de terre, tandis que ceux du Midwest peuvent envisager une protection contre les tornades. Pour gérer les coûts des inondations persistantes, contactez les autorités locales pour savoir si votre communauté participe au National Flood Insurance Program (NFIP) (<https://www.floodsmart.gov>), géré par la FEMA. Si c'est le cas, vous pouvez peut-être souscrire une assurance inondation soutenue par le gouvernement fédéral.

Quel que soit l'endroit où vous vivez ou les risques auxquels vous êtes confrontés, le fait de vous préparer dès maintenant aux situations d'urgence vous permettra de mieux vous protéger, vous et votre famille, à l'avenir.



PREPARER UN SAC DE VOYAGE

Partez du principe qu'il n'y a pas de temps à perdre en cas de catastrophe. Le fait d'avoir préparé un sac de voyage vous permettra non seulement d'arriver plus rapidement à bon port, mais aussi de préserver votre santé et votre indépendance dans des circonstances imprévisibles. Suggestions d'éléments à emporter :

- Deux semaines de médicaments essentiels
- Vêtements de rechange
- Articles de santé personnelle : gants en caoutchouc, fournitures pour cathéters supplémentaires, suppositoires, lubrifiants, lingettes pour bébés.
- Ustensiles adaptés
- Kit d'outils pour la réparation des fauteuils roulants
- Chargeur de téléphone portable
- Lampe de poche
- Trousse de premiers secours
- Espèces (y compris les petites coupures)
- Carte locale/régionale
- Couverture
- Masque facial
- Sifflet
- Cartes de portefeuille Reeve (<https://www.ChristopherReeve.org/cards>) à partager avec le personnel d'urgence en cas de besoin. Ils contiennent des informations vitales sur la dysrèflexie autonome, la thrombose veineuse profonde et la septicémie.

Évaluez et planifiez vos besoins secondaires en matière de santé. Par exemple, les personnes souffrant de diabète devront emporter des fournitures essentielles supplémentaires pour l'évacuation, notamment de l'insuline et un pack réfrigérant, des seringues ou des stylos à insuline et des aiguilles supplémentaires, des médicaments, un moniteur de glycémie, des lingettes alcoolisées, des lancettes, des bandelettes réactives, une pompe à insuline et des piles ou un chargeur supplémentaires, un kit d'injection de glucagon et des fournitures d'urgence en cas d'hypoglycémie, telles que des comprimés de glucose, des gels, des en-cas à base de fruits et des boîtes de jus de fruits.

Prévoyez des trousse d'urgence partout où vous passez beaucoup de temps, y compris dans votre voiture ou au bureau. Ajoutez tout élément supplémentaire essentiel à votre fonctionnement quotidien (planche à coulisse pour les transferts, coussins de pression, etc.). Étiquetez les équipements, y compris les fauteuils roulants, en indiquant votre nom, vos coordonnées et les instructions d'utilisation sur des fiches ou des rubans adhésifs transparents.

Constituer une trousse d'urgence pour la maison

Il n'est pas toujours possible ou sûr de quitter son domicile lors de phénomènes météorologiques violents. Prévoyez une boîte contenant toutes les fournitures dont vous (et les membres de votre famille) aurez besoin pour survivre seul pendant une semaine. Suggestions d'éléments à inclure :

- Une semaine de réserves d'eau (1 gallon par personne et par jour) et de nourriture non périssable
- Une semaine de médicaments essentiels et de fournitures pour gérer des problèmes de santé tels que le diabète.
- Articles de santé personnelle : gants en caoutchouc, fournitures pour cathéters supplémentaires, suppositoires, lubrifiants, lingettes pour bébés.
- Allumettes
- Ouvre-boîte manuel
- Lampes de poche pour chaque membre du ménage
- Trousse de premiers secours
- Clé à molette (pour couper les services publics)
- Sacs à ordures
- Piles de rechange et banques d'alimentation portables
- Chargeur de téléphone portable
- Masque, bâche en plastique et ruban adhésif (en cas d'ordre de mise à l'abri)
- Une semaine de nourriture et d'eau pour l'animal (voir la section *Plan pour votre animal de compagnie*)
- Radio météo NOAA à piles ou à manivelle
- Sifflet

ORGANISER LES DOCUMENTS CLÉS

Rassemblez les documents personnels et médicaux importants avant qu'une situation d'urgence ne se produise. Conservez les documents dans un sac en plastique imperméable, puis scannez et stockez des copies sur une clé USB portable attachée à un porte-clés. Gardez-le dans votre sac de voyage et préparez-vous à une sortie rapide. Suggestions d'éléments à inclure :

- Carte de sécurité sociale
- Cartes d'assurance, y compris Medicaid et Medicare
- Dossiers médicaux
- Prescriptions médicales
- Dossiers bancaires
- Testament de vie
- Instructions (et numéros de série et de modèle) pour les équipements médicaux
- Coordonnées écrites des membres de la famille, des médecins, des pharmaciens et du réseau de soutien (au cas où le carnet d'adresses du téléphone est inaccessible)

SE PRÉPARER AUX COUPURES DE COURANT

Les vents violents, les pluies torrentielles et les branches d'arbres cassées peuvent endommager les réseaux électriques locaux, privant les communautés d'électricité pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours. Les personnes atteintes de lésions de la moelle épinière, en particulier celles qui ont besoin d'un ventilateur ou qui ne peuvent pas contrôler leur température, doivent toujours se préparer à l'avance à une panne d'électricité. Les actions suggérées sont les suivantes :

- Identifier tous les équipements médicaux dépendant de l'électricité fréquemment utilisés.
- Si vous êtes en fauteuil roulant électrique ou si vous dépendez d'un ventilateur, inscrivez-vous auprès de votre compagnie d'électricité locale : cette liste sera souvent utilisée pour établir les priorités en matière de services de restauration.
- Consultez les fournisseurs d'équipement sur les options d'alimentation de secours à conserver à la maison, y compris les batteries rechargeables ou les générateurs.
- Soyez conscient de la durée de vie de vos piles supplémentaires. Testez en alimentant un fauteuil roulant ou un ventilateur à l'aide de la batterie seule jusqu'à épuisement de celle-ci ; la durée de la charge peut varier de 30 minutes à neuf heures.
- Testez et comprenez le fonctionnement des générateurs de secours. N'utilisez jamais un générateur à l'intérieur de la maison, car il peut provoquer une intoxication au monoxyde de carbone.

- Contactez les responsables locaux de la planification d'urgence pour déterminer quels sont les plans en place (y compris le placement prioritaire dans un abri ou le transport vers les établissements locaux de soins médicaux d'urgence) pour aider les personnes qui ont besoin d'électricité pour faire fonctionner des équipements médicaux durables.
- Identifiez les sources d'énergie accessibles localement, telles que les services de police et de pompiers, les hôpitaux ou les hôtels locaux, et demandez si vous pouvez les utiliser comme source d'énergie de secours pour les équipements médicaux vitaux en cas d'urgence.
- Si vous réfrigérez des médicaments, demandez à votre médecin combien de temps ils se conservent à température ambiante. (En cas de panne, le réfrigérateur conserve les aliments au froid pendant quatre heures).

L'achat d'équipements supplémentaires tels que des batteries ou des générateurs peut s'avérer coûteux, mais des aides peuvent être proposées dans votre communauté. Par exemple, la Fondation californienne pour les centres de vie autonome (California Foundation for Independent Living Centers) (<https://disabilitydisasteraccess.org/application>) fournit des services et des ressources de préparation aux catastrophes dans tout l'État, y compris des batteries de secours et d'autres fournitures pour les personnes dont les équipements médicaux vitaux dépendent de l'électricité. Contactez les fournisseurs d'électricité, les centres de vie autonome et les organisations à but non lucratif liées au handicap dans votre région pour demander quels sont les aides et les programmes supplémentaires disponibles.



DÉVELOPPER UNE RÉPONSE RESPIRATOIRE

Les personnes souffrant de problèmes respiratoires, en particulier celles qui dépendent d'un ventilateur ou qui ont besoin d'oxygène, devront anticiper la façon dont une catastrophe peut mettre leur vie en danger. Prenez le temps d'identifier les fournitures essentielles et de planifier vos besoins spécifiques à l'avance.

- Constituez des trousse d'urgence pour la maison et tous les endroits où vous passez beaucoup de temps.
- Le kit d'urgence du respirateur peut comprendre des rallonges, une alimentation électrique, un humidificateur chauffant (si nécessaire), un gallon d'eau distillée, des piles et un chargeur supplémentaires, des tubes de circuit et plusieurs masques faciaux/nasaux.
- Le kit d'urgence pour l'oxygène peut comprendre un concentrateur, une alimentation électrique, un ou plusieurs réservoirs supplémentaires, un collecteur de secours, une clé, des rondelles de réservoir, plusieurs canules nasales, des rallonges de tubulure, des connecteurs de rallonge.
- Les utilisateurs de nébuliseurs ont besoin d'une tubulure, d'un té, d'un embout buccal, d'un réservoir et d'une réserve de 30 jours de médicaments respiratoires.
- Les utilisateurs de machines respiratoires CPAP/BiPAP auront besoin d'un gallon d'eau distillée, d'un masque facial/nasal, d'un adaptateur d'enrichissement en oxygène et de rallonges.
- Étiquetez tous les équipements et conservez des copies des manuels d'instructions dans des sacs en plastique.
- Discutez avec les prestataires de soins de santé de la meilleure façon de poursuivre les soins pendant et immédiatement après une catastrophe. Discutez de l'endroit où vous irez si vous avez besoin de soins hospitaliers.
- Conservez les numéros de téléphone des prestataires de soins de santé dans votre téléphone et joignez-les à votre trousse d'urgence.
- Contactez les responsables locaux de la gestion des urgences pour déterminer l'emplacement des abris pouvant accueillir les personnes utilisant un équipement médical durable.
- Préparez-vous aux coupures de courant. (Lire la section précédente). Les personnes qui utilisent un concentrateur d'oxygène peuvent choisir d'utiliser des réservoirs d'oxygène ou des générateurs en cas de panne de courant. Sachez à l'avance comment utiliser chacun d'entre eux.

ÉTABLIR UN RÉSEAU DE SOUTIEN

L'établissement de relations solides est essentiel à toute vie heureuse, mais un réseau de soutien désigné composé d'amis, de membres de la famille et de voisins peut également s'avérer essentiel en cas d'urgence.

Créez un réseau de soutien en demandant à au moins trois personnes (qui vivent à proximité) si elles sont prêtes à prendre de vos nouvelles en cas d'urgence et à vous aider si nécessaire. Les actions supplémentaires suggérées sont les suivantes :

- Programmez les coordonnées de tous les membres dans votre téléphone et imprimez une copie papier en cas de perturbation du service téléphonique.
- Fournissez à chaque membre une liste imprimée de vos propres contacts en cas d'urgence, y compris les médecins, les pharmaciens et les membres de la famille en dehors de la ville (qui peuvent être en mesure d'aider à coordonner l'évacuation ou l'aide en dehors du rayon de la tempête).
- Ne partez pas du principe que la communication sera possible en cas d'urgence : faites en sorte que quelqu'un vienne à votre domicile pour prendre automatiquement de vos nouvelles si le service de téléphonie mobile est interrompu.
- Fournissez la clé de votre maison à au moins un membre du réseau. Pensez à investir dans une serrure à clavier sans clé pour pouvoir donner le numéro aux personnes qui vous aideront.
- Veillez à ce que les membres de votre famille connaissent à l'avance l'agencement de votre maison, y compris l'endroit où vous rangez votre sac de voyage et d'autres fournitures d'urgence.
- Montrez (et demandez aux membres du réseau de s'exercer) comment faire fonctionner les équipements critiques, y compris les fauteuils roulants, les ventilateurs, les planches de transfert ou les chaises d'évacuation.
- Expliquez où et comment couper le gaz, l'eau et l'électricité si vous n'êtes pas en mesure de le faire vous-même. (Ne coupez l'alimentation que si vous pensez que les conduites sont endommagées ou qu'elles fuient, ou si les autorités locales vous demandent de le faire).
- Si vous ne conduisez pas, établissez un plan avec un membre de votre réseau de soutien qui peut vous aider à évacuer si nécessaire.



PLANIFIER LES INTERRUPTIONS DE SOINS

Les soignants rémunérés - et les membres de la famille qui jouent ce rôle - ne seront probablement pas disponibles en cas de conditions météorologiques extrêmes. Les fermetures de routes et les problèmes de sécurité personnelle peuvent empêcher les soignants de vous joindre. Définissez dès maintenant un plan d'action sans votre aide habituelle en cas de situation d'urgence.

- Mettez en place un plan pour que les membres de votre réseau de soutien puissent vous aider si votre soignant n'est pas disponible, que ce soit en vous aidant à rejoindre un membre de la famille en lieu sûr ou en vous apportant une aide d'urgence à votre domicile.
- Entraînez-vous à l'avance à utiliser les bonnes techniques de transfert avec les membres de votre famille et de votre réseau de soutien.
- Gardez votre téléphone chargé et accessible à côté de votre lit pour appeler à l'aide.
- Si vous craignez d'avoir besoin d'une aide urgente en cas d'évacuation, placez une étiquette SECOURS à un endroit visible sur la façade de votre maison. Les étiquettes, conçues pour accélérer les délais d'intervention en cas d'urgence, sont disponibles auprès du Shepherd Center d'Atlanta. (<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>)
- Conservez un plan de soins écrit détaillant votre état de santé, vos besoins spécifiques en matière de soins et vos traitements actuels, scotché sur votre réfrigérateur ; ces informations peuvent aider le personnel des services médicaux d'urgence locaux à vous aider si vous devez appeler le 911.
- Dans la mesure du possible, laissez-vous guider par la météo. Si vous pensez que la prise en charge des personnes dépendantes sera un problème en raison de l'approche d'une tempête, prévoyez de rester avec de la famille ou des amis avant qu'une situation dangereuse n'apparaisse.
- Si vous avez été évacué dans un centre d'hébergement d'urgence lors d'une situation d'urgence déclarée par la présidence, vous pouvez demander à bénéficier des services d'un assistant personnel. Parlez-en au responsable du refuge qui contactera les autorités locales et nationales pour organiser ce service, qui offre des soins personnels de base et peut également répondre à des besoins médicaux plus complexes, comme le changement de pansements sur les plaies, la pose de cathéters et les soins respiratoires.
- Prévoyez les jours et les semaines qui suivent une situation d'urgence pendant lesquels votre assistant habituel pourrait ne pas être disponible. Si vous travaillez avec une agence, demandez-lui si elle peut fournir un soutien de remplacement par du personnel en dehors de la région touchée.

CRÉER DES PLANS D'ÉVACUATION



La première étape d'une évacuation réussie consiste à toujours préparer un sac de secours. Ensuite, anticipez les difficultés qui peuvent survenir dans des circonstances chaotiques, qu'il s'agisse d'essayer de quitter un immeuble de grande hauteur pendant une panne d'électricité ou d'attendre dans de longues files d'attente pour faire le plein d'essence en quittant la ville. Préparez ce que vous pouvez.

Quand faut-il partir ?

- Si un ordre d'évacuation est donné, ne retardez pas votre départ. Il peut être tentant d'essayer de survivre à une tempête dans un logement aménagé autour de votre fonction plutôt que de relever les défis d'un environnement inconnu. Mais les risques pour votre santé et votre vie sont trop importants. Préparez-vous à l'avance. Partez plus tôt. Restez en sécurité.
- Prêtez attention aux prévisions météorologiques locales et aux actions des comtés voisins. Si les autorités locales ne réagissent pas à une menace imminente, prenez votre sécurité au sérieux et optez pour la prudence. N'attendez pas l'ordre officiel d'évacuation si vous pensez que votre vie est en danger.
- Prévenez votre réseau de soutien et les membres de votre famille en cas d'évacuation. En outre, appelez la police et les pompiers de votre région,

surtout si vous figurez sur une liste d'intervention prioritaire. En faisant savoir aux autres que vous êtes en sécurité, le personnel d'urgence peut se concentrer sur les personnes qui ont besoin d'aide de toute urgence.

Comment allez-vous faire ?

- Gardez toujours votre appareil de mobilité à portée de main.
- Si vous vivez dans un immeuble ou si vous travaillez dans un bureau équipé d'un ascenseur, consultez le gestionnaire de l'immeuble pour élaborer un plan d'évacuation en cas de panne de courant. Veillez à ce qu'une chaise d'évacuation soit rangée dans un endroit facilement accessible, près des escaliers. Désignez des membres du réseau de soutien (y compris des collègues) pour vous aider. Entraînez-vous à l'avance à utiliser la chaise d'évacuation dans les escaliers.
- Les transports locaux et les taxis seront probablement suspendus ou limités avant et après une catastrophe naturelle. Si vous ne conduisez pas, appelez les responsables locaux de la gestion des urgences pour savoir ce qui peut être mis à la disposition des personnes vivant avec un handicap en cas d'urgence. Vous pouvez aussi organiser un trajet à l'avance avec votre réseau de soutien.
- Si vous conduisez, assurez-vous que votre voiture est prête lorsque vous en avez besoin. Gardez toujours le réservoir d'essence à moitié plein pour éviter les longues files d'attente dans les stations-service locales. Conservez des fournitures d'urgence à portée de main, notamment des câbles de démarrage, un triangle ou un bandana réfléchissant à attacher au rétroviseur latéral (pour appeler à l'aide), un grattoir à glace, un chargeur de téléphone portable, une couverture, une carte et un sac de litière pour chat ou de sable (au cas où les pneus s'enliseraient).

Où irez-vous ?

- Appelez à l'avance les responsables locaux de la gestion des urgences pour savoir quels sont les centres communautaires, les hôtels ou les organisations qui serviront d'abris accessibles en cas d'urgence : visitez-les à l'avance, si possible, pour confirmer qu'ils sont accessibles.
- Dressez une liste des autres endroits où vous pouvez vous abriter pendant la tempête, notamment chez des amis ou des membres de votre famille, ou dans un hôtel accessible qui se trouve hors de portée de la tempête.
- Prévoyez un plan pour votre animal de compagnie : les refuges doivent accepter les animaux d'assistance, mais pas nécessairement les animaux de compagnie. Trouvez à l'avance un hôtel accessible et acceptant les animaux de compagnie.
- Familiarisez-vous avec les routes alternatives de votre région. Suivez les itinéraires d'évacuation officiels pour éviter d'éventuelles fermetures de routes.
- Programmez 43362, le service de texte de localisation d'abris de la FEMA, dans vos contacts téléphoniques. Si un ordre d'évacuation est

donné et que vous ne savez pas où aller, localisez les abris près de chez vous en tapant SHELTER et votre code postal à ce numéro. Vous pouvez également trouver des abris en utilisant l'**application FEMA** (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>) ou en consultant une carte disponible sur le **site web** de la Croix-Rouge américaine (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>).

Des cartes d'aide à la communication transmises aux premiers intervenants peuvent être téléchargées gratuitement sur le site de l'administration pour l'intégration communautaire (<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>). Ces cartes permettent aux personnes de décrire leur handicap spécifique et de préciser l'assistance dont elles ont besoin en cas d'urgence.

Si vous êtes séparé d'un membre de votre famille pendant une situation d'urgence et que vous ne parvenez pas à le localiser par la suite, contactez la **Croix-Rouge américaine** (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>) et demandez de l'aide pour une « enquête sur le bien-être en situation d'urgence ». Les responsables de l'activité de réunification de l'agence présents dans la zone sinistrée peuvent aider à retrouver les proches perdus. Appelez le 1-844-782-9441 pour de plus amples informations.

PLANIFIER POUR VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE OU VOTRE CHIEN D'ASSISTANCE



Protégez votre animal de compagnie en cas de catastrophe en planifiant à l'avance. Tous les animaux doivent porter un collier et une étiquette indiquant leur nom et les coordonnées de leur propriétaire. Préparez-vous au pire des scénarios : inscrivez vos coordonnées sur la cage ou la caisse de transport de votre animal et emportez une photo de votre animal au cas où vous seriez séparés pendant l'évacuation.

Préparez un kit d'évacuation d'urgence pour votre animal de compagnie :

- Deux semaines d'eau et de nourriture (sèche ou en conserve) dans une boîte hermétique. Veillez à remplacer cette réserve tous les six mois pour éviter qu'elle ne se détériore.
- Bol à eau, bol à nourriture et ouvre-boîte, si nécessaire
- Laisse supplémentaire

- Couvertures
- Sacs en plastique pour le nettoyage
- Caisse avec doublure
- Une semaine de médicaments
- Trousse de premiers soins pour animaux de compagnie en cas de blessures subies pendant l'évacuation
- Documents d'urgence, y compris les coordonnées du vétérinaire, les carnets de santé et de vaccination, et une copie de la licence locale. Ces documents peuvent être exigés pour l'entrée dans les refuges. Conserver dans un récipient étanche ou un sac en plastique.

Les centres d'hébergement d'urgence doivent admettre les animaux d'assistance, mais les animaux de compagnie peuvent ne pas être autorisés. Identifiez les hôtels ou motels accessibles au-delà du rayon d'action de la tempête, où vous pourrez séjourner avec votre animal en cas d'urgence. Visitez des sites web tels que BringFido (<https://www.bringfido.com>) ou l' American Kennel Club (<https://www.akc.org/expert-advice/home-living/a-guide-to-pet-friendly-hotel-chains-in-the-united-states>), pour trouver des chaînes hôtelières nationales accueillant les animaux de compagnie et des établissements près de chez vous.

CONNECTEZ-VOUS AVEC VOTRE COMMUNAUTÉ



Alors que la FEMA dirige les secours en cas de catastrophe au niveau national, les agences gouvernementales locales seront les premières à intervenir en cas d'événements météorologiques violents.

Découvrez comment les alertes d'urgence sont transmises aux habitants de votre communauté. De nombreuses villes, telles que la Nouvelle Orléans (<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>), Los Angeles (<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>), et New York (<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>), utilisent des systèmes automatisés de notification d'urgence (liés aux conditions

météorologiques ou autres) pour fournir des mises à jour par téléphone, texte ou courrier électronique. S'inscrire pour recevoir des alertes locales.

Appelez les services de police et d'incendie de votre localité pour savoir s'ils tiennent un registre des interventions en cas de catastrophe. Faites-leur savoir si vous êtes dépendant d'appareils de survie ou si vous avez des problèmes de mobilité qui nécessiteront de l'aide pendant une évacuation. Visitez la caserne des pompiers (trois jours de suite pour rencontrer tout le personnel) et montrez comment utiliser votre fauteuil roulant. Faites-leur part de votre plan d'évacuation et demandez-leur s'ils ont d'autres suggestions à faire.

Les municipalités et les agences de l'État peuvent également proposer des registres similaires pour les personnes vivant avec un handicap, conçus pour améliorer l'assistance et la réponse en cas d'urgence. Dans le New Jersey, ce service s'appelle Register Ready (<https://www13.state.nj.us/SpecialNeeds/Signin?ReturnUrl=%2fSpecialNeeds%2f>) et est disponible pour les résidents ayant des handicaps ou des besoins fonctionnels et d'accès. Bien que les catastrophes naturelles puissent bouleverser les plans les mieux établis, ces registres peuvent aider à déterminer le statut prioritaire pour les évacuations, les abris, les contrôles de bien-être, le rétablissement de l'électricité et les coupures d'eau. Appelez votre service local de gestion des urgences pour savoir ce qui est disponible près de chez vous.

Familiarisez-vous avec les organisations locales à but non lucratif liées au handicap qui peuvent fournir un soutien et des ressources en cas de catastrophe. Un bon point de départ est votre centre local pour la vie autonome : localisez le centre le plus proche de chez vous en visitant le site suivant <https://www.ilru.org>.

Restez informé

Pour se préparer à une situation d'urgence, il faut être attentif. Avant, pendant et après une catastrophe naturelle, il est important de savoir où trouver des alertes météorologiques et des informations de sécurité publique précises et actualisées. Restez informé en utilisant une variété de ressources gouvernementales et médiatiques pour vous aider à vous préparer et à rester en sécurité.

- Téléchargez l'application FEMA (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products#shelter>) ou utilisez son service de messagerie textuelle pour recevoir des alertes en temps réel du National Weather Service (<https://www.weather.gov>) et trouvez des abris d'urgence et des centres de récupération en cas de catastrophe dans votre région.
- Achetez une radio météorologique de la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) (https://www.weather.gov/nwr&ln_desc=NOAA+Weather+Radio). Ce récepteur radio fonctionnant sur piles diffuse 24 heures sur 24 des bulletins météorologiques et des alertes d'urgence provenant du bureau du Service Météorologique National le plus proche. Lors d'événements météorologiques violents, le réseau se coordonne avec les autorités fédérales, étatiques et locales pour fournir des alertes et des informations après l'événement. Vous pouvez acheter ces récepteurs dans les magasins d'électronique et d'articles de sport, dans les magasins d'équipement de marina et en ligne. Assurez-vous que la radio porte le logo « Public Alert » ou NOAA NWR afin de garantir qu'elle répond aux exigences techniques pour recevoir les émissions.
- Lisez les journaux locaux et regardez régulièrement les bulletins d'information nocturnes et les bulletins météorologiques : suivez les prévisions à 10 jours pour ne pas être pris au dépourvu.

- Surveillez les médias sociaux avant, pendant et après une tempête. Les alertes météorologiques, les fermetures de routes et les informations sur les évacuations sont disponibles sur les comptes Twitter officiels du Service Météorologique National (https://twitter.com/NWS?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor) et des organisations régionales et agences gouvernementales, notamment les journaux, les chaînes de télévision, les mairies, les services de police et d'incendie de l'État, les fournisseurs de services publics, les bureaux du gouverneur et le ministère des Transports de l'État.
- Au fur et à mesure que les situations d'urgence se développent, la Croix-Rouge sera probablement sur le terrain pour fournir des ressources et gérer des abris d'urgence. Vous pouvez localiser les centres d'hébergement ouverts dans votre région grâce à une carte consultable sur son site web (https://maps.redcross.org/website/maps/ARC_Shelters.html), ou en appelant le numéro suivant 1-800-RED-CROSS. Tous les abris de la Croix-Rouge sont accessibles, et les demandes concernant des besoins spécifiques et des équipements ou fournitures d'assistance peuvent être faites sur place.
- Suivez les comptes Twitter de la Croix-Rouge régionale pour connaître les sites de distribution de fournitures d'urgence et d'abris.

Défendre l'accès

La planification de la préparation et de l'intervention en cas d'urgence doit toujours tenir compte de l'avis des résidents handicapés. Avant qu'une catastrophe ne survienne, participez aux efforts déployés par votre communauté pour élaborer des plans qui soient non seulement efficaces, mais aussi inclusifs.

- Contactez votre bureau local de gestion des urgences pour savoir s'il existe un coordinateur handicap désigné au sein du service. Si ce n'est pas le cas, faites pression sur le conseil municipal ou la mairie pour que ce poste soit créé.
- Certaines communautés peuvent avoir des comités de planification d'urgence composés d'agences gouvernementales et d'organisations à but non lucratif. S'il n'y a pas de membres du comité ayant des problèmes de mobilité, proposez-vous pour en faire partie.
- Déterminez comment les besoins des personnes vivant avec un handicap sont spécifiquement pris en compte dans les plans d'urgence, y compris les alertes de notification, les mandats d'évacuation, les transports d'urgence et l'accès sur place aux médicaments, à la réfrigération et à l'alimentation de secours dans les refuges désignés.
- Aidez à déterminer les besoins en matière de transport : Y aura-t-il des moyens de transport accessibles (bus scolaires ou bus de transport en commun équipés d'ascenseurs) pour aider les personnes en fauteuil roulant ou en scooter en cas d'évacuation ?

- S'il n'existe pas encore, suggérez la création d'un registre volontaire et confidentiel des personnes vivant avec un handicap à l'usage des premiers intervenants en cas d'évacuation d'urgence.
- Rencontrez les premiers intervenants locaux pour s'assurer qu'ils disposent de l'équipement nécessaire pour aider les personnes à mobilité réduite, comme des harnais de transfert et des chaises d'évacuation qui pourraient être nécessaires en cas d'urgence.
- Travaillez avec les comités locaux de préparation aux situations d'urgence ou avec des organisations à but non lucratif pour organiser des formations qui sensibilisent les premiers intervenants aux handicaps et aux interventions liées aux situations d'urgence, y compris les techniques de levage, les transferts de planches dorsales et la manière d'aider les animaux d'assistance.
- Demandez aux autorités locales et nationales de former le personnel et les bénévoles des centres d'hébergement d'urgence à aider les personnes vivant avec un handicap dans les activités de la vie quotidienne telles que les transferts en fauteuil roulant.
- Au travail, rejoignez le comité de préparation aux situations d'urgence du bureau ou devenez pompier : le fait qu'une personne paralysée participe aux efforts de planification permet de s'assurer que les besoins des personnes vivant avec un handicap sont pris en compte dans les plans d'évacuation.

LIZ TRESTON : UNE SURVIVANTE EN MISSION



Alors que la tempête Sandy se dirigeait vers la plage à côté de sa maison de Long Island, Liz Treston est sortie pour regarder autour d'elle. C'était la première marée haute et le vent était fort, mais Treston, qui souffre d'une lésion complète de la moelle épinière (C6), se déplaçait facilement dans son fauteuil roulant électrique.

Je me suis dit : « D'accord, ce n'est rien ». « Nous pouvons encore nous promener. Tout va bien ».

Comme la plupart de ses voisins, Mme Treston avait décidé de ne pas évacuer malgré l'appel des autorités locales. Un an plus tôt, ils avaient quitté leur maison à cause de l'ouragan Irene et n'étaient revenus que pour constater des dégâts minimes. Ils ont supposé que Sandy, qui n'était pas encore considéré comme un ouragan à ce moment-là, serait du même acabit. Mais cette nuit-là, alors que les vents secouent la maison et que l'eau s'engouffre par la porte du sous-sol, Treston se rend compte de son erreur. Elle prend un stylo et écrit son numéro de sécurité sociale sur son bras, au cas où.

Treston a survécu, mais sa vie a été bouleversée. Au cours des semaines chaotiques qui ont suivi, elle s'est efforcée de trouver un endroit où loger et de rassembler le matériel nécessaire à sa vie quotidienne, notamment des médicaments et des cathéters. Sa nouvelle camionnette adaptée a été détruite, ce qui l'a obligée, à un moment donné, à se déplacer en fauteuil roulant sur une route très fréquentée, avec son chien d'assistance à ses côtés.

« Si vous n'êtes pas préparé, vous devez être à la fois un survivant et un MacGyver », a-t-elle déclaré. « Mais pourquoi subir toute cette anxiété et ce stress si ce n'est pas nécessaire ? »

Treston est rapidement devenue un fervent défenseur de la préparation aux situations d'urgence. Elle a participé à la création de l'association Long Beach Community Organizations Active in Disasters (Organisations communautaires actives dans les catastrophes) (<https://www.facebook.com/LBCOAD>) et a finalement été élue au conseil municipal de Long Beach, dans l'État de New York, où elle continue de mettre en avant la nécessité de services accessibles et d'inclusion dans les efforts de planification d'urgence.

Alors qu'elle s'efforce de renforcer la réponse de la communauté, Mme Treston exhorte les personnes en situation de handicap à élaborer immédiatement leurs propres plans. Dressez la liste de vos besoins quotidiens. Rassemblez des fournitures supplémentaires. Sachez où aller et quelles organisations locales contacter pour obtenir de l'aide.

« Les responsables de la gestion des urgences vous le diront : Préparez-vous à une catastrophe pendant un moment d'optimisme », dit-elle. « C'est vrai. N'attendez pas qu'il fasse froid et que le vent soufflé. Commencez le processus maintenant ».

Une fois que vous êtes prêt, ne faites pas la même erreur qu'elle : évacuez le moment venu.

« La première chose que je dis aux gens, c'est qu'il faut sortir », déclare Treston. « L'évacuation sera-t-elle parfaite à 100 %? Non. Serez-vous à l'aise à 50 % ? Oui. Et cela vous permettra d'aller jusqu'au lendemain ».

PENDANT UNE CATASTROPHE : COMMENT RESTER EN SÉCURITÉ

En préparant votre sac de voyage et votre kit d'urgence Eliminate, vous avez pris des mesures essentielles pour rester en sécurité en cas d'événements météorologiques violents. Comprenez maintenant comment communiquer au mieux pendant une tempête et préparez-vous aux risques spécifiques qui affectent votre région.

Conseils en matière de communication

- Un afflux d'appels peut submerger les réseaux de communication en cas d'urgence. L'envoi de SMS peut être le moyen le plus rapide de joindre la famille et les amis, car il nécessite moins de ressources réseau : veillez à activer à l'avance les fonctions de dictée sur votre téléphone et vos tablettes.
- Limitez les appels téléphoniques afin de libérer les réseaux pour les communications d'urgence.
- Si vous devez passer un appel et que vous rencontrez une tonalité occupée, raccrochez et attendez 10 secondes avant de recomposer le numéro afin de limiter l'encombrement du réseau.
- En cas de coupure de courant, économisez les batteries de votre téléphone portable en supprimant les applications non utilisées, en réduisant la luminosité de l'écran et en mettant le téléphone en mode avion.
- Si vous disposez d'une ligne fixe à votre domicile et que vous êtes évacué, transférez les appels vers votre téléphone portable.

Risques météorologiques

Soyez prêt à faire face aux risques naturels spécifiques qui peuvent affecter votre communauté.

INONDATIONS

Les inondations sont une menace permanente pour les communautés à travers les États-Unis, causant plus de décès que n'importe quel autre risque météorologique, à l'exception de la chaleur excessive. Les crues éclair sont particulièrement dangereuses : la fonte soudaine de la neige et les fortes précipitations survenant en un court laps de temps peuvent non seulement faire monter l'eau jusqu'à 30 pieds de haut, mais aussi déclencher des glissements de rochers et des coulées de boue.

Avant :

- Débarrassez les canalisations et les gouttières des débris et des feuilles.
- Installez une pompe de relevage dans le sous-sol.
- Envisagez de souscrire une assurance contre les inondations.
- Déplacez les objets de valeur et les objets sentimentaux vers les étages les plus élevés.

Pendant :

- Ne conduisez jamais dans des eaux de crue. Six pouces d'eau suffisent à renverser une personne, un pied suffit à emporter une voiture.
- Ne conduisez pas sur les ponts au-dessus d'une eau en mouvement rapide.
- Suivez les ordres d'évacuation locaux.
- Si vous êtes bloqué chez vous, évacuez au niveau le plus élevé auquel vous pouvez accéder.

Après :

- Ne rentrez pas chez vous tant que les autorités locales n'ont pas jugé la zone sûre.
- Écoutez les stations d'information locales pour vous assurer que l'eau ne présente aucun danger pour la cuisine ou la boisson.
- Ne touchez pas l'eau stagnante qui peut contenir des eaux usées, des produits chimiques ou des objets tranchants.
- De retour à la maison, vérifiez qu'il n'y a pas de serpents ou d'autres animaux.
- Ne touchez pas l'équipement électrique s'il est mouillé ou dans de l'eau stagnante afin d'éviter l'électrocution.

TREMBLEMENTS DE TERRE

Les tremblements de terre, déclenchés par le déplacement de roches dans les profondeurs du sous-sol, se produisent des milliers de fois chaque année. Bien que les tremblements de terre puissent se produire n'importe où, l'Alaska, la Californie, Hawaï, l'Oregon, Porto Rico, Washington et la vallée du Mississippi sont les régions les plus exposées.

Avant :

- La plupart des blessures et des décès causés par les tremblements de terre sont dus à la chute d'objets. Éloignez les tableaux et les miroirs lourds du lit. Déplacez les objets lourds sur des étagères basses. Fixez les meubles lourds et les étagères aux montants des murs. Installez des loquets sur les armoires pour éviter que des objets ne s'envolent à grande vitesse.
- Conservez les bouteilles d'oxygène dans un conteneur fixé au mur et à l'écart des objets inflammables.
- Identifiez des endroits sûrs pour vous abriter dans chaque pièce, notamment sous une table ou un bureau solide ou à côté d'un mur intérieur.
- Connaissez les signes annonciateurs d'un tremblement de terre imminent : une secousse soudaine suivie de tremblements ou un grondement de plus en plus fort.

Pendant :

- Placez-vous rapidement dans des endroits sûrs, loin de tout ce qui peut tomber ou se briser, y compris les meubles lourds, les lampes, les miroirs et les fenêtres en verre. Couvrez votre tête avec vos bras et tenez bon.
- Si vous ne pouvez pas quitter votre fauteuil roulant, placez-vous contre un

mur intérieur et bloquez les roues. Placez un oreiller ou un livre sur votre tête pour la protéger des chutes d'objets. Penchez-vous sur votre chaise et tenez bon jusqu'à ce que les tremblements s'estompent.

- Ne vous abritez pas dans l'embrasure d'une porte.

Après :

- Faites attention aux lignes électriques endommagées, en particulier les lignes de gaz. Si vous sentez une odeur, ouvrez toutes les fenêtres et les portes et quittez les lieux immédiatement. Une fois que vous êtes à une distance sûre, appelez le 911.
- Restez à l'écart des zones et des bâtiments endommagés ; des répliques et d'autres effondrements sont possibles.
- Si vous vivez près de l'océan, préparez-vous au cas où un tsunami se développerait dans le sillage du tremblement de terre. (Voir ci-dessous).

TSUNAMIS

Un tremblement de terre peut déclencher une vague océanique violente, appelée tsunami. Les communautés côtières de l'Alaska, d'Hawaï, de l'Oregon, de Washington, de Guam, de Porto Rico et des îles Vierges américaines sont les plus exposées aux tsunamis.

Avant :

- Sachez où accéder aux alertes d'urgence. Les alertes aux tsunamis peuvent être diffusées par les stations de radio et de télévision locales, les stations de radio météorologiques de la NOAA, les sirènes aériennes et les alertes téléphoniques automatiques.
- Envisagez de souscrire une assurance contre les tremblements de terre et/ou les inondations.
- Identifiez un abri ou un hôtel accessible à environ 100 pieds au-dessus du niveau de la mer ou à au moins 1,5 km à l'intérieur des terres.
- Sachez repérer les signes avant-coureurs d'un tsunami, notamment : un tremblement de terre qui provoque une très forte secousse du sol pendant plus de 20 secondes ; un fort grondement venant de l'océan ; la vue d'un fond marin exposé ou d'un mur d'eau soudain.

Pendant :

- Évacuez immédiatement si l'ordre est donné.
- Si vous conduisez pour vous mettre à l'abri, évitez les lignes électriques tombées à terre et ne traversez jamais les eaux de crue.
- Si vous êtes chez vous, abritez-vous sous une table, couvrez-vous la tête et tenez-vous. Sinon, bloquez les roues du fauteuil roulant. Placez un oreiller ou un livre sur votre tête pour la protéger des chutes d'objets. Penchez-vous sur votre chaise et tenez bon jusqu'à ce que les tremblements s'estompent.
- Ne vous approchez pas des fenêtres, de la cheminée et des murs extérieurs. Ne restez pas dans l'embrasure d'une porte ou sous un luminaire suspendu.
- Si vous êtes à l'extérieur, rejoignez rapidement un terrain plus élevé. Trouvez des espaces ouverts ; évitez les bâtiments et les poteaux électriques.

- Soyez prêts pour les répliques.

Après :

- Ne circulez pas dans les zones inondées.
- Évitez les bâtiments endommagés.

OURAGANS

Les ouragans sont des tempêtes tropicales dont les vents peuvent atteindre au moins 74 miles par heure. Si ces tempêtes représentent une menace importante pour les communautés côtières, elles peuvent également provoquer des pluies torrentielles et de graves inondations à des centaines de kilomètres à l'intérieur des terres.

Avant :

- Soyez conscient du risque que vous courez : La saison des ouragans dans le Pacifique s'étend du 15 mai au 30 novembre ; la saison des ouragans dans l'Atlantique s'étend du 1^{er} juin au 30 novembre.
- Assurez-vous que l'intérieur de votre maison ou de votre appartement est sécurisé afin d'éviter les blessures dues à la chute de débris. Demandez à des membres de la famille ou à des amis d'attacher les cadres et les miroirs lourds loin des lits. Déplacez les objets lourds sur des étagères basses. Fixez les étagères aux montants du mur.
- Familiarisez-vous avec votre itinéraire d'évacuation.
- Préparez-vous à d'éventuelles inondations.

Pendant :

- Évacuez immédiatement si l'ordre est donné.
- Si vous êtes chez vous, abritez-vous dans une pièce sans fenêtre, ou à l'écart de gros meubles ou d'objets susceptibles de tomber sur vous.
- Si vous êtes coincé à l'intérieur et que de l'eau pénètre dans votre maison, rendez-vous au niveau le plus élevé du bâtiment auquel vous pouvez accéder en attendant les secours.

FEUX DE FORÊT

Les feux de forêt peuvent se déclarer dans des zones naturelles telles que les forêts et les prairies, mais ils peuvent rapidement devenir un danger pour les communautés résidentielles. Des conditions atmosphériques dangereuses et une évacuation d'urgence sont probables. Des coupures de courant soudaines peuvent également se produire lorsque les services publics éteignent de manière proactive les réseaux régionaux afin de réduire le risque d'inflammation des lignes électriques. Les risques d'inondation augmenteront également immédiatement après les incendies de forêt, car le paysage brûlé ne sera plus en mesure d'absorber l'eau. Les personnes vivant avec un handicap doivent être préparées à tous les scénarios possibles.



Avant :

- Identifiez un espace sûr dans votre maison qui peut être fermé de l'extérieur, comme une salle de bain.
- Si vous souffrez de pathologies secondaires affectant vos poumons, installez un purificateur d'air portable qui vous aidera à garder la pièce propre, même si l'air ambiant est enfumé.
- Créez des zones résistantes au feu autour de la propriété. Stockez les piles de bois sur du gravier ou dans un hangar fermé, à une distance d'au moins 30 pieds de la maison. Débarrassez votre jardin du paillis, des débris de feuilles et des aiguilles de pin.
- Contactez les entreprises de services publics locales et les agences gouvernementales pour savoir comment les résidents seront avertis d'une coupure d'électricité publique, mais sachez qu'il n'y a pas toujours de préavis.
- Connaissez à l'avance vos itinéraires d'évacuation au cas où vous devriez partir rapidement.

Pendant :

- Fermez toutes les fenêtres et les portes. Si vous êtes pris au piège, appelez le 911.
- Allumez des lumières pour aider les sauveteurs à vous trouver.
- Portez un masque N95 pour limiter l'inhalation de fumée.
- Installez-vous dans une pièce intérieure sans fenêtre.
- Si possible, sortez de votre fauteuil roulant et mettez-vous par terre. La fumée monte et l'air le plus propice à la respiration se trouve en bas.

Après :

- Ne touchez pas aux lignes électriques tombées au sol.

- Portez des gants en caoutchouc et un masque anti-poussière pendant le nettoyage. Les cendres des incendies de forêt peuvent irriter la peau, le nez et la gorge.
- N'utilisez pas de souffleurs de feuilles ou d'aspirateurs d'atelier pour nettoyer les cendres, car ils peuvent projeter de petites particules dans l'air. Balayez soigneusement les cendres, mettez-les dans un sac poubelle en plastique et jetez-les.
- Lavez les animaux de service et/ou les animaux domestiques pour éliminer les cendres résiduelles sur le pelage et la peau.

CHALEUR EXTRÊME

Les chaleurs extrêmes, longtemps un risque pour les États occidentaux, sont de plus en plus fréquentes dans la moitié sud du pays, notamment au Texas, en Arizona et en Floride. La chaleur extrême peut représenter un risque particulier pour les personnes qui ont des difficultés à réguler leur température corporelle en raison d'une lésion de la moelle épinière.

Avant :

- Appelez les responsables locaux de la gestion des urgences pour connaître l'emplacement des centres de refroidissement communautaires ; visitez-les à l'avance pour vous assurer qu'ils sont accessibles.
- Identifiez les espaces publics, tels que les grandes surfaces avec de larges allées, où vous pouvez vous rafraîchir en toute sécurité pendant les vagues de chaleur.
- Installez des stores ou des rideaux pour vous protéger du soleil pendant les journées chaudes, ajoutez des joints d'étanchéité aux portes et aux fenêtres et installez des climatiseurs de fenêtre. (Les personnes qui bénéficient de prestations telles que l'assurance invalidité de la sécurité sociale peuvent être automatiquement éligibles au Low-Income Home Energy Assistance Program (<https://www.benefits.gov/benefit/623>), financé par le gouvernement fédéral, qui fournit une aide pour les réparations énergétiques des habitations, y compris les travaux d'amélioration des conditions climatiques).

Pendant :

- Visitez les centres de rafraîchissement locaux et les espaces publics équipés d'un système de climatisation.
- Restez hydraté. Emportez toujours de l'eau, ainsi que des bouteilles de pschitt et des serviettes. Vaporisez ou appliquez des serviettes humides sur la peau pour la rafraîchir. Gardez de l'eau en réserve dans la voiture ou dans votre sac de voyage.
- Portez des chapeaux à larges bords et des vêtements légers et absorbants.
- Faites attention aux fauteuils roulants et aux équipements de mobilité qui peuvent devenir extrêmement chauds lorsqu'ils sont laissés au soleil. Les équipements surchauffés peuvent brûler la peau des personnes qui se frottent aux accoudoirs et aux sièges chauds ou qui posent leurs pieds nus sur un repose-pieds en métal.

- Lorsque vous laissez un fauteuil roulant à l'extérieur, placez-le dans un endroit ombragé et couvrez-le d'une serviette pour éviter qu'il ne surchauffe.
- Faites attention aux intérieurs chauds des voitures ; ouvrez les fenêtres ou faites fonctionner l'air conditionné pendant quelques minutes avant d'utiliser le véhicule, si possible. Ne restez pas longtemps assis dans une voiture, ou ne laissez pas un animal dans la voiture, pendant les périodes de chaleur extrême.
- Surveillez la peau pour détecter les coups de soleil, qui peuvent provoquer des lésions par pression et déclencher une dysrèflexie autonome, une urgence médicale potentiellement mortelle qui affecte les personnes souffrant de lésions de la moelle épinière au niveau T6 ou plus.
- Reconnaissez les signes d'épuisement par la chaleur : transpiration abondante, crampes musculaires, vomissements, fatigue, vertiges, coup de chaleur (température supérieure à 103 degrés, peau rouge, chaude et sèche sans transpiration, pouls rapide, vertiges et confusion). En cas d'apparition de symptômes, consultez immédiatement un médecin.



MÉTÉO HIVERNALE

Les intempéries hivernales créent régulièrement des conditions dangereuses pour les communautés des États du Nord, du Midwest et des chaînes montagneuses de l'Ouest des États-Unis. Les blizzards et les tempêtes de verglas peuvent entraîner des fermetures de routes, perturber les chaînes de livraison et d'approvisionnement, et conduire à des jours sans électricité ni téléphone. Le froid extrême peut également représenter un risque pour les personnes qui ont des difficultés à réguler leur température corporelle en raison d'une lésion de la moelle épinière.

Avant :

- Faites le plein des sources de chauffage domestique (y compris le mazout et le propane) avant d'être à vide. Les transporteurs de carburant peuvent ne pas vous atteindre pendant plusieurs jours après une tempête hivernale.
- Veillez à mettre en place un plan à l'avance pour pelleter les chemins de sortie, l'allée et les trottoirs ; demandez de l'aide à votre famille et à vos amis ou faites appel à un service professionnel.
- Gardez une trousse de premiers secours et des fournitures d'urgence dans la voiture au cas où vous seriez bloqué sur la route pendant une tempête. Prévoyez des couvertures, des fusées éclairantes, des câbles de démarrage, du sable, une lampe de poche, des vêtements chauds, des couvertures, de l'eau en bouteille, des en-cas non périssables et un tissu rouge à attacher à l'antenne ou à la porte pour signaler la présence de sauveteurs.

Pendant :

- Si vous manquez de combustible pour le chauffage de votre maison (mazout et propane), conservez la chaleur en baissant le thermostat.
- Conservez la chaleur en fermant les pièces inutilisées et en posant des serviettes roulées dans les fentes des portes.
- Mangez et buvez pour maintenir votre niveau d'énergie. Évitez l'alcool et la caféine pour réduire le risque de déshydratation et d'hypothermie.
- Si vous quittez la maison, portez des couches chaudes et couvrez toujours vos mains et votre tête. Les signes et symptômes des gelures et de l'hypothermie peuvent être plus difficiles à détecter en l'absence de sensation dans les extrémités.
- Si vous êtes coincé dans une voiture pendant une tempête, restez dans le véhicule. Faites tourner le moteur environ 10 minutes toutes les heures pour obtenir de la chaleur et ouvrez légèrement la fenêtre pour obtenir de l'air frais afin d'éviter l'empoisonnement au monoxyde de carbone.

TORNADES

Les tornades peuvent être déclenchées par des orages, des tempêtes tropicales ou des ouragans. Le nuage en forme d'entonnoir, contenant de l'air en rotation violente, peut laisser un chemin de dévastation d'un kilomètre de large et de 80 kilomètres de long. Les tornades sont les plus fréquentes dans les Grandes Plaines, mais elles se produisent dans l'ensemble des États-Unis.

Avant :

- Identifiez un espace sûr pour vous mettre à l'abri. Si le sous-sol n'est pas accessible, prévoyez d'utiliser une pièce sans fenêtre, telle qu'une salle de bains ou un placard, au niveau le plus bas possible de la maison.
- Familiarisez-vous avec les signes d'alerte à la tornade, notamment un nuage en forme d'entonnoir en rotation à proximité d'un orage, un fort grondement ou un silence soudain au sein de l'orage, et/ou un ciel sombre ou verdâtre.



Pendant :

- Si vous êtes chez vous, abritez-vous dans la cave, si possible, ou dans une pièce sans fenêtre. Bloquez les roues du fauteuil roulant.
- Si vous êtes en voiture, ne vous arrêtez pas sous un pont ou un viaduc. Trouvez plutôt un endroit bas et plat.
- Où que vous soyez, couvrez votre tête et votre cou avec vos bras, un livre ou une couverture pour les protéger des objets volants.

Après :

- Évitez les lignes électriques tombées au sol.
- Voyagez avec prudence. Les routes peuvent être fermées en raison des dégâts, et même après le rétablissement du courant, les feux de signalisation peuvent ne pas fonctionner immédiatement.

URGENCE CHIMIQUE

Les accidents industriels ou un événement tel qu'un déraillement de train peuvent obliger les personnes à s'abriter sur place. Si les autorités locales donnent cet ordre, il faut le faire immédiatement :

- Fermez toutes les fenêtres et les portes.
- Fermez les portes avec des serviettes ou des couvertures.
- Fermez le clapet de la cheminée.
- Éteignez les systèmes de climatisation et de chauffage, ventilation et climatisation.
- Abritez-vous dans une pièce intérieure sans fenêtre.
- Emportez un téléphone portable, un chargeur et/ou une radio à piles.

- Surveillez les médias locaux et les alertes radio pour obtenir des mises à jour : ne sortez pas tant que les autorités n'ont pas annoncé que vous pouvez le faire en toute sécurité.

SOUTENIR L'ÉDUCATION ET L'ACTION

Depuis 2014, le programme de subventions pour la qualité de vie de la Fondation Christopher & Dana Reeve a accordé plus de 200 000 dollars à plusieurs organisations à travers le pays qui œuvrent pour que les besoins des personnes vivant avec un handicap soient satisfaits pendant les catastrophes.

À Utica, dans l'État de New York, le **Resource Center for Independent Living** (<https://www.rcil.com>) a utilisé sa subvention pour créer un centre de ressources en ligne afin d'aider les membres de la communauté et les soignants à identifier les situations d'urgence et à s'y préparer. À Puerto Rico, le **Movimiento para el Alcance de Vida Independiente** (<https://mavi-pr.org>) a organisé des formations approfondies destinées aux organisations oeuvrant pour les personnes vivant avec un handicap afin de renforcer la préparation et la réponse avant, pendant et après une catastrophe. À Berkeley, en Californie, **Easy Does It Emergency Services** (<https://easydoesitservices.org>) a rendu visite aux familles et aux soignants pour les aider à préparer leurs maisons et à les mettre à l'abri des tremblements de terre.

« La Fondation Reeve est incroyablement fière d'être la seule fondation nationale à fournir un financement pour la préparation aux catastrophes visant spécifiquement à assurer la sécurité des personnes vivant avec une paralysie », déclare Mark Bogosian, directeur du programme. « Le travail accompli par nos bénéficiaires a aidé des milliers de familles à se préparer aux situations d'urgence et a également permis aux responsables locaux de la gestion des urgences de mieux comprendre les besoins des personnes vivant avec un handicap, ce qui a conduit à une réponse communautaire plus efficace et plus inclusive ».

Le programme d'aide à la qualité de vie

(<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/program-overview>) propose plus de 25 domaines de financement, allant des initiatives de préparation aux situations d'urgence et des programmes de sports adaptés aux services de répit pour les membres de la famille et les soignants des personnes vivant avec un handicap. Pour plus d'informations sur la procédure de demande de subvention, consultez le **site web de la Fondation Reeve** (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/application-process>).

Le retour à la maison

Si vous avez été évacué, ne rentrez pas chez vous tant que les autorités locales n'ont pas annoncé que vous pouvez le faire en toute sécurité. Arrivez pendant la journée pour mieux évaluer les dégâts et éviter les dangers, surtout s'il n'y a pas d'électricité. Si vous entendez des mouvements ou des bruits étranges dans votre maison, quittez-la immédiatement : le bâtiment ou le toit risque de s'effondrer. Si vous sentez une odeur de gaz à votre retour, quittez les lieux immédiatement. Appelez les pompiers ou la compagnie d'électricité pour une inspection d'urgence et ne revenez pas avant que la propriété ait été évaluée et jugée sûre.

Si vous n'avez toujours pas d'électricité, passez vos journées dans des abris d'urgence chauffés (ou climatisés). N'utilisez pas de générateurs ou de réchauds de camping à l'intérieur de votre maison. L'intoxication au monoxyde de carbone est l'une des principales causes de décès après les tempêtes dans les zones touchées par des coupures de courant.

Documenter les dommages



Prenez des photos des biens et des objets personnels avant de procéder au nettoyage. Vous en aurez besoin pour les déclarations de sinistre et l'aide de la FEMA.

Pertes de pistes : Dicter ou tapez sur votre téléphone une liste récapitulative des pertes de biens personnels ; ajoutez des éléments au fur et à mesure que vous y pensez. Les listes détaillées (avec les coûts de remplacement) sont essentielles pour le remboursement par l'assurance. Les pertes causées par une catastrophe déclarée par le gouvernement fédéral et

qui ne sont pas couvertes par une assurance peuvent être déduites sur votre déclaration d'impôt fédérale. (Vous ne pouvez pas déduire les pertes dues à des accidents ou à des vols couverts par une assurance).

Conservez les reçus : La plupart des assurances habitation activent la garantie « perte d'usage » en cas de dommages dus à une catastrophe naturelle. Lorsqu'un logement n'est pas habitable, les dépenses telles que les courses, les vêtements et les locations à court terme, sont généralement couvertes. Conservez tous les reçus au cas où votre régime d'assurance vous rembourserait après coup. Vérifiez auprès de votre assurance si vous bénéficiez de cette couverture et veillez à ce qu'elle soit appliquée si c'est le cas.

Le nettoyage

La remise en place après une catastrophe naturelle peut prendre des semaines, des mois, voire des années. La première étape vers la reprise d'une vie normale consiste à procéder au nettoyage, qui peut aller du ramassage des cendres de feu de forêt et des débris de verre à l'élimination de la moisissure noire dans le sous-sol. Voici quelques suggestions pour un nettoyage en toute sécurité :

- Portez toujours un équipement de protection, notamment des gants en caoutchouc, des lunettes de sécurité et des masques anti-poussière.
- Ouvrez les portes et les fenêtres et utilisez des ventilateurs industriels pour sécher les zones humides.
- Si vous souffrez d'asthme ou d'autres problèmes de santé affectant vos poumons, n'entrez pas dans des bâtiments où l'on peut voir ou sentir des moisissures.
- Les objets qui ne peuvent pas être séchés rapidement, comme les matelas, les tapis, les meubles rembourrés, les livres et les produits en papier, doivent être jetés.
- Si les eaux usées ou les eaux de crue ont contaminé les cloisons sèches et/ou l'isolation, enlevez les parties endommagées dès que possible.
- Récurez tous les objets et surfaces mouillés avec de l'eau chaude et du détergent pour le linge ou la vaisselle.
- Réparez les fuites dans les toits, les murs ou la plomberie dès que possible.
- Si vous utilisez de l'eau de Javel pour nettoyer, ouvrez d'abord les fenêtres et les portes.
- Vérifiez auprès de votre municipalité s'il existe un plan d'enlèvement des débris, y compris les objets personnels endommagés et les branches tombées.
- Si vous ne pouvez pas retourner à votre domicile pendant une période prolongée en raison de dommages importants, faites une pause dans vos services publics (électricité et gaz) et dans la livraison de journaux. Ouvrez une boîte postale et faites suivre le courrier.

La gestion des émotions

Les catastrophes naturelles laissent dans leur sillage des communautés dévastées et des paysages ravagés, et la charge émotionnelle sur les vies individuelles peut être écrasante. Le service multilingue d'assistance téléphonique en cas de catastrophe de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) offre des conseils et un soutien avant, pendant et après les catastrophes. Les personnes en détresse émotionnelle liée à une catastrophe peuvent appeler le 1-800-985-5990 à tout moment de la journée pour obtenir un soutien et être orientées vers des ressources locales liées à la catastrophe et des centres de crise.



DEMANDE D'AIDE A LA FEMA EN CAS DE CATASTROPHE

Les personnes qui ont été touchées par une catastrophe naturelle et qui ne disposent pas d'une couverture d'assurance adéquate peuvent demander une aide financière à l'Agence fédérale de gestion des urgences (FEMA). L'aide de la FEMA en cas de catastrophe n'est pas imposable et n'affecte pas les autres prestations publiques, y compris l'assurance de sécurité sociale, Medicaid et le programme d'aide à la nutrition complémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program).

L'aide de la FEMA peut être fournie pour :

- Le logement, qui va de l'hébergement temporaire dans des hôtels et des immeubles locatifs au remplacement de la maison, si celle-ci est inaccessible, dangereuse ou détruite en raison des dégâts causés par la tempête.
- Les réparations liées à l'atténuation des risques, y compris l'élévation des chauffe-eau ou des chaudières, et le déplacement des panneaux électriques afin d'éviter de futurs dommages dus aux inondations.
- Les biens essentiels endommagés, notamment les vêtements, les fauteuils roulants et autres appareils de mobilité, les équipements médicaux durables, les médicaments et les véhicules.
- Augmentation des frais de garde d'enfants et des frais médicaux et dentaires causés par les blessures subies pendant la catastrophe.

Demandez le FEMA Individual and Households Program (<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>) en personne dans un Disaster Recovery Center (envoyez un SMS au DRC et votre code postal au 43362 pour connaître le centre le plus proche), en ligne sur (<https://www.disasterassistance.gov>) ou en appelant le 1-800-621-3362 (TTY 1-800-462-7585.)

Il est essentiel que les personnes en situation de handicap répondent OUI à toutes les questions relatives à leur handicap sur le formulaire d'inscription.

Si vous répondez oui, il vous sera demandé de décrire ce dont vous aurez besoin tout au long du processus de remise en place, qu'il s'agisse du remplacement d'un fauteuil roulant ou d'une camionnette adaptée endommagés ou d'une aide pour les besoins de la vie quotidienne causés par l'interruption de la prestation de soins.

Si possible, regardez la vidéo d'instruction de la FEMA (disponible sur sa chaîne YouTube à <https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>) avant de remplir votre demande. Avant d'envoyer le formulaire, vérifiez que vous avez répondu par l'affirmative à toutes les questions relatives au handicap. Si vous vous inscrivez par téléphone, demandez au représentant de relire vos réponses à la fin de l'appel pour vous assurer qu'elles ont été correctement enregistrées.

Si vous bénéficiez d'une aide de la FEMA, conservez tous les reçus d'achats et de dépenses pendant au moins trois ans en cas d'audits ultérieurs.

Renforcer la réponse aux catastrophes pour les personnes vivant avec un handicap

Sherman Gillums, Jr. comprend qu'on puisse préférer ne pas penser aux catastrophes. Qui a envie de gâcher sa journée en imaginant un scénario catastrophe qui n'est pas encore arrivé ?

« Mais il faut le faire », dit-il. « Je compare cela à l'assurance-vie. Le pire moment pour parler d'assurance-vie, c'est juste avant la mort d'un proche. Il faut le faire quand tout le monde est lucide et a le temps de réfléchir aux détails. Il en va de même pour la préparation aux situations d'urgence ».

En tant que coordinateur et directeur du bureau de l'intégration et de la coordination des personnes vivant avec un handicap à l'Agence fédérale de gestion des urgences (FEMA), M. Gillums veille non seulement à ce que la FEMA soutienne les personnes vivant avec un handicap en cas de catastrophe, mais aussi à ce que la communauté elle-même soit prête. En collaboration avec des organisations et des partenaires étatiques, locaux, tribaux et territoriaux, M. Gillums encourage les gens à être proactifs. Préparez un sac de voyage. Établissez un plan avec vos amis et les membres de votre famille. Identifiez les itinéraires d'évacuation et prenez contact avec les responsables locaux de la gestion des urgences. Inscrivez-vous pour recevoir des alertes mobiles afin d'être tenu au courant des phénomènes météorologiques violents.

« Comment préparer au mieux les gens au pire ? » dit-il. « Nous y parvenons en leur donnant les informations dont ils ont besoin pour réduire autant que possible l'incertitude ».

Les efforts de M. Gillums s'appuient sur sa propre expérience. En 2007, cinq ans après avoir subi une lésion de la moelle épinière C6-C7 dans un accident de voiture, des incendies de forêt se sont dangereusement rapprochés de sa maison de San Diego ». Je pouvais sentir la suie dans l'air », dit-il.

Mais il n'était ni préparé ni disposé à évacuer, car il doutait de pouvoir obtenir l'aide dont il avait besoin dans un centre d'hébergement d'urgence.

« Je craignais d'être traité comme un fardeau en raison de mes besoins particuliers », explique-t-il.

M. Gillums a eu de la chance, mais cette expérience a façonné son approche à la FEMA.

« J'ai commencé à me demander comment je pouvais revenir sur cette décision pour encourager quelqu'un à prendre une décision différente de la mienne », explique-t-il. « C'est la clé de mon approche des efforts de préparation de la FEMA en matière d'intégration des



personnes vivant avec un handicap ».

Outre les nombreuses actions de sensibilisation, M. Gillums intègre également les contributions des personnes vivant avec un handicap dans la planification, l'atténuation et l'intervention de la FEMA. Selon lui, le retour d'information de la communauté est essentiel pour améliorer les résultats après une catastrophe, qu'il s'agisse d'évaluer l'efficacité des systèmes d'alerte ou d'aider les conseillers de la FEMA en matière d'intégration des personnes vivant avec un handicap sur le terrain à fournir aux gestionnaires locaux une compréhension

globale de la meilleure façon d'aider les personnes dans les abris. « Le processus de planification doit inclure les personnes vivant avec un handicap, afin que tout le monde puisse comprendre comment le système les servira », explique M. Gillums. « Pour que personne ne se sente vaincu avant même d'avoir quitté son domicile. L'idée est d'aider les gens à se préparer et à avoir confiance dans le système ».

Vous trouverez des ressources sur la préparation aux situations d'urgence à l'adresse suivante [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability).

Opération « Blue Roof »

Une aide immédiate et gratuite pour réparer les toits endommagés est offerte après une catastrophe. L'opération Blue Roof (<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>), supervisée par le corps des ingénieurs de l'armée américaine en partenariat avec la FEMA, fournit des bâches renforcées de fibres pour les toits endommagés par des catastrophes naturelles, ce qui permet aux propriétaires et aux locataires de rester chez eux jusqu'à ce que des réparations permanentes puissent être effectuées.

Pour bénéficier de ce service, l'habitation doit être une résidence principale et la toiture ne doit pas être endommagée à plus de 50 %. L'éligibilité pour déterminer si la bâche peut être fixée aux toits métalliques et aux maisons mobiles sera évaluée au cas par cas.

Pour poser votre candidature à l'opération Blue Roof, appelez le 1-888-ROOF-BLU (1-888-766-3258)

RECOURS CONTRE LES DÉCISIONS DE LA FEMA

Si vous avez demandé l'aide de la FEMA et que vous avez été informé que votre demande a été refusée ou qu'elle est incomplète, vous avez le droit de faire appel (<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>).

Tout d'abord, déterminez la raison pour laquelle votre demande a été refusée. Une liste des codes de refus figure dans le document « Help After a Disaster - Applicant's Guide to the Individuals and Households Program » (https://www.fema.gov/pdf/about/process/help_after_disaster_english.pdf) on FEMA's website; see section on page 11, "If you are not eligible for help."

Le recours doit être présenté par écrit dans les 60 jours suivant la réception de la décision. Le National Disaster Legal Aid Resource Center (<https://www.disasterlegalaids.org/femaappeals>) propose un modèle gratuit en ligne pour aider les personnes à rédiger une lettre d'appel. Lorsque vous faites appel d'une décision, joignez les documents justificatifs pertinents, tels que les devis des entrepreneurs et les lettres de refus des compagnies d'assurance.

Envoyez les recours écrits à l'adresse suivante :

FEMA - Individuals & Households Program
National Processing Service Center
P.O. Box 10055
Hyattsville, MD 20782-8055

Ou par télécopie à :
1-800-827-8112

Attention : FEMA - Individuals & Households Program

Services juridiques

Les survivants de catastrophes déclarées par le gouvernement fédéral peuvent bénéficier de services juridiques gratuits dans le cadre du programme de services juridiques en cas de catastrophe de la FEMA (<https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/forms-of-assistance/4464>). La division des jeunes avocats de l'American Bar Association (https://www.americanbar.org/groups/young_lawyers/projects/disaster-legal-services), en coopération avec la FEMA, fournit des avocats bénévoles - qui ne sont pas des employés de la FEMA et ne partagent pas d'informations avec elle - pour aider à résoudre un large éventail de problèmes concernant les survivants de catastrophes, notamment les demandes d'indemnisation pour les factures médicales, les problèmes d'expulsion, les contrats de réparation des maisons et les biens perdus, ainsi que les recours auprès de la FEMA. Pour plus d'informations ou pour demander de l'aide, appelez le 1-800-621-3362.

Des ressources juridiques supplémentaires pour aider les personnes touchées par des catastrophes qui n'ont pas les moyens de s'offrir les services d'un avocat peuvent être trouvées auprès du National Disaster Legal Aid Resource Center (<https://www.disasterlegalaids.org/legalhelp>), une organisation à but non lucratif lancée après l'ouragan Katrina, et de Law Help (<https://www.lawhelp.org/find-help>), un programme qui fournit des références aux organisations d'aide juridique à but non lucratif.

ALERTE À LA FRAUDE

Les personnes qui s'efforcent de surmonter des pertes dévastatrices et des nettoyages difficiles peuvent être particulièrement vulnérables à la fraude, aux escroqueries financières et à l'usurpation d'identité. Conseils pour éviter les escroqueries :

Protégez-vous — Vérifiez votre identité

- Les représentants de la FEMA vous demanderont des informations personnelles lors de votre demande d'aide, notamment les coordonnées de votre compte bancaire et votre numéro de sécurité sociale. Cependant, vous ne devez jamais communiquer d'informations personnelles avant d'avoir obtenu la confirmation que vous parlez à un fonctionnaire.
- Si une personne frappe à votre porte en prétendant appartenir à une agence gouvernementale, vérifiez son identité. Le simple fait de porter une veste ou une chemise de la FEMA ne constitue pas une preuve. Les agents sur le terrain doivent être munis d'une pièce d'identité officielle et ne sont jamais autorisés à demander ou à accepter de l'argent. Si vous recevez un appel téléphonique d'une personne qui prétend travailler pour le gouvernement, raccrochez et appelez le numéro de l'agence officielle indiqué sur son site web pour confirmer son identité.
- Le personnel de la FEMA ne vous contactera pas si vous n'avez pas appelé l'agence pour obtenir de l'aide ou si vous n'avez pas demandé de l'aide.
- Ne communiquez pas votre numéro d'enregistrement auprès de la FEMA ; les inspecteurs travaillant avec la FEMA l'auront déjà enregistré, de même que votre numéro de sécurité sociale et vos informations bancaires.
- Méfiez-vous des personnes qui prétendent que leurs services sont liés aux agences d'aide fédérales ; la FEMA ne cautionne pas les entrepreneurs individuels.
- Tous les employés du Corps des ingénieurs de l'armée américaine qui effectuent des évaluations dans le cadre de l'opération Blue Roof seront munis d'une carte d'identité du gouvernement américain. Les entrepreneurs doivent être en possession d'une copie d'un formulaire de droit d'entrée signé pour accéder à la propriété. Si ces documents ne sont pas présentés, l'entrée n'est pas autorisée.
- La demande d'aide auprès de la FEMA ou de l'opération Blue Roof n'est jamais payante.

Attention aux fausses organisations caritatives et aux escroqueries à l'assurance

- Ne cliquez pas sur les liens contenus dans des courriels ou des textes suspects ou non sollicités. Avant de faire un don à une organisation caritative inconnue, confirmez le lien de don en consultant le site web officiel ou en appelant directement l'organisation.
- Si vous recevez un appel d'une personne prétendant s'occuper de votre

demande d'indemnisation ou d'un entrepreneur prétendant travailler avec votre compagnie d'assurance, raccrochez et appelez directement la compagnie pour confirmer son identité.

Signaler les prix abusifs

Il est illégal de thésauriser ou de vendre des fournitures essentielles, y compris des respirateurs, à des prix plus élevés après une catastrophe. (La hausse des prix est définie comme étant égale ou supérieure à 10 % du prix qui aurait été pratiqué un mois avant la situation d'urgence). Si vous pensez être victime d'une arnaque sur les prix, signalez-la ou toute fraude présumée au National Center for Disaster Fraud au 866-720-5721 ou en ligne à l'adresse suivante <https://www.justice.gov/disaster-fraud/ncdf-disaster-complaint-form>.

Sources : Federal Emergency Management Agency (FEMA,) FEMA Office of Disability and Integration, Ready.gov, National Weather Service, National Atmospheric and Oceanic Administration, Government of Canada, City of Los Angeles Emergency Management Department, Centers for Disease Control and Prevention, Federal Communications Commission, California Governor's Office of Emergency Services, Americans with Disabilities Act National Network, Paralyzed Veterans of America, Department of Justice, National Center for Disaster Fraud, Administration for Community Living, Muscular Dystrophy Association, JDRF, American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, No Person Left Behind, University of Cincinnati, Cincinnati Children's Hospital, Department of Homeland Security, Earthquake Country Alliance, Los Angeles County Department of Public Health, Shepherd Center RESCUE Program.

Ressources : En savoir plus sur les organisations et les programmes énumérés dans cette brochure. Ou pour obtenir de l'aide supplémentaire afin de trouver des ressources au sein de votre communauté, les spécialistes de l'information de la Fondation Reeve sont disponibles du lundi au vendredi, au numéro vert 800-539-7309, de 9 h à 17 h, heure de l'Est.

Administration pour la vie en communauté : Carte de communication

[https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/
EmergInfoCommDisability.pdf](https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf)

Administration pour la vie en communauté : Préparation aux situations d'urgence pour les personnes âgées et les soignants

https://acl.gov/sites/default/files/programs/2016-10/Just_in_Case030706_links.pdf

Réseau national ADA : Planification de l'alimentation d'urgence

<https://adata.org/factsheet/emergency-power>

Fondation californienne pour les centres de vie autonome : Accès et ressources pour les personnes vivant avec un handicap en cas de catastrophe

<https://disabilitydisasteraccess.org>

Centres de contrôle et de prévention des maladies : Nettoyer en toute sécurité après une catastrophe

<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>

Centres de contrôle et de prévention des maladies : Catastrophes naturelles et intempéries

<https://www.cdc.gov/disasters/index.html>

Fondation Christopher & Dana Reeve : Programme de subventions pour la qualité de la vie

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

Alliance pour les pays touchés par les tremblements de terre : Préparation aux tremblements de terre pour les personnes vivant avec un handicap

https://www.earthquakecountry.org/library/ShakeOut_Earthquake_Guide_Disabilities_AFN.pdf

Commission fédérale des communications : Les escroqueries après les tempêtes

<https://www.fcc.gov/consumers/guides/after-storms-watch-out-scams>

FEMA : Vidéo sur l'inscription à l'aide en cas de catastrophe

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>

Aide de la FEMA en cas de catastrophe : Localisateur d'abris

<https://www.disasterassistance.gov/information/immediate-needs/emergency-shelter>

FEMA : Fraude en cas de catastrophe

<https://www.fema.gov/about/offices/security/disaster-fraud>

Centre national pour la fraude en cas de catastrophe

<https://www.justice.gov/disaster-fraud>

FEMA : Comment faire appel d'une décision

<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>

FEMA : Programme pour les particuliers et les ménages

<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>

FEMA : Application mobile

<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>

FEMA : Indice de risque national

<https://hazards.fema.gov/nri/>

FEMA : Bureau de l'intégration et de la coordination des personnes vivant avec un handicap

<https://www.fema.gov/about/offices/disability>

Utilisation de la recherche sur la vie autonome : Répertoire des centres pour la vie autonome

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

JDRF: Préparation aux catastrophes Liste de contrôle en cas d'urgence

<https://www.jdrf.org/wp-content/uploads/2019/12/Disaster-Preparation-Emergency-Checklist.pdf>

La FRDJ propose une liste de contrôle pour les diabétiques.

LawHelp.org: Appels auprès de la FEMA et lettre type

<https://www.lawhelp.org/resource/how-to-appeal-femas-determination-on-disaster-assistance>

Association des dystrophies musculaires : Préparation aux situations d'urgence pour les personnes vivant avec un handicap

<https://www.mda.org/care/resource-list/emergency-resources>

Programme national d'assurance contre les inondations

<https://www.floodsmart.gov>

Service météorologique national

<https://www.weather.gov>

Service météorologique national : Récepteur météo NOAA

https://www.weather.gov/nwr/nwr_receivers#buy

Personne n'est laissé de côté : Informations sur la planification en cas de catastrophe respiratoire

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/index.htm>

Personne n'est laissé de côté : Liste de contrôle pour la planification de l'évacuation des utilisateurs d'oxygène en cas de catastrophe

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/RespiratoryDisasterPlanning/O2%20Class%20Material/Checklist%20OXYGEN%20DISASTER%20Plan.pdf>

Opération « Blue Roof »

<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>

Ready.gov: Catastrophes et urgences

<https://www.ready.gov/be-informed>

Ready.gov: Construire un kit

<https://www.ready.gov/kit>

Croix Rouge : Trouver des abris ouverts

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>



Nous sommes là pour vous aider.

Apprenez-en davantage dès aujourd'hui !

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Numéro vert (800) 539-7309

Téléphone (973) 379-2690

ChristopherReeve.org

Cette publication est soutenue par l'Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS), dans le cadre d'une aide financière d'un montant total de 9 447 037 \$, financée à 100 % par l'ACL/HHS. Le contenu est celui de l'auteur ou des auteurs et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel de l'ACL/HHS ou du gouvernement des États-Unis, ni une approbation de leur part.