

Aide-mémoire pour la planification en cas de pandémie de grippe

Dans le cas d'une pandémie de grippe, il n'est jamais trop tôt pour planifier ce qu'il faut faire pour sa santé et sa sécurité. L'aide-mémoire qui suit peut aider les particuliers et les familles à se préparer à une pandémie éventuelle de grippe ou à toute autre situation d'urgence.

Constituez-vous une réserve d'urgence

Dans l'éventualité d'une pandémie de grippe, certains services quotidiens peuvent être interrompus, y compris ceux fournis par les établissements de soins de santé, les banques, les magasins (comme les marchés d'alimentation et les pharmacies), les restaurants et les bureaux du gouvernement. Se constituer une réserve de produits essentiels pour vous et votre famille est une bonne façon de se préparer à cette éventualité. La liste qui suit vous donne des exemples d'aliments non périssables, de fournitures sanitaires et d'autres articles que vous devriez avoir à la maison en cas de pandémie de grippe.

Aliments et eau	Fournitures sanitaires	Autres
Eau embouteillée	Analgésiques, réducteurs de fièvre (comme de l'acétaminophène, ou de l'ibuprofène)	Savon
Viandes en conserve prêtes à manger	Remèdes pour les maux d'estomac	Assainisseur pour les mains à base d'alcool
Fruits en conserve	Sirop pour la toux ou le rhume	Lampe de poche
Fruit déshydraté	Médicament antidiarrhéique	Piles
Légumes en conserve	Liquides avec électrolytes	Radio portative
Soupes	Vitamines	Ouvre-boîte manuel
Barres protéinées	Fournitures médicales d'ordonnance comme du matériel de surveillance de la tension artérielle et du glucose sanguin	Sacs à déchets
Céréales sèches, granola	Thermomètre	Mouchoirs de papier
Beurre d'arachides, noix		Papier hygiénique
Craquelins		S'il y a lieu :
Jus en conserve		Produits d'hygiène féminine
Lait UHT ou lait de soja		Couches jetables
S'il y a lieu :		Lingettes humides pour bébé (dans le cas d'une pénurie d'eau)
Formules ou aliments pour bébés en conserve ou en pots		
Aliments pour animaux		

Petits conseils

Faites remplir vos prescriptions de médicaments. Si vous ou toute autre personne de votre maison prenez des médicaments sur ordonnance, n'attendez pas de ne plus en avoir avant d'en commander d'autres. Essayez d'avoir en main au moins les quantités nécessaires pour un mois, en tout temps.

Discutez des options de soins pour les membres de la famille et autres êtres chers. Si vous hébergez des gens chez vous pour en prendre soin pendant une pandémie de grippe, discutez avec eux des fournitures sanitaires, des aliments particuliers et autres articles dont ils pourraient avoir besoin. Ajoutez ces articles à la liste d'approvisionnement d'urgence.

Remplissez la fiche de renseignements sur la santé en cas d'urgence.

Indiquez-y le groupe sanguin, les allergies et les conditions médicales préexistantes, ainsi qu'une liste des médicaments actuels (type et dose) pour chaque membre de la maisonnée.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada