Trousse de préparation

Réunissez une trousse de préparation pour la maison avant qu'une personne tombe malade. Lorsqu'une personne est malade, elle n'est pas en état de sortir faire ses provisions ou acheter des médicaments.

Voici quelques exemples d'articles dont vous pourriez avoir besoin :

Aliments non périssables

- ☐ Soupes en conserve
- ☐ Fruits, légumes, viandes et poisson en conserve ou congelés
- ☐ Jus congelés ou en conserve, thé en sachets
- ☐ Repas faciles à préparer, tels que du spaghetti et de la sauce tomate
- ☐ Céréales pour le petit déjeuner, miel, sucre ou édulcorants
- ☐ Eau embouteillée, lait en Tetra Pak ou lait de soja
- ☐ Aliments/formules pour bébés
- ☐ Aliments pour animaux de compagnie

Produits de santé et d'entretien

- ☐ **Thermomètre**
- ☐ **Savon pour les mains**
- ☐ **Médicaments contre la douleur et la fièvre** (p. ex. acétaminophène ou Tylenol[MC], ibuprofène ou Advil[MC])
- ☐ Approvisionnement d'urgence de médicaments sur ordonnance
- ☐ Masques chirurgicaux (facultatif)
- ☐ Désinfectant pour les mains à base d'alcool
- ☐ Sirop contre la toux, pastilles pour la toux (pas pour les enfants âgés de moins de cinq ans)
- ☐ Détergent à lessive
- ☐ Sacs à poubelle
- ☐ Produits d'entretien ménager
- ☐ Mouchoirs en papier, papier hygiénique
- ☐ Serviettes hygiéniques féminines au besoin, couches, lingettes

Ayez sous la main tous les numéros de téléphone dont vous aurez besoin

- ☐ Ligne d'information du gouvernement du Canada : 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
- ☐ Ligne d'information provinciale ou territoriale : See Resources section of the H1N1 Preparedness Guide
- ☐ Numéro de téléphone de l'établissement de santé :
- ☐ Numéro pour obtenir du secours medical : 911 ou
- ☐ Médecin : Numéro de telephone :
- ☐ Pharmacien : Numéro de telephone :
- ☐ Fournisseur de soins identifié dans les plans : Résidence: Bureau: Cellulaire :
- ☐ Personnes identifiées dans les plans : Résidence: Bureau: Cellulaire:

Les personnes qui souffrent d'un problème de santé – particulièrement celles qui doivent prendre des médicaments – devraient préparer une feuille avec leurs antécédents médicaux pour la personne qui les accompagnera chez un professionnel de la santé.

- ☐ Antécédents médicaux de :
- ☐ Problèmes de santé :
- ☐ Médicaments (type et posologie) :
- ☐ Allergies :