

## Aide-mémoire en lien avec les médicaments pour la préparation aux situations d'urgence

En cas d'urgence, il se peut que vous ne pensiez pas à vos médicaments. L'aide-mémoire suivant vous aidera à rester prêts en cas d'incertitude ou de catastrophe.



Tenez à jour une liste des médicaments sur ordonnance et des médicaments en vente libre. Indiquez la raison pour laquelle vous prenez chaque médicament, la dose et la fréquence à laquelle vous le prenez.



Placez les médicaments dans des contenants étanches s'il y a risque d'inondation ou d'autres dégâts d'eau.



Soyez attentifs à la quantité de médicaments dont vous disposez.



Gardez les médicaments à l'abri des températures extrêmes, chaudes ou froides.



Si possible, demandez le renouvellement anticipé de vos médicaments si vous pensez que l'accès à votre pharmacie habituelle sera interrompu.



Préparez une glacière et des blocs réfrigérants pour les médicaments qui doivent être gardés au froid, comme l'insuline.



Vérifiez régulièrement la date de péremption des médicaments et vérifiez leur aspect avant de les prendre.



Si une évacuation est possible, placez vos médicaments dans un sac à main plutôt que dans des bagages, qui risquent d'être égarés.



Gardez de l'eau distillée ou des bouteilles d'eau à portée de main pour les médicaments qui doivent être reconstitués.



Notez le nom et les coordonnées de votre prestataire de soins primaires et de votre pharmacie habituelle et conservez-les en



Si vous n'avez pas accès à vos médicaments en cas d'urgence, d'évacuation ou de fermeture d'une pharmacie, rendez-vous dans n'importe quelle pharmacie proche pour obtenir une provision d'urgence.



## Sac de survie de médicaments

En plus des fournitures de base telles que l'eau et les aliments non périssables, préparez un sac de survie contenant vos médicaments et d'autres fournitures afin d'être prêts à faire face à toute situation d'urgence.

## Votre sac de survie devrait comprendre ce qui suit :



Médicaments sur ordonnance (p. ex. pilules, gouttes pour les yeux, crèmes)



Médicaments d'urgence (p. ex. EpiPen, inhalateurs pour l'asthme)



Médicaments en vente libre (p. ex. analgésiques, antiacides)



Fournitures médicales nécessaires (p. ex. glucomètre, bandelettes de test, seringues, piles supplémentaires)



Liste à jour des médicaments



Documents personnels (p. ex. pièce d'identité, carte d'assurance)



Fournitures d'hygiène personnelle



Trousse de de 1<sup>re</sup> ligne soins

## Mes Médicaments

Médicament	Raison	Dose	Fréquence