

Auto-évaluation de la sécurité à domicile à l'intention des usagers et de leurs proches

Ma sécurité
Ta sécurité
Notre sécurité

Prévention des incendies et mesures d'urgence



Ce document vous offre une autoréflexion sur votre sécurité à domicile et vous donne des conseils pour résoudre certains problèmes de base et pour vous responsabiliser face à votre sécurité en appliquant des mesures positives et des correctifs pour vivre en sécurité dans votre domicile.

Le fait d'habiter avec une autre personne ajoute un facteur de protection et diminue les risques à domicile. Vos proches peuvent également vous aider à effectuer certains soins, tâches ou activités. Ces éléments ne représentent alors pas de problématique, car les activités sont faites par une autre personne.

Si vous vivez une situation qui pourrait avoir des conséquences pour votre santé, nous vous recommandons de consulter un médecin ou un professionnel de la santé qui pourra vous accompagner.

Certaines démarches téléphoniques peuvent également être requises pour obtenir du soutien.

Besoin pour votre santé physique non urgent :

- 811 option 1
- Besoin psychosocial : 811 option 2
- Pour faire une demande de soins ou services au CISSS de Laval : 811 option 3



Auto-évaluation
des risques
en matière de
sécurité à domicile

Dans mon domicile il y a des détecteurs de fumée avec des batteries fonctionnelles.

Conseils

- Ne pas oublier de changer les batteries lors des changements d'heure.
- S'assurer de garder les sorties dégagées et accessibles en cas d'évacuation.
- Si vous avez des problèmes d'audition, penser à installer un détecteur avec un voyant lumineux, en plus de l'alarme auditive. Contacter le **Centre de réadaptation en déficience physique Raymond-Dewar** (<https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/deficience-physique-readaptation-langage-auditive-motrice-et-neurologique/deficience-auditive-surdite>)
- Certains détecteurs peuvent être reliés au système d'alarme central.
- S'assurer d'avoir des détecteurs de fumée dans les différentes pièces de votre domicile.
- Vous trouverez des conseils sur la prévention des incendies sur le site Internet du **Service de sécurité des incendies de Laval** (www.laval.ca/pompiers/prevention-incendie/conseils-eviter-incendie)
- Pour les personnes avec des limitations physiques ou cognitives, la ville de Laval offre le programme secours adapté (www.laval.ca/pompiers/a-propos/secours-adapte)

J'éteins toujours ma cuisinière ou mon four après leur utilisation.

Conseils

Pour l'utilisateur, voici quelques stratégies à considérer :

- Rester près de la cuisinière quand vous cuisinez.
- Utiliser la minuterie de la cuisinière ou une minuterie simple

Pour les proches, voici d'autres stratégies à considérer :

- Installer des couvre boutons de cuisinière pour empêcher d'utiliser la cuisinière.
- Débrancher la cuisinière.
- Utiliser un des appareils Safecook® (www.safecook.ca), conçus pour sécuriser les cuisinières électriques
- Prévoir l'achat d'appareils avec arrêt automatique (p.ex. bouilloire, four grille-pain, four à air chaud/air fryer, micro-ondes et cuiseur à riz).
- Les plaques à induction s'éteignent automatiquement et ne chauffent rien à moins qu'une casserole/poêle en métal ferreux soit en contact.

Le site **Eugeria** (<http://info.eugeria.ca/comment-reduire-les-risques-de-feu-dans-la-maladie-dalzheimer-5-mesures-preventives>) présente des mesures préventives et des accessoires technologiques.

Je ne fume pas ou si je fume, je me suis informé de comment réduire les risques en matière d'incendie.

Conseils

- Utiliser un tablier antifeu pour fumeur ou un porte-cigarette avec tube et cendrier inclus.
- Il est important de ne jamais fumer dans un domicile où quelqu'un utilise de l'oxygène.
- Ne jamais fumer au lit.

En cas de panne d'électricité ou d'une situation d'urgence majeure, je sais quelles interventions je dois mettre en place et j'ai du matériel pour assurer ma sécurité (lampe de poche, batteries).

Conseils

- S'assurer d'avoir une source d'énergie de secours si votre santé ou celle d'un proche dépend d'un appareil fonctionnant à l'électricité.
- Préparer une boîte à garder à proximité dans laquelle il faut mettre des lampes de poche, des batteries, les numéros de téléphone nécessaire en cas d'urgence.
- Évaluer si votre téléphone fixe fonctionnera en cas de panne de courant et quelle sera l'autonomie de votre batterie de secours.
- Placer les articles suivants dans un endroit facilement accessible :
 - Lampe de poche et piles de rechange
 - Radio à piles (facultatif)
 - Chandelles, briquet ou allumettes
 - Réchaud à fondue et combustible recommandé
 - Couverture chaude

En cas de panne d'électricité ou d'une situation d'urgence majeure, je sais quelles interventions je dois mettre en place et j'ai du matériel pour assurer ma sécurité (lampe de poche, batteries) (suite).

- Si votre santé ou celle d'un proche dépend d'un appareil fonctionnant à l'électricité, prévoir en tout temps une source d'énergie de secours.
- Pour éviter une surcharge électrique lors du retour du courant et pour empêcher que les appareils fonctionnent à vide et soient endommagés, débrancher les appareils domestiques, à l'exception du réfrigérateur et du congélateur.
- Éteindre toutes les lumières, sauf une par étage.
- Régler les thermostats à 5 °C.
- Éviter d'ouvrir la porte du réfrigérateur et du congélateur afin de préserver les aliments.
- En hiver, actionner la chasse d'eau des toilettes régulièrement pour éviter que l'eau gèle dans les tuyaux.
- Au besoin, utiliser un système de chauffage d'appoint conçu pour l'intérieur.
- Écouter la radio ; les autorités pourraient fournir des renseignements concernant la panne électrique (nature de la panne, durée anticipée, etc.).
- Être prêts à évacuer le bâtiment lorsque les autorités compétentes en donneront l'ordre, le cas échéant.

Pour des informations détaillées, référez-vous aux sites Internet suivants :

- **Société d'habitation du Québec** (<https://www.habitation.gouv.qc.ca/fiches-de-projet/fiches-techniques/que-faire-en-cas-de-panne-de-courant>)
- **Hydro-Québec** (<https://infopannes.solutions.hydroquebec.com/info-pannes>)