

Anticiper les crises : Aider ses proches

Les crises et les catastrophes nécessitent une bonne préparation, surtout lorsque des membres de sa famille – âgés de ou atteints de problèmes de santé – sont concernés.

Lorsque les capacités individuelles atteignent leurs limites ou que les structures d'aide officielles sont surchargées, les relations sociales et le soutien mutuel sont essentiels pour traverser les crises. Vous trouverez ici des conseils simples et des indications sur la manière de mieux vous préparer, vous et vos proches, aux situations d'urgence. Outre la constitution de réserves et la préparation de bagages d'urgence, l'aide entre voisins peut aussi en faire partie. Celle-ci peut s'avérer particulièrement utile lorsque des membres de la famille vivent seuls mais ont besoin d'aide de temps en temps.



Plan de communication d'urgence.



À découper et emporter.

Un plan de communication d'urgence sert à s'assurer qu'en cas de sinistre, des proches (membres de la famille ou amis) puissent communiquer rapidement et de manière fiable entre eux. Utilisez ce modèle pour établir un plan de communication avec vos proches.

Conseils pour aider les personnes en situation de crise.

- Demander si la ou les personnes ont besoin d'aide.
- Appeler le numéro d'urgence, si une évacuation et un transport sont requis (Tél. (030) 115).
- Attirer l'attention des forces d'intervention sur les personnes ayant besoin d'aide (et sur les animaux domestiques éventuellement présents).
- Demander s'il y a un sac d'urgence ou une trousse de secours.
- Aider la ou les personnes à quitter leur domicile (par exemple en portant des bagages).
- Se renseigner sur l'existence d'un plan de communication d'urgence que vous pouvez utiliser.
- Informer les membres de la famille ou les amis de la personne en détresse (le cas échéant, clarifier si la personne concernée peut être hébergée).
- Proposer un endroit où dormir temporairement.
- Proposer d'acheter des provisions (par exemple de l'eau).

Important: la protection de soi passe avant tout!
Ne vous mettez jamais en danger et ne vous surmenez pas. Proposez uniquement l'aide que vous pouvez ou voulez apporter. Pour les soins médicaux, laissez toujours les professionnels s'en charger. Vous trouverez une vue d'ensemble des diverses offres de soutien aux personnes en détresse sur notre site internet.

**DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e.V.**
Bachstraße 11
12161 Berlin

Tel. 030 600300
einsatzdienste@drk-berlin.de
www.drk-berlin.de
Stand: Januar 2025



Gefördert durch die

GlücksSpirale

La Croix Rouge Allemande de Berlin

Préparation aux situations d'urgence impliquant ses (grands-)parents



© DRK LV Berlin

**Bien préparé, bien protégé :
Comment préparer votre famille en
cas d'urgence**

Traverser les crises en toute sécurité: soutenir les membres de sa famille qui ont besoin d'aide

Les situations d'urgence et les catastrophes surviennent souvent de manière inattendue, qu'il s'agisse de phénomènes naturels, de pannes techniques ou d'évacuations. Il est donc essentiel d'être bien préparé, en particulier pour les familles dont certains membres ont besoin d'une aide spécifique. En planifiant à temps, on est capable d'agir en cas d'urgence, de s'occuper de soi et des autres rapidement et efficacement.

Rester en contact

Si vous ne pouvez pas rendre régulièrement visite à vos proches, prévoyez des appels téléphoniques réguliers pour vous enquérir de leur bien-être. Assurez-vous également de pouvoir être informé en cas d'événement inattendu. Pour cela, placez votre numéro de téléphone de manière bien visible au domicile de la personne dépendante. Il peut également être utile de donner votre numéro à une personne de confiance dans le voisinage de votre proche. Enfin, établissez un plan de communication d'urgence, pour vous assurer que tous les membres de la famille savent comment vous joindre en cas d'urgence.

Avoir tout ce qu'il faut à portée de main

Avec un bagage d'urgence préparé, vous ou vos proches aurez toujours à portée de main les objets dont vous avez besoin – d'autant plus que dans les situations de stress, il est souvent difficile de penser à tout. Pour savoir exactement ce qu'il faut mettre dans un tel bagage, consultez le site web de l'Office



Préparation simple en cas d'urgence:

La boîte Croix-Rouge, dans laquelle seront déposées des données personnelles et sanitaires importantes en cas d'urgence. Stockée dans le réfrigérateur, se situant ainsi au même endroit dans chaque logement, elle sera facilement trouvable.

fédéral pour la protection de la population et l'aide en cas de catastrophe (BBK): www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck.

Une boîte à médicaments, comme la boîte Croix-Rouge de la Croix-Rouge allemande, est également un complément utile. Elle contient des informations importantes sur les médicaments à prendre et les maladies antérieures. Elle se conserve dans un endroit fixe - généralement dans le réfrigérateur - afin que les secouristes ou les proches la trouvent rapidement.

Soutien des autorités

En cas d'évacuation d'urgence, comme cela peut être le cas dans les grandes villes comme Berlin, à la suite de la découverte d'une bombe par exemple, vous obtiendrez toutes les informations importantes auprès des autorités compétentes. Vous pouvez, par exemple, leur demander le transport de personnes à mobilité réduite.

Si vous n'avez pas le numéro de votre arrondissement sous la main, vous pouvez contacter les autorités concernées par le biais du Bürgertelefon (numéro d'urgence) au 115. Le Bürgertelefon est disponible les jours ouvrables de 07h00 à 18h00.

En cas de sinistre, les "phares" de protection contre les catastrophes sont disponibles comme points de contact pour la population. L'ouverture de ces phares est annoncée progressivement suivant l'urgence. Vous trouverez des informations détaillées sur ces mesures et sur les autres mesures de protection contre les catastrophes du Land de Berlin en ligne sur www.berlin.de/katastrophenschutz.

En cas d'événement nécessitant des mesures particulières, vous pouvez être averti rapidement et facilement via des applications d'alerte telle que NINA. L'application est gérée par BBK, qui a également publié un guide complet dans lequel vous trouverez des informations relatives aux mesures à prendre dans des situations d'urgence et comment les prévenir: www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge.

Organiser une aide de voisinage

Encouragez vos proches à accepter le soutien du voisinage si nécessaire. Il existe de nombreuses façons pour des voisins de s'entraider au quotidien. En particulier par temps extrême,

comme la chaleur ou le verglas, les personnes âgées ou les personnes ayant des problèmes de santé ont souvent besoin d'aide, pour faire leurs courses par exemple. Voici quelques autres exemples de gestes que peuvent faire des voisins pour s'épauler au quotidien:

- Garde d'animaux domestiques
- Service de conduite ou de transport (par exemple pour des rendez-vous médicaux)
- Entretien des fleurs et du jardin en cas d'absence
- Garde d'enfants
- Réparation et aide en cas de problèmes techniques

Même sans contact direct avec vos voisins, il existe des moyens d'offrir de l'aide ou de trouver du soutien dans votre environnement proche. Vous pouvez découvrir de telles offres en ligne sur www.nebenan.de par exemple. Mais il existe également des moyens « hors ligne », c'est le cas dans les centres de quartier près de chez vous (www.quartiersmanagement-berlin.de).

Mon nom:

Mon adresse:

Mon numéro de téléphone:

Nom-s de mes contact-s d'urgence:

Tél. de mes contact-s d'urgence:

Point de rencontre d'urgence dans mon quartier:

Point de rencontre d'urgence en dehors de mon quartier:

Le cas échéant, informations médicales:

Vérifiez et actualisez votre plan de communication d'urgence chaque année.

Rappel: en cas d'urgence appelez le 110 ou le 112!