



Demeurer en toute sécurité chez soi

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

**Ce feuillet a été conçu
pour vous aider
à demeurer chez vous
en toute sécurité.**

Au CISSS de la Montérégie-Ouest, nous sommes soucieux de votre sécurité à domicile. Si l'un de nos intervenants constate des risques, il en discutera avec vous.

Vous êtes suivi par l'un de nos intervenants ?

Avant chaque visite, vous avez aussi une responsabilité à l'égard de votre intervenant. Par exemple, isolez votre animal de compagnie ou assurez-vous d'avoir jeté toute seringue utilisée dans le contenant jaune prévu à cet effet.



Pour rendre l'accès à votre domicile sécuritaire

- Les rampes des escaliers extérieurs doivent être en bon état. Les escaliers doivent être dégagés de tout objet encombrant, de neige et de glace. Les escaliers doivent avoir une surface antidérapante.
- Votre boîte aux lettres doit être facilement accessible.
- Le seuil des portes ne doit pas être très élevé.
- Le numéro de votre adresse doit être visible de la rue et bien éclairé le soir. Votre entrée doit être bien éclairée à l'extérieur.

La sécurité commence par de petits gestes !

Vous, votre proche ou votre enfant

- Évitez de porter des vêtements et des chaussures qui pourraient vous faire chuter.
- Contactez votre professionnel de la santé si vous ou un de vos proches :
 - Avez des problèmes de vision, d'audition ou d'équilibre;
 - Êtes confus ou désorienté;
 - Êtes préoccupé par un problème de consommation d'alcool ou de drogue;
 - Notez une détérioration de votre santé physique ou psychologique.
- Appelez le **911** ou la ligne **Aide-Abus-Ainés** si vous subissez de l'abus ou de la maltraitance.
- Appelez la **Direction de la protection de la jeunesse** si vous craignez pour la sécurité d'un enfant ou si son développement vous inquiète.



Ressources utiles

- **Info-Santé et Info-Social : 811**
- **Services d'urgences : 911**
- **Ressources communautaires : 211**
- **Centre de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)**
- **Commissaire aux plaintes et à la qualité des services : 1 800 700-0621, poste 2462**
- **Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287**
- **Direction de la protection de la jeunesse : 1 800 361-5310**
- **Centre antipoison : 1 800 463-5060**
- **Ligne J'arrête : 1 866 JARRETE (527-7383)**

Autres numéros utiles :

Votre équipement et votre médication

- Gardez votre équipement d'oxygène dans un endroit sécuritaire et loin de toute source de chaleur. Au besoin, contactez votre personne-ressource.
- En présence d'oxygène à domicile, ne fumez pas à l'intérieur.
- Vérifiez souvent l'état de vos médicaments et où ils se trouvent.
- Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien si vous éprouvez de la difficulté à respecter une prise de médication.
- Vérifiez souvent les dates de péremption de vos aliments. Jetez tout aliment dont la date est dépassée.
- Vérifiez les étiquettes des aliments pour connaître la méthode de conservation.
- Éloignez les produits nettoyants de la nourriture.
- Gardez les produits chimiques ou corrosifs loin d'une source de chaleur.
- Ne laissez pas une chandelle allumée sans surveillance.
- Ne mettez rien d'encombrant sur et dans votre cuisinière.

Votre environnement

- Si vous fumez ou habitez avec une personne qui fume, assurez-vous de bien éteindre toute cigarette.
- Dégagez les sorties et les lieux de passage.
- Vérifiez 2 fois par année vos détecteurs de fumée et changez la pile.



- Évitez de poser des objets près des plinthes électriques.
- Évitez de surcharger les prises électriques.
- Gardez tout objet ou produit dangereux hors de portée d'un enfant ou d'une personne vulnérable. Sécurisez les lieux comme les escaliers et la piscine.
- Identifiez les personnes qui se présentent à votre porte.
- Assurez-vous d'avoir accès à un téléphone dans différentes pièces.
- Conservez une liste de numéros d'urgence bien visible.