



Soyez prêts. Protégez-vous.



## TROUSSE D'URGENCE : LISTE DE CONTRÔLE - EN MILIEU URBAIN

Il est important que vous et votre famille soyez prêts en cas d'urgence. Nous avons créé une liste de contrôle pour la préparation d'une trousse d'urgence bien fournie.

### ARTICLES ESSENTIELS

- Eau - 4 L par personne par jour (pour 3 à 7 jours)
- Nourriture - conserves et autres aliments non périssables (réserve pour au moins 3 jours)
- Ouvre-boîte manuel
- Lampes de poche - à manivelle ou à piles
- Trousse de premiers soins
- Radio - à manivelle ou à piles
- Piles (divers formats), chargeur de téléphone portable
- Allumettes/briquet, bougies
- Clés de rechange (maison, véhicule)
- Argent (billets et monnaie) (les guichets automatiques et les systèmes de paiement pourraient être en panne)
- Couteau ou outil polyvalent
- Rouleaux de papier toilette
- Désinfectant pour les mains
- Sacs à déchets/sacs à fermeture hermétique
- Sifflet
- Bloc-notes et stylo
- Copies de documents importants (p. ex., testaments, polices d'assurance, pièces d'identité), placés dans un contenant étanche
- Plan d'urgence, y compris coordonnées de contacts en cas d'urgence

## ARTICLES SPÉCIAUX ESSENTIELS

- Articles de toilette de base
- Masques, savon, désinfectant pour les mains, lingettes désinfectantes
- Médicaments (médicaments d'ordonnance et réserve de médicaments communs tels qu'antidouleur, antidiarrhéique, antiacide, laxatif)
- Besoins médicaux** : Matériel médical de secours et fournitures connexes, avec source d'énergie s'il y a lieu
- Enfants** : Préparations/aliments pour nourrissons, couches, lingettes, biberons, articles de réconfort
- Animaux de compagnie** : Nourriture, fournitures, médicaments

## ARTICLES SUPPLÉMENTAIRES À ENVISAGER

- 1 couverture ou sac de couchage par personne
- Réchaud de camping et combustible (à n'utiliser qu'à l'extérieur, dans un endroit bien aéré)
- Génératrice, avec réserve de carburant
- Vêtements et chaussures de saison, y compris chapeaux et gants d'hiver
- Jeux de carte ou petits jeux de société
- Comprimés pour purifier l'eau
- Eau de javel
- Rouleau de ruban à conduits
- Bâche
- Corde ou ficelle
- Gants de travail
- Extincteur

## RANGEMENT DE VOTRE TROUSSE

Trouvez un contenant pour ranger tous vos articles en un seul endroit. Avec un sac à dos ou un chariot, le tout sera plus facile à transporter.

Trouvez un lieu central, aisément accessible, où ranger votre trousse d'urgence. Il faut que ce soit à l'écart par rapport à l'activité quotidienne, mais aisément accessible en cas d'urgence. Assurez-vous que tout le monde sait où la trousse est rangée.

Deux fois par année, vérifiez le contenu, rafraîchissez les réserves de nourriture, d'eau et de piles, et vérifiez les médicaments.



### BON CONSEIL

Vous devriez vérifier votre trousse deux fois par année pour vous assurer que la nourriture est encore bonne, que les piles sont chargées, etc. Un moyen facile de ne pas oublier est de le prévoir lors du changement d'heure, au printemps et à l'automne.