



LES URGENCES PEUVENT SURVENIR À TOUT MOMENT

En prenant dès maintenant quelques mesures simples, comme préparer une trousse d'urgence et établir un plan, vous pourrez mieux faire face aux imprévus.

LISTE

Utilisez cette liste pour rassembler les fournitures essentielles de votre trousse d'urgence.

- Eau**
 - Bouteilles d'eau (1 gallon / 3,8 litres par personne et par jour)
 - Eau supplémentaire pour les animaux de compagnie
- Alimentation**
 - Aliments non périssables (conserves, barres protéinées, aliments secs)
 - Ouvre-boîte manuel
 - Glacière ou sac isotherme
 - Blocs réfrigérants
- Santé et premiers secours**
 - Trousse de premiers secours
 - Médicaments sur ordonnance (vérifiez régulièrement les dates d'expiration)
 - Fournitures médicales (lunettes, piles pour appareils auditifs, etc.)
- Documents importants**
 - Copies des cartes d'assurance
 - Informations médicales
 - Liste par écrit des numéros de téléphone importants (hôpital, médecin, proches)
- Nettoyage et Hygiène**
 - Gel désinfectant pour les mains
 - Lingettes humides
 - Articles d'hygiène personnelle
- Éclairage et alimentation électrique**
 - Lampes de poche
 - Piles de rechange
 - Batterie externe rechargeable (pour téléphones et appareils)
- Communication**
 - Radio à piles ou à manivelle
- Besoins du foyer**
 - Produits pour nourrissons (lait en poudre, couches, biberons)
 - Produits pour personnes âgées
 - Articles pour personnes ayant des besoins médicaux
 - Nourriture et fournitures pour les animaux
- Élaborez un plan**
 - Trouvez l'emplacement des fournitures d'urgence
 - Mettez en place un plan familial d'urgence
 - Partagez ce plan avec une personne extérieure à votre famille