

# Trousses d'urgence

Il est important de prévoir des troussees d'urgence différentes selon la situation familiale.

## Trousse d'urgence de base

- eau** : prévoir au moins deux litres par jour par personne. Prenez de petites bouteilles qui seront plus faciles à transporter en cas d'ordre d'évacuation.
- aliments non périssables** comme de la nourriture en conserve, soupes, ragoûts, fèves au lard, pâtes, viande, volaille, poisson, légumes et fruits, craquelins et biscottes, miel, beurre d'arachide, sirop, confiture, sel et poivre, sucre, café instantané, thé, chocolat, barres énergétiques et aliments déshydratés (n'oubliez pas de remplacer l'eau et les aliments une fois par année)
- équipement** : ouvre-boîte manuel, couteaux, fourchettes et cuillères, verres et assiettes jetables
- lampe de poche et piles**
- bougies et allumettes ou briquet** (placez les bougies dans des contenants robustes et éteignez-les avant de vous endormir)
- radio** à piles ou à manivelle (et piles de rechange)
- trousse de premiers soins**
- clés** supplémentaires pour la voiture et la maison
- argent comptant** en petites coupures comme des billets de 10 \$ (les chèques de voyage sont aussi utiles) et **monnaie** pour les téléphones payants
- copie de votre plan d'urgence** et de la liste des personnes-ressources, liste de numéros de téléphone (écoles, garderie, parents, etc.)
- documents importants** : pièces d'identité, passeport, carte d'assurance-maladie, carte de guichet automatique, cartes de crédit, polices d'assurance habitation et automobile, etc.
- vêtements et chaussures** (un rechange de vêtement par personne)
- couvertures ou sacs de couchage** (une couverture ou un sac par personne)
- papier hygiénique et autres articles d'hygiène personnelle** (brosse à dents, dentifrice, soie dentaire, débarbouillette, serviette, savon, shampooing, etc.)
- médicaments** (conserver une réserve d'environ une semaine de médicaments dans votre trousse, avec copie de vos prescriptions pour les médicaments et les lunettes)
- sifflet** au cas où vous auriez besoin d'attirer l'attention (trois petits coups de sifflet est le signal international de détresse)
- livres, jeu de cartes, jeux de société, etc.** (quantité raisonnable facile à transporter)
- blocs-notes et crayons**