



TROUSSE DE SECOURS

La liste ci-dessous indique les articles qu'il est recommandé d'avoir sous la main en cas d'urgence.

- lampe de poche et batteries (en cas de panne de courant)
- radio et batteries ou radio à manivelle (pour les bulletins d'informations)
- batteries de rechange (pour la radio et la lampe de poche)
- trousse de premiers soins
- chandelles et allumettes/briquet
- clés de voiture supplémentaires et argent comptant (y compris pièces de monnaie/cartes pour téléphone)
- documents importants (pièce d'identité pour chaque personne, documents personnels)
- nourriture et eau en bouteille (voir la «liste des aliments» ci-dessous)
- vêtements et chaussures (une tenue de rechange par personne)
- couvertures et sacs de couchage (une couverture ou un sac de couchage par personne)
- papier hygiénique et autres fournitures personnelles
- sifflet (pour attirer l'attention en cas de besoin)
- cartes à jouer, jeux, livres

Pensez aux besoins particuliers que pourrait avoir tel ou tel membre de la famille. Mentionnez tout autre article dont votre famille pourrait avoir besoin. Voici quelques suggestions.

Bébés / bambins

- couches
- lait en bouteille
- jouets
- crayons de couleur et papier

Autres membres de la famille

- médicaments d'ordonnance et lunettes supplémentaires.
(Gardez une provision d'au moins une semaine de médicaments dans votre trousse d'urgence et gardez-y également des copies de vos ordonnances de médicaments et de lunettes).

Animaux de compagnie

- nourriture pour chiens/chats

Provision d'urgence de nourriture et d'eau

Ayez une réserve d'au moins trois jours d'aliments et d'eau. Choisissez des aliments prêts à manger qui plaisent à votre famille et qui n'ont pas besoin d'être gardés au froid.

Eau

- quatre litres par personne par jour

Deux pour boire et deux pour la préparation des aliments, l'hygiène et le lavage de la vaisselle.

Nourriture– suffisamment pour au moins 72 heures

- aliments en boîte : soupes, ragoûts, haricots cuits, pâtes, viande, volaille, poisson, légumes, fruits
 - craquelins et biscuits
 - miel, beurre d'arachide, sirop, confiture, sel et poivre, sucre, café instantané, thé
- Remplacez les aliments en boîte et les marchandises sèches une fois par année.

Équipement

- couteaux, fourchettes, cuillers
- gobelets et assiettes jetables
- ouvre-boîte manuel, ouvre-bouteille
- allumettes à l'épreuve des intempéries et sacs à ordures en plastique
- poêle portatif et combustible (suivez les directives du fabricant).