

# **Trousse d'urgence – 72 heures**

## **NORAD – USNORTHCOM/SG**

### **Articles recommandés pour une trousse d'urgence de base :**

- Eau** : quatre litres par jour par personne pour trois jours (pour boire et pour hygiène personnelle)
- Nourriture** : approvisionnement de nourriture non périssable pour trois jours
- Radio** à piles ou à manivelle; une Radio météo NOAA avec une tonalité d'alerte
- Lampe de poche**
- Piles** d'extra pour la lampe de poche et les radios
- Trousse de premiers soins**
- Sifflet** pour signaler le besoin d'aide
- Masque à poussière** pour aider à filtrer l'air contaminé
- Feuille de plastique** et **ruban adhésif en toile** pour mettre en place des abris
- Serviettes humides, des sacs de poubelles** et des **attaches en plastique** pour l'hygiène personnelle
- Clef** et **pincettes** pour fermer les services publics comme le gaz, l'eau, l'électricité
- Ouvre-boîte manuel** pour la nourriture (si la trousse contient des aliments en boîte)
- Cartes locales**
- Contenants pour entreposage** (c.-à-d. 2 contenants en plastique de 35 gallons — 140 litres)

### **Articles additionnels à considérer pour une trousse d'urgence :**

- Médicaments sur ordonnance** et **lunettes**
- Préparation pour nourrissons** et **couches**
- Nourriture** et **eau d'extra pour les animaux**
- Documents de famille importants** comme des copies de polices d'assurance, des cartes d'identité et registres de banque dans un contenant à l'épreuve de l'eau et portatif
- Argent comptant** ou **chèques de voyage** et monnaie
- Sac de couchage** ou **couverture chaude** pour chaque personne. Considérer plus de couvertures si vous vivez dans un climat froid.
- Vêtements de rechange** pour chaque membre de la famille incluant chemises à manches longues, pantalons longs et chaussures robustes. Ajouter plus de vêtements si vous vivez dans un climat froid.
- Javellisant liquide domestique** et **compte-gouttes** – Le javellisant liquide domestique peut servir de désinfectant lorsque mélangé avec de l'eau (une partie de javellisant pour neuf parties d'eau). Lors d'une urgence, vous pouvez aussi traiter votre eau en utilisant 16 gouttes de javellisant liquide ordinaire par gallon d'eau. N'utilisez pas de javellisant parfumé, non décolorant ou ayant des détergents ajoutés.
- Extincteur de feu**
- Allumettes** dans un contenant à l'épreuve de l'eau
- Articles d'hygiène féminine** et **personnelle**
- Articles pour cuisiner** (mess kit), **verres** et **assiettes en papier, ustensiles en plastique, essuie-tout**
- Papier** et **crayons**
- Livres, jeux, casse-têtes, et autres activités** pour occuper les enfants

Pour plus d'information sur les trousse ainsi que de l'aide sur la planification, visitez le site Web <http://www.ready.gov> (site américain en anglais seulement) ou vous pouvez visiter les sites suivants qui offrent une information similaire en français :

<http://www.preparez-vous.ca/index-fra.aspx>

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/emerg-urg-fra.php>

<http://www.health.state.ri.us/environment/biot/booklet/booklet-french.pdf>