

COMMENT ASSEMBLER UNE TROUSSE D'URGENCE 72 H?

Préparer une trousse d'urgence pour 72 heures est essentiel pour faire face à des situations imprévues comme des catastrophes naturelles, des pannes de courant ou d'autres événements imprévus. Voici une liste des éléments essentiels à inclure dans une trousse d'urgence :



Alimentation et eau



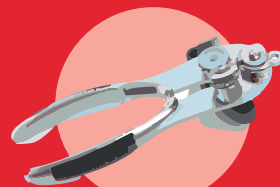
Eau potable

Prévoyez 4 litres par personne et par jour



Nourriture non périssable

Optez pour des barres énergétiques, des conserves (soupes, légumes, fruits), des noix, des fruits secs, du riz ou des pâtes déshydratées, et des repas prêts à consommer.



Ustensiles

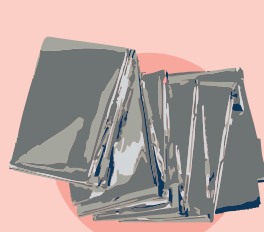
Un ouvre-boîte manuel, si vous incluez des conserves, et des couverts jetables.

Vêtements et couverture



Vêtements de rechange

Assurez-vous d'avoir des vêtements appropriés à la météo (vêtements chauds, imperméables, sous-vêtements, chaussettes,



Couverture de survie

Des couvertures thermiques ou des sacs de couchage compacts pour maintenir la chaleur corporelle en cas de froid..



Poncho ou veste imperméable

Pour vous protéger en cas de pluie.

Soins de santé et hygiène



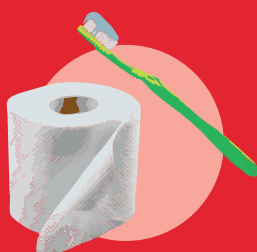
Trousse de premiers soins

Bandages, pansements, antiseptiques, ciseaux, gaze, ruban adhésif médical, médicaments de base (aspirine, anti-inflammatoires, antihistaminiques).



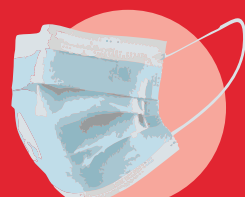
Médicaments personnels

Si vous avez des médicaments réguliers, assurez-vous d'en avoir suffisamment pour 3 jours.



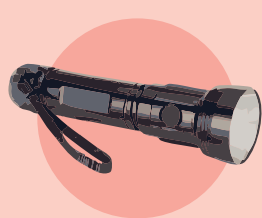
Hygiène personnelle

Lingettes, désinfectant pour les mains, savon, serviettes, brosses à dents, dentifrice, mouchoirs, papier toilette.



Masques et gants jetables

Outils et équipements



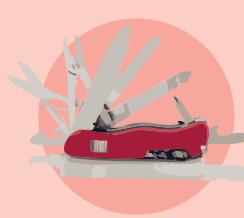
Lampe de poche

Idéale pour les pannes de courant. Assurez-vous d'avoir des piles de rechange



Radio à manivelles ou batteries

Pour écouter les informations importantes dans les médias en cas de catastrophe.



Couteau multi usages

Utile pour diverses tâches.



Corde ou ruban adhésif

Pratique pour réparer ou sécuriser des objets.



Chargeur de téléphone portable

Un chargeur portable (power bank) ou un chargeur solaire, si possible.

Documents importants



Copie de documents importants

Carte d'identité, passeport, carte d'assurance santé, numéros d'urgence.



Argent liquide

En petites coupures, dans le cas où les services bancaires ne seraient pas accessibles.



Plan d'urgence familial

Numéros de téléphone des proches, services d'urgence locaux, etc.

Sécurité et confort



Sacs de couchage

Si vous devez passer la nuit à l'extérieur ou dans un endroit non préparé.



Crème solaire

Pour éviter les coups de soleil.



Crème antiseptique

En cas de blessures mineures.



Clé de rechange

De la maison ou du véhicule.

Pour plus de détails, consultez le villesadp.ca/mesures-durgence, vous y trouverez une tonne d'informations pertinentes pour vous aider à planifier votre trousse et bien plus!