



Disposez-vous d'une trousse d'urgence pour 72 heures?

En cas d'urgence, il est important d'être prêt à prendre soin de vous et de votre famille pendant au moins trois jours (ou 72 heures).

Vous trouverez ci-dessous une liste de vérification à inclure dans votre trousse :

Nourriture et eau

Eau potable : quatre litres par personne et par jour pour trois jours au moins. Prévoir plus d'eau pour les femmes enceintes ou qui allaitent, et pour les animaux domestiques

Nourriture non périssable ou ne nécessitant pas de cuisson (p. ex. conserves, barres de céréales, fruits secs et noix)

Documents

Plan d'urgence (voir le modèle sur ottawa.ca/etesvouspret)

Coordonnées de la personne à joindre en cas d'urgence

Copie des passeports, actes de naissance, pièce d'identité avec photo

Liste des médicaments prescrits

Feuilles de papier et stylos

Autres considérations

Articles pour les nourrissons (couches, préparation lactée, biberons, lingettes, etc.)

Médicaments sur ordonnance

Aides médicales (lunettes, dispositifs de mobilité, piles pour prothèses auditives, dispositifs de mobilité, etc.)

Activités pour les enfants (livres, jouets, etc.)

Articles pour les animaux de compagnie (nourriture, jouets, laisse, etc.)

Argent en petites coupures

Équipement

Ouvre-boîte manuel

Chargeur de téléphone ou banque d'alimentation

Trousse de premiers soins

Sifflet

Couteau tout usage

Cartes géographiques locales

Lampe de poche

Radio à manivelle ou à piles

Matériel de cuisine

Vêtements et chaussures supplémentaires

Hygiène

Papier hygiénique

Liquide vaisselle

Produits d'hygiène féminine

Désinfectant pour les mains

Sacs-poubelles

Consultez la page ottawa.ca/etesvouspret pour obtenir d'autres conseils sur la préparation aux situations d'urgence.