



Aide-mmoire de base en cas d'urgence

*Se prparer aujourd'hui
pour un demain plus sr !*

Une trousse de survie : une mesure de prvention simple et essentielle !

Une trousse de survie contient les fournitures
ncessaires votre famille pour faire face aux
premiers jours d'une situation d'urgence.

Assurez-vous que votre trousse d'urgence est facile
à transporter et qu'elle se trouve dans un endroit
accessible et bien connu de tous les occupants de la
maison.

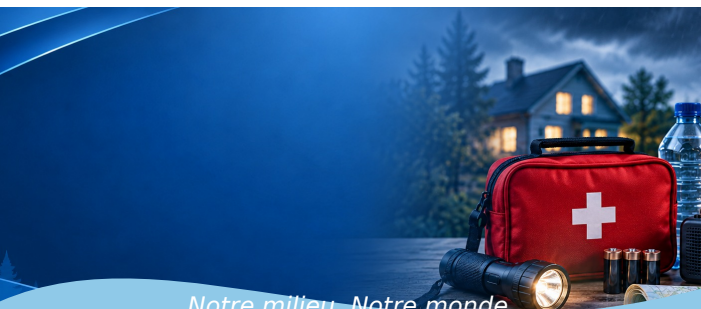
TROUSSE DE SURVIE

Cet aide-mmoire vous aidera
à assembler votre propre trousse.

*Être prêt,
ça fait toute
la diffrence !*



**Mieux se prparer
aujourd'hui,
plus de tranquillit demain.**



*Notre milieu. Notre monde.
Soyons prts !*

POUR PLUS D'INFORMATION
Québec.ca - Prparation aux urgences

EAU ET NOURRITURE

- ☐ Eau potable : 6 litres par personne pour les 3 premiers jours.
- ☐ Conserves (soupes, légumineuses, poisson, etc.).
- ☐ Barres nutritives et collations non périssables.
- ☐ Fruits secs et noix.
- ☐ Ouvre-boîte manuel.
- ☐ Ustensiles.

ÉCLAIRAGE ET COMMUNICATION

- ☐ Lampe de poche.
- ☐ Radio à piles ou à manivelle.
- ☐ Piles supplémentaires.
- ☐ Batterie externe pour téléphone.
- ☐ Liste de numéros importants.

SANTÉ ET SÉCURITÉ

- ☐ Trousse de premiers soins.
- ☐ Médicaments personnels et copie des ordonnances, selon vos besoins.
- ☐ Désinfectant pour les mains.
- ☐ Couverture de survie.
- ☐ Sifflet.

VÊTEMENTS ET ARTICLES ESSENTIELS

- ☐ Couverture chaude.
- ☐ Vêtements de rechange.
- ☐ Bas, gants et tuque (saison hivernale).
- ☐ Articles d'hygiène personnelle.
- ☐ Papier hygiénique.

DOCUMENTS IMPORTANTS

- ☐ Copies des pièces d'identité.
- ☐ Carte d'assurance maladie.
- ☐ Documents d'assurance.
- ☐ Liste de contacts.
- ☐ Argent comptant.

PENSEZ AUSSI À

- ☐ Nourriture et accessoires pour animaux.
- ☐ Articles pour bébés (couches, lait maternisé).
- ☐ Articles nécessaires aux personnes ayant des besoins particuliers.
- ☐ Jeux ou objets réconfortants pour les enfants.

CONSEILS PRATIQUES

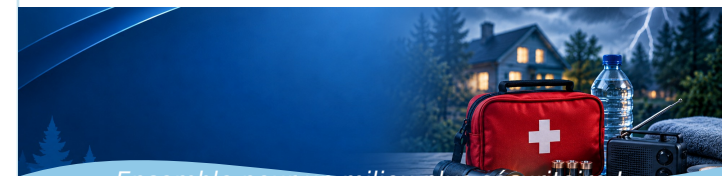
- ☐ Rangez votre trousse dans un bac identifié et facile d'accès.
- ☐ Vérifiez le contenu une fois par année.
- ☐ Remplacez l'eau, les aliments et les piles au besoin.
- ☐ Adaptez le contenu aux besoins de votre famille.

*De petits gestes
qui font une grande différence !*

**SOYONS PRÊTS
POUR FAIRE FACE AUX IMPRÉVUS !**

Pour plus d'information sur les
mesures d'urgence au Québec :

Québec.ca - Préparation aux urgences



Ensemble pour un milieu plus sécuritaire !