



Préparez votre **TROUSSE 72 heures!**

ARTICLES ESSENTIELS

- Eau pour boire : au moins 2 litres par personne, par jour (3 litres si vous avez des animaux) pour au moins 3 jours
- Eau pour soins personnels et nettoyage : 2 litres par personne, par jour
- Denrées non périssables pour subvenir aux besoins de chaque membre de la famille pour au moins 1 journée, par exemple :
 - Conserves d'aliments prêts à manger (viandes, fruits, légumes)
 - Barres tendres protéinées ou aux fruits
 - Mélange montagnard
 - Beurre d'arachide
 - Fruits séchés
 - Viande séchée
 - Flocons d'avoine
 - Compote de pommes
 - Petits jus
 - Lait pasteurisé non réfrigéré
 - Aliments pour nourrissons
- Ouvre-boîte manuel (si vous avez prévu des conserves) et ustensiles
- Autres articles essentiels : médicaments (avec copie de la prescription), lunettes ou verres de contact, articles pour bébé
- Copies des documents suivants :
 - Actes de naissance et de mariage
 - Passeports, cartes de résidence permanente
 - Cartes d'assurance maladie
 - Permis
 - Testaments
 - Actes de propriétés
 - Polices d'assurance
- Lampe de poche à manivelle ou alimentée par piles et piles de rechange, le cas échéant
- Radio à manivelle ou alimentée par piles et piles de rechange, le cas échéant
- Doubles des clés de maison et de voiture
- Trousse de premiers soins
- Chargeur de téléphone cellulaire ou piles supplémentaires

- Nécessaire pour vos animaux de compagnie :
 - Nourriture
 - Médicaments
 - Carnet de vaccination
- Papier et stylos
- Sifflet

AUTRES ARTICLES À ENVISAGER

- Fournitures de médecine traditionnelle et/ou petits objets de cérémonie que vous utilisez souvent ou auxquels vous tenez
- Vêtements et chaussures de rechange pour chaque membre de la famille
- Bâches en plastique
- Ciseaux et canif (sauf si vous devez prendre l'avion ou rester dans un centre d'hébergement d'urgence)
- Désinfectant pour les mains
- Sacs à ordures et attaches
- Papier hygiénique
- Outil polyvalent ou outils de base (marteau, clé, tournevis, etc.)
- Ruban adhésif en toile
- Sac de couchage ou couvertures pour chaque membre de la famille
- Jouets, jeux de société, livres, carte à jouer
- Cartes routières papier

AUTRES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

tousavostrousses.ca