

# LISTE DE CONTRÔLE POUR TROUSSE DE SECOURS

Soyez prêt à faire face à toute situation d'urgence. Préparez une trousse de secours comprenant les articles vous permettant de prendre soin, pendant au moins trois jours, de vous-même, de votre famille et de vos animaux de compagnie. Gardez votre trousse dans un sac à dos ou un sac de sport robuste et facilement transportable. En fonction de la situation, les autorités peuvent vous demander de vous abriter sur place (rester à l'intérieur), ou bien d'évacuer avec votre trousse de secours. La liste suivante vous aidera à constituer votre trousse.

## EAU ET NOURRITURE

- Un gallon d'eau par personne par jour, plus de l'eau pour les animaux de compagnie
- Viande, poisson, haricots légumes et fruits en conserve prêts à la consommation. *Choisissez des aliments ne nécessitant aucune ou peu de cuisson*
- sel, poivre, sucre, épices
- lait en poudre, thé, café soluble
- En-cas à forte teneur énergétique: fruits oléagineux, barres protéinées, mendiants, beurre d'arachides
- Aliments «réconfortants»: muesli, fruits secs, biscuits sucrés et salés, bonbons, cacao
- Des aliments destinés aux nourrissons aux personnes ayant des besoins particuliers et aux animaux de compagnie
- Gobelets en papier, assiettes et ustensiles en plastique
- Kit cuisine pour camping et casseroles
- Ouvre-boîte manuel
- Papier aluminium, film alimentaire

Assurer régulièrement la rotation des produits alimentaires dans votre trousse. Certains produits alimentaires, comme le lait en poudre, les fruits secs et les biscuits doivent être consommés dans les six mois. D'autres comme les soupes et les viandes en conserve, les fruits, les légumes et les jus de fruits, le beurre d'arachide, la confiture, les bonbons et les fruits oléagineux peuvent se conserver jusqu'à un an., co. Les produits alimentaires pouvant se conserver indéfiniment (dans des récipients hermétiques, à l'abri de la chaleur) comprennent l'huile végétale, le maïs et le blé séchés, la levure en poudre, le soja, le café soluble, le thé et le cacao, le sel, le riz, les bouillons et les pâtes sèches.

## FOURNITURES D'URGENCE

- espèces, chèques de voyage, de la monnaie
- Un poste de radio à piles, une radio-météo NOAA
- Une lampe de poche
- Piles
- Un téléphone portable
- Un masque de protection
- Une carte de votre région et des états voisins
- Un sifflet
- Un jeu supplémentaire de clés de la maison et de la voiture
- Un petit extincteur
- Une clé ou des pinces pour interrompre la distribution d'eau, de gaz, d'électricité...
- Sacs poubelles en plastique avec attache torsadée
- Papiers toilette, Lingettes
- Eau de Javel (*pour purifier l'eau*)
- Allumettes (dans une boîte étanche)
- Savon détergent, désinfectant pour les mains à base d'alcool
- Brosses à dents, dentifrice, fil dentaire, déodorant, shampoing, nécessaire de rasage
- Produits d'hygiène féminine, préservatifs
- Baume à lèvres, crème solaire
- Produits pour bébé (couches, biberons, tétines, etc.)
- Produits pour animaux de compagnie (litière, collier antipuces, etc.)
- Livres, cartes à jouer et jeux de société

- PLUS -



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Office of Preparedness  
and Response

Updated 04/2019

## EAU ET NOURRITURE

- Manuel de secourisme
- Des médicaments sur ordonnance; un approvisionnement de deux semaines de médicaments vitaux pour chaque membre du ménage
- Des médicaments en vente libre: aspirine ou autres analgésiques, médicaments anti-allergiques, médicaments anti-antidiarrhéiques, antiacide, laxatif, onguent antibiotique, vitamines, avage oculaire
- Fournitures médicales prescrites, comme du matériel de contrôle de la glycémie et de la

- tension artérielle, cis eaux, pince à épiler, loupe, aiguille stérile, lame de rasoir de sécurité
- Thermomètre
- Insectifuge
- Miroir
- Pansements adhésifs stériles de formats variés, tampons de gaze et bandes roulées
- Sparadrap hypoallergénique
- Plusieurs paires de gants jetables
- Alcool isopropylique, peroxyde d'hydrogène
- Antiseptique et spray antiseptique
- Compresses froides et chaudes

## VÊTEMENTS ET LITERIE

- Inclure au moins un change de vêtements et de chaussures par personne
- Pantalon et chemise à manches longues
- Chaussures robustes ou bottes de travail Sous- vêtements ordinaires et sous-vêtements thermiques
- Plusieurs paires de chaussettes
- Bonnet chaud et gants de travail

- Un poncho (pour la pluie) Veste ou manteau, imperméable
- Sac de couchage
- Couvertures, couvertures de survie, oreillers
- Serviettes, gants de toilette
- Verres correcteurs supplémentaires, lunettes de soleil




## DOCUMENTS IMPORTANTS




En conserver des copies (et non les originaux)) dans un récipient portatif étanche et ou les numériser sur un disque ou clé USB.

- Numéros des comptes bancaires (compte chequ, épargne)
- Numéros des cartes de crédit ainsi que les noms des sociétés et leurs coordonnées
- Cartes et dossiers de sécurité sociale
- Passeports
- Livret de famille extraits de naissance, les certificats de mariage et de décès, les jugements de divorce
- Testament, testament biologique, directives anticipées
- Procurations
- Dossiers médicaux
- Ordonnances médicales et de lunettes en cours
- Dossiers de vaccination de la famille et des animaux de compagnie
- Tous les contrats d'assurance (vie, maladie, véhicule, habitation, etc.)
- Actes notariés, hypothèques, titres, contrats de location

- Contrats d'emprunts bancaires, autres contrats
- Titres des véhicules à moteur, actes de vente, numéros de série ou d'identification du véhicule (NIV). permis de conduire
- Dossiers d'emploi
- Déclarations d'impôts récentes
- Dossiers de collections de valeur, estimations
- Diplômes, relevés de notes
- Emplacement du coffre-fort et clé supplémentaire, inventaire de son contenu
- Manuscrits originaux, disques
- Journaux intimes, revues, généalogies
- Inventaire des biens du ménage
- Photos actuelles des membres de la famille et des animaux domestiques
- Photos préférées des membres de la famille, des animaux de compagnie. d'évènements

## PLUS D'INFORMATION

-  [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)
-  [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)
-  [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

-  [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)
-  [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)
-  [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)

