



MRC de Témiscamingue

Angliers * Béarn * Belleterre * Duhamel-Ouest * Fugèreville * Guérin * Kipawa * Laforce * Laniel (INO) *
Latulipe-et-Gaboury * Laverlochère * Lorrainville * Moffet * Nédélec * Notre-Dame-du-Nord * Rémigny *
St-Bruno-de-Guigues * St-Édouard-de-Fabre * St-Eugène-de-Guigues * Témiscaming * Ville-Marie

21, rue Notre-Dame-de-Lourdes, bureau 209 ● Ville-Marie (Québec) J9V 1X8
Téléphone : 819 629-2829 / Ligne sans frais : 1 855 622-MRCT (6728) ● Télécopieur : 819 629-3472
Courriel : mrc@mrctemiscamingue.qc.ca ● Site Internet : www.mrctemiscamingue.qc.ca

JUILLET

Capsule : 72 heures (trousse d'urgence)

Dans une situation d'urgence, vous aurez besoin de certains articles essentiels. Vous devrez peut-être vous débrouiller sans source d'énergie et sans eau courante. Préparez-vous à être autosuffisant pendant au moins 72 heures. Vous avez peut-être déjà certains des articles nécessaires en votre possession, tels qu'une lampe de poche, une radio à piles, de la nourriture, de l'eau et des couvertures. L'important, c'est de bien organiser votre matériel pour le trouver rapidement. Seriez-vous capable de trouver votre lampe de poche dans le noir? Veillez à ce que votre trousse soit facile à transporter. Gardez-la dans un sac à dos, dans un sac de sport ou dans une valise à roulettes à portée de la main, dans un endroit facilement accessible, par exemple dans le placard près de la porte d'entrée. Assurez-vous que tous les occupants ou membres de la famille savent où se trouve la trousse d'urgence.

Trousse d'urgence de base

- Eau – prévoir au moins deux litres par jour par personne. Prenez de petites bouteilles qui seront plus faciles à transporter en cas d'ordre d'évacuation;
- Aliments non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (n'oubliez pas de remplacer l'eau et les aliments une fois par année);
- Ouvre-boîte manuel;
- Lampe de poche et piles;
- Bougies et allumettes ou briquet (placez les bougies dans des contenants robustes et éteignez-les avant de vous endormir);
- Radio à piles ou à manivelle (et piles de rechange);
- Trousse de premiers soins;
- Articles particuliers tels que des médicaments obtenus sur ordonnance, du lait maternisé et de l'équipement pour les personnes handicapées;
- Clés supplémentaires pour la voiture et la maison;
- Argent comptant en petites coupures comme des billets de 10 \$ (les chèques de voyage sont aussi utiles) et monnaie pour les téléphones payants;
- Copie de votre plan d'urgence et de la liste des personnes-ressources.

Autres articles recommandés

- Vêtements et chaussures de rechange pour tous les membres de la famille;
- Sac de couchage ou couverture pour tous les membres de la famille;
- Sifflet (pour attirer l'attention au besoin);
- Sacs à ordures (hygiène personnelle);
- Papier hygiénique et autres articles d'hygiène personnelle;
- Gants de protection;
- Outils de base (marteau, pinces, clé, tournevis, attaches, gants de travail);
- Petit réchaud et combustible (suivre les directives du fabricant et le ranger correctement);
- De la nourriture et des médicaments pour les animaux de compagnie;
- Deux litres d'eau par jour par personne pour la préparation des aliments et l'hygiène.

Articles additionnels à garder dans le coffre de la voiture

- Sable, sel ou litière à chat;
- Antigél et liquide lave-glace;
- Câble de remorquage, câble de démarrage;
- Extincteur;
- Cartes routières, sifflet et lampe de poche;
- Une pelle et un grattoir.

N'attendez pas qu'une catastrophe se produise. Vous pouvez dès maintenant poser des gestes simples pour vous préparer, vous et vos proches.

Vous trouverez sur le site : <http://www.preparez-vous.gc.ca/index-fr.aspx> le Guide : 72 heures; sa lecture est déjà un pas dans la bonne direction, vous pouvez le remplir immédiatement et préparez par la suite votre plan et votre trousse. Enfin, inscrivez un rappel afin de mettre à jour votre plan d'urgence dans un an. À la même date l'an prochain, passez en revue les coordonnées, appliquez vos plans d'évacuation d'urgence et regarnissez la trousse.