

# La trousse d'urgence

Pour commander des troussees préassemblées :  
[Croix-Rouge canadienne](#)  
[Ambulance Saint-Jean](#)

Avoir une trousse d'urgence à la maison est important. Elle doit contenir **suffisamment d'articles pour permettre à votre famille de subsister pendant les 3 premiers jours d'un sinistre.**

Placez votre trousse d'urgence dans un endroit facilement accessible. Vérifiez annuellement son contenu. Remplacez au besoin les piles et les réserves d'eau.

## Articles essentiels à avoir dans la trousse d'urgence

Ayez en tout temps **à la maison** les articles suivants, idéalement rassemblés dans un sac à dos ou un contenant :

- **Eau potable** — deux litres par personne par jour, pour au moins 3 jours;
- **Nourriture non périssable** — provisions pour au moins 3 jours;
- **Ouvre-boîte manuel;**
- **Radio à piles** — piles de rechange;
- **Lampe frontale ou de poche** — piles de rechange ou lampe à manivelle;
- **Briquet ou allumettes et chandelles;**
- **Trousse de premiers soins** — antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, etc.;
- Masques antipoussières — pour filtrer l'air contaminé;
- GPS;
- Boussole;
- Lunettes de soleil et écran solaire;
- Canif;
- Petit coffre à outils;
- Sac à dos
- Tente, sac de couchage, matelas de sol;
- Réchaud, combustible et ustensiles de cuisine;
- Articles de toilette;
- Médicaments en vente libre (antihistaminique, ibuprofène, acétaminophène, etc.);
- Médicaments d'ordonnance (prescrits par votre médecin);
- Sacs à ordures;
- Bottes de randonnée pédestre;
- Vêtements imperméables;
- Vêtements de rechange;
- Jeu de cartes, livres, revues.



**Les 7 premiers articles vous permettront, à vous et à votre famille, de subsister pendant les 3 premiers jours d'une situation d'urgence,** le temps qu'arrivent les secours ou que les services essentiels soient rétablis.