

GUIDE EN CAS DE CATASTROPHE

Munissez-vous de ces deux listes pour vous aider à préparer l'essentiel en toute sérénité. Elles permettent de préparer l'essentiel à l'avance, calmement et sans urgence, pour le bien-être et la sécurité de toute la famille.

SAC D'ÉVACUATION

A préparer dès maintenant

- ☐ sac à dos
- ☐ pièce d'identité
- ☐ médicaments et trousse de secours
- ☐ affaires de toilette et d'hygiène intime
- ☐ argent liquide
- ☐ radio solaire ou dynamo
- ☐ couteau suisse
- ☐ chargeur de téléphone solaire ou dynano
- ☐ lampe frontale
- ☐ eau et nourriture non périssable
- ☐ couverture de survie
- ☐ sac poubelle 110 litres
- ☐ jouets et doudou pour les enfants
- ☐ bonnes chaussures
- ☐ vêtements longs

RÉSERVES DOMESTIQUES

S'assurer d'avoir suffisamment de réserves pour tenir quelques jours sans aide extérieure en fonction de vos besoins

Boissons

- ☐ 9 litres d'eau par personne
- ☐ lait UHT ou autres boissons

Aliments

- ☐ Riz, pâtes
- ☐ Huile ou autre corps gras
- ☐ Légumes ou fruits en conserve
- ☐ Farine et levure sèche
- ☐ Sel, sucre, café, thé
- ☐ Biscuit, chocolat
- ☐ Aliments pour bébé
- ☐ Nourriture pour les animaux

Divers

- ☐ Bougies avec allumettes ou briquet
- ☐ Réchaud à gaz, alcool ou pâte combustible
- ☐ Radio portable et lampe de poche avec suffisamment de batteries de rechange
- ☐ Argent liquide en petites coupures

Hygiène

- ☐ Savon
- ☐ Papier de toilette
- ☐ Hygiène intime
- ☐ Couches pour bébé

Pharmacie d'urgence

- ☐ Désinfectant, pansements, bandes, pommades
- ☐ Antidiarrhéiques et antidouleurs
- ☐ Thermomètre
- ☐ Médicaments personnels

