

# Autonomie 72 h+

En cas de situation d'urgence, vous êtes la première personne responsable de votre sécurité et de la protection de vos biens. Alors, assurez-vous d'avoir chez vous, en tout temps, les articles essentiels pour subvenir à vos besoins pendant 72 heures et plus.



- ✓ **Eau potable**  
(4 litres par personne, par jour)
- **Nourriture non périssable en quantité suffisante**
- **Ouvre-boîte manuel**
- **Lampe de poche**
- **Chargeur et piles de rechange**
- **Appareil de chauffage d'appoint**
- **Radio à manivelle**
- **Trousse de premiers soins**  
(peut inclure : bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, pince à épiler, épingles, antiseptiques, analgésiques)
- **Argent comptant et monnaie**
- **Jeu de clés de la voiture et de la maison**
- **Sifflet** (pour signaler votre présence aux secouristes)
- **Chandelles** (placez les bougies dans des contenants robustes et profonds et ne les laissez pas brûler sans surveillance)
- **Briquet et/ou allumettes**
- **Masques antipoussière**
- **Papiers personnels importants**  
(photocopies)
- **Pièces d'identité**
- **Polices d'assurance**
- **Médicaments en quantité suffisante**
- **Prescriptions pour les médicaments et les lunettes**
- **Plan de sécurité familiale**  
(ce qui inclut la liste des personnes-ressources à joindre)
- **Appareils suppléant à un handicap / équipements spécialisés**

## S'il y a un bébé à la maison

- Lait maternisé
- Couches jetables
- Biberons

## S'il y a un animal domestique à la maison

- Nourriture
- Médicaments
- Accessoires

## N'oubliez pas:

Placez vos articles dans un endroit facilement accessible et informez-en toute la famille.

Remplacez au moins une fois par an les articles susceptibles de se périmer, comme la nourriture, l'eau, les piles et les médicaments.

Imprimez cette liste de vérification pour y ajouter des articles la prochaine fois que vous ferez des courses.