

## **TROUSSE DE 72 HEURES**

Voici une liste complète pour une trousse de survie de 72 heures. Celle-ci est conçue pour couvrir les besoins essentiels en cas d'urgence et inclut des articles pour l'hydratation, la nutrition, les premiers soins, la communication, et la sécurité.

De plus, pour les résidents de Rivière-Beaudette le **centre d'hébergement temporaire** se situe au **1010 chemin Sainte-Claire à Rivière-Beaudette**.

### **1. \*\*Eau et Hydratation\*\***

1. 4 litres d'eau par personne (1 litre par jour minimum jour/personne)
2. Pastilles de purification d'eau ou un filtre à eau portable

### **2. \*\*Nourriture\*\***

1. Rations de nourriture non périssable pour trois jours (ex. barres énergétiques, fruits secs, conserves)
2. Ouvre-boîte manuel (si la nourriture est en conserve)
3. Ustensiles de camping, si nécessaire

### **3. \*\*Vêtements et Protection\*\***

1. Chaussettes et sous-vêtements de rechange (de préférence thermiques)
2. Manteau et couverture d'urgence en mylar
3. Poncho de pluie
4. Gants, bonnet, et écharpe pour les températures froides
5. Sac de couchage

### **4. \*\*Premiers Soins et Hygiène\*\***

1. Manuel de premier secours
2. Trousse de premiers soins complète : pansements, désinfectant, bandages, ciseaux, pince à épiler, etc.
3. Médicaments personnels (une copie des prescriptions, liste d'allergies)
4. Désinfectant pour les mains et lingettes humides
5. Masques (N95 de préférence pour la poussière ou les contaminants)

### **5. \*\*Équipement de Communication et Outils\*\***

1. Radio AM/FM à batteries et piles de rechange
2. Téléphone portable avec chargeur de secours ou batterie externe
3. Lampe de poche avec piles de rechange
4. Couteau multifonctions ou couteau suisse
5. Briquet et allumettes résistantes à l'eau

### **6. \*\*Sécurité et Survie\*\***

1. Sifflet pour alerter les secours
2. Carte de la région et boussole (si vous êtes en zone éloignée ou non familière)
3. Ruban adhésif robuste (ex. ruban adhésif en toile)
4. Corde pour les réparations ou pour monter un abri temporaire