



# Listes de contrôle pour trousse de survie personnelle

## Planifiez en prévision d'une situation d'urgence

Les situations d'urgence peuvent se produire à tout moment, il est donc important de prendre les mesures nécessaires pour être prêts à toute éventualité. Une simple trousse de survie, facilement accessible et transportable, et contenant tous les articles essentiels, peut faire toute la différence en cas d'urgence.

Vous trouverez dans les listes de contrôle qui suivent nombre des articles que vous devriez avoir dans vos trousse de premiers soins et de survie, à la maison et dans votre voiture.

Lisez un manuel de secourisme pour savoir comment utiliser les articles que contient la trousse. Si vos enfants sont assez grands pour comprendre, lisez le manuel avec eux. Il est important de garder vos trousse de survie hors de la portée des enfants, mais dans un endroit facilement accessible pour les adultes. Vérifiez le contenu de vos trousse régulièrement et remplacez les articles manquants ou les médicaments arrivés à expiration.

Gardez une copie de ce document chez vous et dans votre voiture, et une autre dans votre trousse de survie.

## Contenu de la trousse de premiers soins?



- Sac/boîte pour transporter les articles de premiers soins
- Manuel de secourisme
- Compresse de gaze stérile
- Ruban adhésif (sparadrap)
- Bandages triangulaires
- Pansements adhésifs de différentes tailles
- Bandages élastiques
- Tampons nettoyants antiseptiques
- Savon
- Crème antibiotique (onguent antibiotique triple formule)
- Solution antiseptique (comme de l'eau oxygénée)
- Couverture (gardée à proximité)
- Embout buccal pour RCR (vous pouvez en obtenir un auprès du bureau de la Croix-Rouge local)
- Crème à l'hydrocortisone
- Pince à épiler
- Ciseaux bien affûtés et épingles de sûreté
- Compresse froide instantanée jetable
- Lotion calamine
- Tampons imbibés d'alcool ou alcool éthylique
- Thermomètre
- Gants en latex (au moins deux paires)
- Liste des numéros de téléphone à appeler en cas d'urgence
- Lampe de poche et piles de rechange
- Acétaminophène et ibuprofène

---

## Trousse de survie : pour la maison

- Contenu**
- Sac à dos/sac de sport
- Bougies, allumettes et lampe de poche
- Piles de rechange de différentes tailles
- Poste de radio portatif à piles/à manivelle
- Documents importants (voir la rubrique « Documents importants »)
- Trousse de premiers soins (voir la rubrique « Trousse de premiers soins »)
- Argent comptant
- Sifflet
- Double des clés de voiture
- Aliments pour bébé/aliments pour animaux domestiques
- Vivres/eau en bouteille (assez pour trois jours)
- Lunettes et/ou verres de contact de rechange
- Casserole à fondue/combustible/réchaud assiettes/fourchettes et couteau tout usage
- Vêtements/chaussures
- Ouvre-boîtes
- Désinfectant pour les mains
- Couvertures chaudes/couvertures de sauvetage
- Papier de toilette/articles d'hygiène personnelle
- Médicaments d'ordonnance (vérifiez les dates d'expiration)

---

## Trousse de survie : pour la voiture

- Contenu**
- Pelle/hache/hachette
- Sable/sel
- Câbles de démarrage
- Fusées éclairantes
- Ouvre-boîtes/fourchettes/cuillères, etc.
- Panneau de détresse (à poser sur le pare-brise)
- Liquide pour essuie-glace/grattoir à neige
- Extincteur
- Trousse de premiers soins (voir page 1)
- Lampe de poche et piles
- Pompe à pneu/appareil de gonflage
- Désinfectant pour les mains
- Multi-pince/outil polyvalent/couteau tout usage
- Vêtements chauds/bottes/veste imperméable
- Numéros de téléphone à appeler en cas d'urgence
- Couverture de sauvetage
- Sifflet
- Cartes routières/compas
- Bougies et allumettes
- Pneu de rechange
- Denrées non périssables/eau/serviettes en papier
- Téléphone cellulaire/chargeur pour le téléphone/monnaie (pour pouvoir utiliser un téléphone public)

---

## Documents importants

- Contenu**
- Testaments/procurations
- Polices d'assurance
- Numéros et dates d'expiration des cartes de crédit
- Acte hypothécaire et autres renseignements financiers
- Documents de citoyenneté/passeports/certificats de naissance et de mariage
- Numéros d'assurance sociale
- Chèques et argent comptant
- Numéro du permis de conduire
- Ordonnances pour les lunettes/les verres de contact
- Liste et numéros de téléphone des personnes à contacter en cas d'urgence
- Coordonnées des compagnies d'électricité, de gaz et autre service public
- Numéros des cartes Santé
- Copie du permis de conduire
- Numéros des comptes bancaires
- Numéros d'identification des médicaments
- Nom du médecin de famille et coordonnées d'une personne-ressource en cas de traitement d'urgence

---

## Ressources

### Gestion des situations d'urgence Ontario

[http://www.mpss.jus.gov.on.ca/french/pub\\_security/emo/about\\_emo\\_fr.html](http://www.mpss.jus.gov.on.ca/french/pub_security/emo/about_emo_fr.html)

### Centre de mesures et d'interventions d'urgence

[http://www.phac-aspc.gc.ca/cepr-cmiu/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/cepr-cmiu/index_f.html)

### Sécurité publique et protection civile

[www.psepc-sppcc.gc.ca](http://www.psepc-sppcc.gc.ca)

### Centres for Disease Control and Prevention

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

### Organisation mondiale de la santé

<http://www.who.int/fr/index.html>

---

## Pour un complément d'information...

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la préparation d'une trousse de survie personnelle, appelez le 1 866 801-7242 (ATS 1 800 387-5559) ou cliquez sur le site suivant (en anglais seulement) : [www.health.gov.on.ca/english/public/program/emu/emu\\_mn.html](http://www.health.gov.on.ca/english/public/program/emu/emu_mn.html).