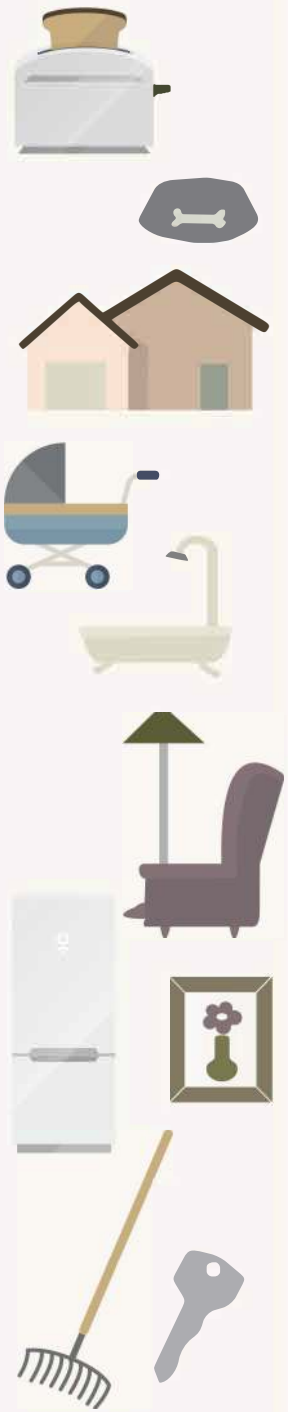

À LA MAISON

Essentiels

- [ ] **Eau** - un gallon par personne et par jour (approvisionnement de 3 jours pour l'évacuation, approvisionnement de 2 semaines pour la maison)
- [ ] **Nourriture** - articles non périssables et faciles à préparer (approvisionnement de 3 jours pour l'évacuation, approvisionnement de 2 semaines pour la maison)
- [ ] **Lampe de poche**
- [ ] **Radio** - À piles ou à manivelle (radio météo NOAA, si possible)
- [ ] **Piles supplémentaires**
- [ ] **Trousse de premiers secours**
- [ ] **Articles médicaux**, y compris les médicaments (approvisionnement de 7 jours)
- [ ] **Outils polyvalents**
- [ ] **Articles sanitaires** et d'hygiène personnelle
- [ ] **Copies des documents personnels** (liste des médicaments et informations médicales pertinentes, preuve d'adresse, acte / bail domicile, passeports, certificats de naissance, polices d'assurance)
- [ ] **Téléphone cellulaire** avec chargeurs
- [ ] **Coordonnées** de la famille et des urgences
- [ ] **Argent** en petites coupures supplémentaire
- [ ] **Couverture d'urgence**
- [ ] **Carte (s)** de la région
- [ ] **Allumettes / Briquet**

Autres fournitures à considérer

- [ ] **Bidons de carburant**
- [ ] **Fournitures médicales** (appareils auditifs avec piles supplémentaires, lunettes, lentilles de contact, seringues, canne)
- [ ] **Fournitures pour bébé** (biberons, lait maternisé, nourriture pour bébé, couches)
- [ ] **Désinfectant** pour les mains
- [ ] **Jeux et activités** pour les enfants
- [ ] **Fournitures pour animaux de compagnie** (collier, laisse, carte d'identité, nourriture, porte-bébé, bol)
- [ ] **Radios bidirectionnelles**
- [ ] **Jeu de clés** supplémentaire (voiture et maison)
- [ ] **Ouvre-boîte manuel**
- [ ] **Vêtements supplémentaires**, chapeau et chaussures robustes
- [ ] **Bâches** en plastique
- [ ] **Ruban adhésif**
- [ ] **Ciseaux**
- [ ] **Eau de Javel** liquide domestique
- [ ] **Articles de divertissement**
- [ ] **Couvertures** ou sacs de couchage
- [ ] **Ensembles de toilettes** portables

Recommandations basées sur la zone géographique

- [ ] **Siffler**
- [ ] **N95 ou masques chirurgicaux**
- [ ] **Vêtements de pluie**
- [ ] **Serviettes**
- [ ] **Gants de travail**
- [ ] **Outils / fournitures** pour sécuriser votre maison
- [ ] **Sacs de sable** et sable
- [ ] **Bois** (contreplaqué, bois d'oeuvre, etc.)
- [ ] **Casque**

RÉSILIENCE AUTONOME PRÉPARATION SURVIE

ZERO PRÉPARATION
Protéger votre vie, votre famille en cas d'urgence

www.quebecpreppers.com
www.zeropreparation.ca

© 2021 Zero Preparation. Autorisation de copier pour un usage non commercial.