

EMERGENCY KIT LIST



- Water for drinking: at least 1L per person per day (2L if including pets) for at least 3 days.
- Water for cleaning and hygiene: 2L per person/per day

Non-perishable food for each person for at least one day, such as:

- Ready-to-eat canned food (meats, fruits, vegetables)
- Protein, granola or fruit bars
- Dry cereal or granola
- Trail mix
- Peanut butter
- Dried fruit
- Dried meat
- Oatmeal
- Apple sauce
- Canned juices
- Non-perishable pasteurized milk
- Food for infants

Tip

Even non-perishable foods have expiry dates. Check your kit every year and replace the food as needed.

- Manual can opener (if you include canned food items) and utensils
- Items you cannot be without, such as medications (with copies of your prescriptions), extra eye glasses or contacts, baby supplies (diapers, formula, food, toys), hearing aids, dentures, diabetes supplies, walkers, pet foods and medications, etc., to last at least 3 days.

Important documents – consider including copies of:

- Birth and marriage certificates
- Passports, permanent resident cards, status cards or any such important documents
- Health cards
- Licences
- Wills
- Land deeds
- Insurance

Tip

In addition to having paper copies of important documents in a safe location (consider a safe location other than your home), you may also want to consider saving electronic copies or photos of important documents in a safe location (such as an encrypted USB, or other secure device) or leaving with a trusted contact.

- Copy of your emergency plan (see redcross.ca/ready for more information and to download a template)
- Crank or battery-operated flashlight, with extra batteries
- Crank or battery-operated radio, with extra batteries
- Extra keys for your house and car
- First aid kit
- Extra cash in small bills and coins
- Personal hygiene items
- Extra cell phone charger or battery pack
- Supplies for your pet, including:
 - Food
 - Medication
 - Vaccination records
- Paper and pens
- Whistle

See redcross.ca/ready for more tips on being prepared. For instant access to tips and information through your mobile device, download the free **Red Cross Be Ready app**, in the **Apple App Store** or **Google Play**.

ASSEMBLAGE D'UNE TROUSSE D'URGENCE



- Eau pour boire : au moins 1 litre par personne, par jour (2 litres si vous avez des animaux) pour au moins 3 jours
- Eau pour soins personnels et nettoyage : 2 litres par personne, par jour
- Denrées non périssables pour subvenir aux besoins de chaque membre de la famille pour au moins 1 journée, par exemple :
 - Conserves d'aliments prêts à manger (viandes, fruits, légumes)
 - Barres tendres protéinées ou aux fruits
 - Céréales sèches ou granola
 - Mélange montagnard
 - Beurre d'arachide
 - Fruits séchés
 - Viande séchée
 - Flocons d'avoine
 - Compote de pommes
 - Petits jus
 - Lait pasteurisé non réfrigéré
 - Aliments pour nourrissons

Conseil

Même les denrées dites non périssables ont une date d'expiration! Faites l'inventaire de votre trousse tous les ans et remplacez certains aliments au besoin.

- Ouvre-boîte manuel (si vous avez prévu des conserves) et ustensiles
- Autres articles essentiels : médicaments (avec copie de la prescription), lunettes ou verres de contact, articles pour bébé (couches, lait maternisé, nourriture, jouets), appareils auditifs, dentiers, fournitures liées au traitement du diabète, marchette, nourriture et médicaments pour animaux, etc., en quantité suffisante pour au moins 3 jours.
- Copies des documents suivants :
 - Actes de naissance et de mariage
 - Passeports, cartes de résidence permanente, certificat de statut et autres documents importants
 - Cartes d'assurance maladie
 - Permis
 - Testaments
 - Actes de propriétés
 - Polices d'assurance

Conseil

En plus de garder une copie papier des documents importants dans un endroit sûr (de préférence hors de la maison), vous pouvez aussi conserver des photos ou des copies électroniques de ces documents sur un support (clé USB chiffrée, etc.), ou encore les remettre à une personne de confiance.

- Copie de votre plan d'urgence (visitez le.croixrouge.ca/prest pour en savoir davantage et télécharger un modèle)
- Lampe de poche à manivelle ou alimentée par piles et piles de rechange, le cas échéant
- Radio à manivelle ou alimentée par piles et piles de rechange, le cas échéant
- Doubles des clés de maison et de voiture
- Trousse de premiers soins
- Argent en petites coupures et pièces de monnaie
- Articles d'hygiène personnelle
- Chargeur de téléphone cellulaire ou piles supplémentaires
- Nécessaire pour vos animaux de compagnie :
 - Nourriture
 - Médicaments
 - Carnet de vaccination
- Papier et stylos
- Sifflet

Visitez le site [croixrouge.ca/prest](http://le.croixrouge.ca/prest) pour obtenir davantage de conseils sur la préparation aux urgences. Pour avoir accès en tout temps à des conseils et à des renseignements pratiques sur votre téléphone, téléchargez l'application gratuite **Soyez prêt de la Croix-Rouge canadienne** sur l'**App Store** ou sur **Google Play**.