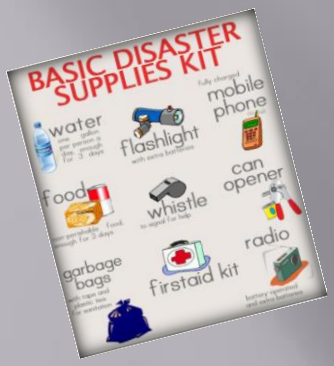


Bureau Français de Taipei 法國在台協會

Sac d'Urgence

Il est important de stocker suffisamment de matériels et nourritures dans votre maison pour répondre aux besoins de votre famille **pendant au moins trois jours**.
Constituer une trousse d'urgence familiale avec les articles dont vous pourriez avoir besoin en cas d'urgence ou d'évacuation.
Conservez ces matériels dans des conteneurs robustes et faciles à transporter tels que valises à roulettes ou sacs à dos.

Inclure au minimum :

- ☐ **Eau** :

Prévoir au moins 2 litres par personne et par jour pour boire, incluant l'eau pour la préparation pour nourrisson, le nettoyage des fruits et légumes…

02 litres supplémentaires par personne seront nécessaires à la cuisson, la toilette et l'hygiène.

4 litres x nombre de personnes x 3 jours = nombre de litres d'eau requis.

- **Nourriture** :

- Prévoir un stock de trois jours de nourriture non périssable

- Radio à piles (prévoir le rechange) ou à manivelles (Information en anglais sur **ICRT**).

- Lampe et ses batteries de rechange.

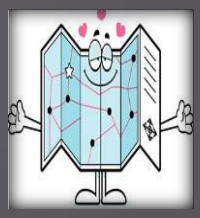
- Sifflet pour signaler sa présence.

- Lingettes humides, sacs plastiques avec liens pour ses besoins hygiéniques.

- Outils type pince multiple ou couteau suisse.

- Ouvre-boîte (si le sac d'urgence contient ce type de récipients).

- **Trousse de premiers soins**



- Téléphone portable + Batterie ou chargeur indépendant.

- Prescriptions médicales et lunettes de rechange.

- Préparation pour nourrissons et couches.

- Nourriture et eau pour vos animaux domestiques.

- Copie des papiers d'identité (carte/passeport), permis de conduire, coordonnées bancaires, police d'assurance….dans une sacoche étanche.

- Liste des contacts d'urgence à prévenir.

- Argent liquide, chèques de voyage et petite monnaie.

- **Cartes routières locales**

Bureau Français de Taipei 法國在台協會

Nourriture

Il est nécessaire de stocker un approvisionnement de 03 jours de denrées non-périssables.
Choisir des aliments ne nécessitant pas de réfrigération.
Peu de préparation ou de cuisson et peu ou pas d'eau.
Sélectionner des denrées alimentaires compactes et légères.

- Privilégier des plats « prêts à manger » en conserve ; viandes, fruits, légumes.
- Jus en conserve, lait, soupe (les aliments sous forme de poudre nécessitent de stocker une réserve d'eau supplémentaire).
- Ne négliger pas les denrées de base : Sucre, sel et poivre.
- Privilégier les aliments à forte teneur énergétique : Barres de céréales, confiture, pâtes à tartiner…..
- Vitamines
- Nourritures pour enfants, personnes âgées ou les régimes spéciaux.
- Nourriture de confort ou anti-stress : Bonbons ; barres chocolatées, café instantané ou sachets de thé.

Bureau Français de Taipei 法國在台協會

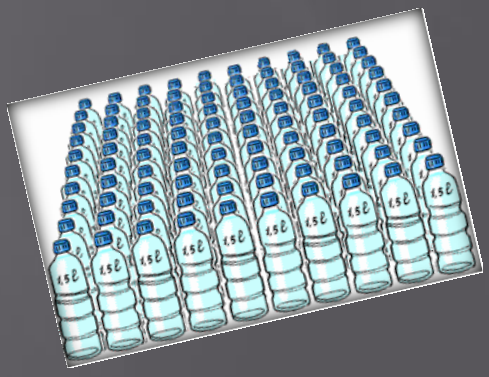
Réserve d'Eau

- Stocker l'eau dans des conteneurs en plastiques. Eviter d'utiliser des conteneurs en verre susceptibles de se briser facilement. Une personne normale a besoin de boire 1,5/2 litres d'eau par jour.

  En fonction des conditions climatiques ou en période d'activité physique intense, ce besoin peut doubler. Les enfants, les femmes enceintes et les personnes malades voient également leurs besoins augmenter.

- Stocker 4 litres d'eau par personnes et par jour (2 litres pour la consommation et 2 litres pour la préparation des aliments et l'hygiène.

- Constituer une réserve d'au moins 3 jours pour chaque membre de la famille.



Bureau Français de Taipei 法國在台協會

Trousse de Premiers Soins

- ☐ Constituer une trousse de première urgence pour l'habitation et pour chaque véhicule, en y incluant :
- ☐ Des compresses stériles de gaz de différents formats
- ☐ Du ruban adhésif hypoallergénique/Pansements
- ☐ Rouleaux de bandage stériles
- ☐ Ciseaux /Pince à épiler/Thermomètre
- ☐ Désinfectant (Bétadine…..).
- ☐ Lingettes humides
- ☐ Lots de médicaments (anti douleur, maux de tête…..).
- ☐ Tube de vaseline ou autre lubrifiant
- ☐ Assortiment d'épingles à nourrices
- ☐ Produits de nettoyage/savon
- ☐ Gants en latex (X2)
- ☐ Crème solaire

Bureau Français de Taipei 法國在台協會

Matériels additionnels à prendre en considération :

- Sac de couchage ou couverture de survie pour chaque personne.

- Vêtements de rechange incluant des tee-shirts à manches longues, pantalons et des chaussures solides.
- Poncho ou vêtement de pluie + chapeaux/casquettes

- Briquets et/ou allumettes et bougies en conteneur étanche
- Ruban adhésif
- Masque papier pour aider filtrer l'air contaminé

- Serviettes en papier, assiettes gobelets et couverts en plastique
- Papier et crayon
- Livres; jeux et autres activités pour les enfants

Bureau Français de Taipei 法國在台協會

Suggestions et rappels :

- Stocker votre sac d'urgence dans un endroit facile d'accès, connu de tous les membres de la famille. Conserver un modèle simplifié dans le coffre de votre voiture.
- Garder les articles dans des sacs plastiques hermétiques.
- Changer votre stock d'eau tous les 6 mois.
- Faites tourner votre stock de nourriture tous les 6 mois.
- Faites le point et/ou le complément de vos matériels au moins 1 fois/an.
  Remplacer les batteries, faites tourner les vêtements, etc….
- Demander à votre docteur ou à votre pharmacien, des renseignements sur le stockage des médicaments.