

# AIDE-MÉMOIRE POUR LE SAC PRÊT-À-EMPORTER

## À L'INTENTION DES PERSONNES ÂGÉES DES COMMUNAUTÉS DES PREMIÈRES NATIONS VIVANT DANS DES RÉGIONS NORDIQUES ÉLOIGNÉES



- Une copie de votre plan d'urgence familial
- De l'eau (1 litre par personne) \*Les personnes ayant des conditions médicales particulières ou les personnes ayant de jeunes enfants à leur charge devraient ajouter dans leur sac prêt-à-emporter la quantité d'eau requise pour répondre à leurs besoins (p. ex. la quantité d'eau requise pour les préparations pour nourrisson et la prise de médicaments)
- De la nourriture pour 12 heures (denrées non périssables, aliments prêts-à-manger, barres à haute teneur en énergie, substituts de repas sous forme de boissons, etc.)
- Une lampe de poche à manivelle ou alimentée par piles, et des piles de rechange
- Des photocopies de vos documents importants (carnets de santé et de vaccination, cartes d'assurance-maladie, carte de statut et de naissance, ordonnances, polices d'assurance, renseignements bancaires et numéros de téléphone des membres de votre famille)
- Des vêtements de rechange de saison (2 à 3 ensembles pour chaque membre de la famille)
- Un double des clés de votre maison
- De l'argent (monnaie et billets)
- Une trousse de secours de base (une par famille)
- Des médicaments
- Des articles d'hygiène personnelle (savon, brosse à dents, pâte dentifrice, produits d'hygiène féminine, déodorant, etc.)
- Du papier et des crayons pour écrire
- Des articles pour vos besoins particuliers – cannes, marchettes, fauteuils roulants, trousse d'insuline, paires de lunettes, appareils auditifs, piles de rechange, etc. (NOTA : même si ces articles d'usage quotidien ne font pas partie du contenu de votre sac prêt-à-emporter, assurez-vous qu'ils sont facilement accessibles advenant une évacuation)

### NOTES:

- Le sac prêt-à-emporter devrait être préparé lors de chaque saison en fonction des besoins de chaque membre de votre famille.
- Il est recommandé que vous disposiez d'une réserve de médicaments nécessaires pour une période de dix jours, au minimum.
- Les avions servant aux évacuations sont soumis à des restrictions sévères quant à la limite de poids. Le sac prêt-à-emporter de chacun des membres de votre famille doit peser au maximum 18 kg (40 lb) – les accessoires fonctionnels médicaux comme les fauteuils roulants ne sont pas assujettis à cette restriction.



**POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LA FAÇON DE VOUS PRÉPARER ET LIRE LES RECOMMANDATIONS DE LA CROIX-ROUGE, AINSI QUE POUR ACCÉDER AUX RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES QUI VOUS AIDERONT À FAIRE FACE AUX SITUATIONS D'URGENCE, VEUILLEZ VISITER LE SITE :**