*En cas d’urgence, vous devrez peut-être vous mettre à l’abri pendant plusieurs heures dans votre lieu de travail, voire toute la nuit. Les articles suivants sont recommandés pour ce type de situation. De plus amples renseignements sont offerts sur les sites* [*readyrating.ca/evaluaction*](http://www.readyrating.ca/evaluaction) *(au Canada) et* [*readyrating.org*](http://www.readyrating.org/) *(aux États‑Unis).*

**Lampe de poche et piles de rechange**

Utilisez la lampe de poche pour trouver votre chemin en cas de panne de courant. N’utilisez ni chandelles ni autres flammes nues comme éclairage de secours.

**Radio à piles ou à manivelle**

Suivez les nouvelles sur la situation d’urgence, qui pourrait évoluer rapidement. Les reportages radiophoniques donneront des renseignements sur les régions les plus touchées, ce qui sera fort utile pour les personnes qui y ont des proches.

**Nourriture**

Nous vous suggérons de prévoir suffisamment d’aliments non périssables pour vous nourrir pendant au moins une journée, soit l’équivalent de trois repas. Choisissez des aliments qui n’ont pas besoin d’être réfrigérés, préparés ou cuits et qui ne nécessitent pas ou très peu d’eau, comme les exemples suivants :

* Repas, viandes, fruits et légumes en conserve prêt-à-manger (n’oubliez pas votre ouvre-boîte).
* Jus en conserve.
* Aliments à haute teneur en énergie (barres de céréales, barres énergétiques, etc.).

**Eau**

Gardez au moins 4 litres (un gallon) d’eau. Prévoyez-en plus si vous prenez des médicaments qui se prennent avec de l’eau ou qui augmentent la soif. Vous pouvez aussi acheter de l’eau.

Évitez d’utiliser des contenants qui se décomposent ou qui peuvent se briser, comme des cartons de lait ou des bouteilles en verre.

**Médicaments**

Placez dans votre trousse les médicaments en vente libre que vous prenez habituellement, comme les analgésiques et les remèdes contre les maux d’estomac. Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, conservez au moins l’équivalent de trois jours de ces médicaments à votre lieu de travail. Demandez à votre médecin, pharmacienne ou pharmacien comment ces médicaments devraient être entreposés et informez votre employeur de tout enjeu à cet égard.

**Articles de premiers soins**

Si votre employeur n’offre pas de matériel de premiers soins, prévoyez les articles essentiels suivants :

* 2 pansements de compression absorbants (13 cm x 23 cm)
* 25 pansements adhésifs (formats variés)
* 1 ruban adhésif en tissu (9 m x 2,5 cm)
* 5 sachets d’onguent antibiotique (environ 1 g chacun)
* 5 sachets de lingettes antiseptiques
* 2 sachets d’aspirine (81 mg chacun)
* 1 couverture d’urgence
* 1 barrière respiratoire (avec valve antiretour)
* 1 compresse froide instantanée
* 2 paires de gants sans latex (grand format)
* 2 sachets d’onguent d’hydrocortisone (environ 1 g chacun)
* 1 rouleau de gaze (7,5 cm de largeur)
* 1 rouleau de gaze (10 cm de largeur)
* 5 compresses de gaze stériles (7,5 cm x 7,5 cm)
* 5 compresses de gaze stériles (10 cm x 10 cm)
* 2 bandages triangulaires
* 1 paire de ciseaux
* 1 pince à échardes
* 1 thermomètre oral (sans mercure et non en verre)
* 1 manuel de secourisme

**Accessoires divers**

* Couverture d’urgence.
* Assiettes et tasses en carton, ustensiles réutilisables.
* Ouvre-boîte manuel.
* Articles d’hygiène personnelle : brosse à dents, dentifrice, peigne, brosse, savon, produits pour verres de contact, produits d’hygiène féminine, etc.
* Sacs à ordures en plastique et attaches (pour usage personnel).
* Au moins un ensemble complet de vêtements de rechange et des chaussures, y compris un chandail à manches longues et un pantalon, ainsi que des chaussures ou des bottes fermées.
* Si vous portez des lunettes, gardez-en une paire parmi les articles d’urgence de votre lieu de travail.

**Renseignements généraux**

* Votre trousse doit être adaptée à vos besoins personnels.
* N’y mettez pas de chandelles, d’armes, de produits chimiques toxiques ou de médicaments contrôlés, à moins que ces derniers ne soient prescrits par un médecin.