

Ma checklist pour 72 heures



Je me prépare à l'avance pour être autonome en cas de mise à l'abri ou d'évacuation.

La liste proposée rassemble les éléments de base indispensables. Pensez à **adapter** cette liste aux besoins spécifiques de votre foyer (composition familiale, santé) et **contrôlez** les dates de péremption au moins deux fois par an. Gardez le kit dans un lieu sûr et facilement accessible connu par tous les membres de votre foyer.

S'alimenter et cuisiner

-  ☐ Eau: au moins **3 litres par personne** et par jour
-  ☐ Nourriture non périssable et facilement consommable. Pensez aussi à vos animaux.
-  ☐ Outils de base: couteau de poche multifonction, ouvre-boîte, paire de ciseaux, stylo à bille, etc.
-  ☐ Réchaud, de préférence à gaz (avec recharges)
Utilisation responsable et sûre!
Attention au monoxyde de carbone!
-  ☐ Récipients vides (p. ex. des bouteilles)

Rester au chaud

-  ☐ Sacs de couchage et/ou couvertures

S'éclairer

-  ☐ Lampe de poche ou frontale avec deux jeux de piles de rechange ou une lampe sans pile à manivelle (dynamo)
-  ☐ Bougies avec allumettes ou briquet
Utilisation responsable et sûre!

Se soigner

-  ☐ Trousse médicale de premiers soins: pansements, compresses, désinfectant, paracétamol...
-  ☐ Médicaments prescrits
-  ☐ Lingettes humides, papier toilette et gel désinfectant
-  ☐ Comprimés d'iode (disponibles auprès de votre administration communale)
À prendre exclusivement sur recommandation des autorités.

Prendre soin de soi

-  ☐ Produits d'hygiène personnelle
-  ☐ Vêtements et chaussures de rechange (selon la saison)

Mes objets personnels:

- ☐
- ☐
- ☐

S'informer, garder le contact

-  ☐ Radio à piles ou à manivelle (UKW/FM et/ou DAB+), la radio de la voiture peut être une alternative
-  ☐ Batterie externe (power bank) et câbles correspondants
-  ☐ Chargeurs de téléphone et ordinateur

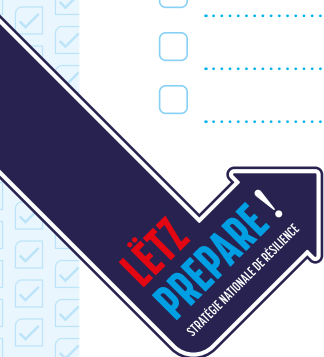
Documents

-  ☐ Copies des papiers d'identité et des documents d'assurance ou tout autre document important (permis de conduire, passeport) dans une pochette étanche
-  ☐ Plan personnel d'urgence
-  ☐ Liste des numéros de téléphone utiles (famille, proches, médecins, urgences...)
-  ☐ Argent liquide

En cas d'évacuation, je pense à prendre:

-  ☐ Une ou deux bouteilles d'eau
-  ☐ Médicaments de traitement en cours et ordonnances éventuelles
-  ☐ Biscuits, noix ou barres énergétiques
-  ☐ Téléphone portable avec chargeur
-  ☐ Portefeuille avec pièces d'identité, argent liquide, cartes de crédit et les papiers importants
-  ☐ Clés de la maison et de la voiture
-  ☐ Batterie externe (power bank) et câbles correspondants
-  ☐ Plan personnel d'urgence
-  ☐ Liste des numéros de téléphone utiles (famille, proches, médecins, urgences...)
-  ☐ Trousse médicale de premiers soins
-  ☐ Produits d'hygiène essentiels

Veillez à ce que votre sac d'évacuation reste léger et facilement transportable.



Téléchargez le guide ainsi que le plan personnel d'urgence. Disponibles en plusieurs langues en versions accessibles.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG