

Que faire **avant** un séisme

Préparer



Trousse à pharmacie



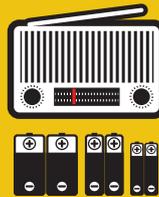
Lampe de poche à dynamo



Eau en bouteille et nourriture non périssable



Sifflet



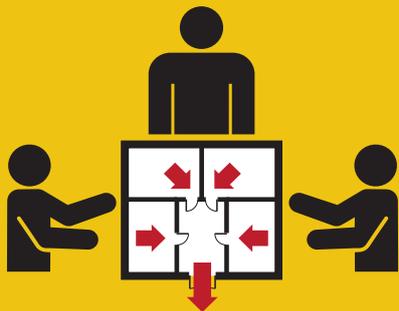
Radio à piles



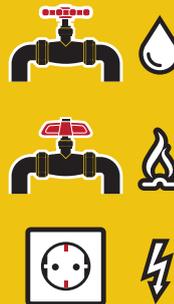
Extincteur

Discuter, planifier et organiser

Faire des simulacres et préparer un plan de groupement familial en cas de séisme



Repérer un endroit pour se mettre à l'abri et repérer les sorties de secours de votre maison, collège ou travail.



Repérer les points de coupure du gaz, eau et électricité. Réviser les prises.



Savoir les numéros des services de secours: ambulances, pompiers, police, etc.

Réduire les risques



Fixer les objets qui peuvent causer des dégâts comme des cadres, armoires, lampes, miroirs etc.



Éviter de placer des objets lourds sur des étagères comme par exemple bouteilles, livres, pots de fleurs, etc.

Que faire **pendant** un séisme



BAISSEZ VOUS



METTEZ VOUS À L'ABRI



ACCROCHEZ VOUS À QUELQUECHOSE



Calmez vous

Dans la mesure du possible, essayez de rester calme.



À l'intérieur

Éloignez-vous des meubles, fenêtres et des lampes



À l'extérieur

Éloignez-vous des bâtiments, murs et des fils électriques



Si vous êtes en voiture, arrêtez vous à l'écart des constructions, allumez les phares de secours et restez dans le véhicule.

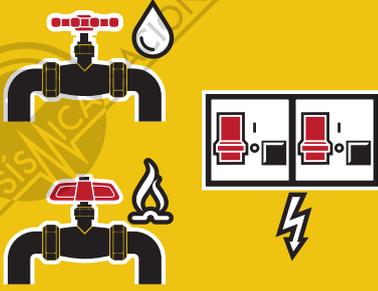


Si vous êtes sur un fauteuil roulant mettez vous à l'abri, mettez le frein puis protégez vous la tête avec les bras.



Si vous êtes dans un lieu public, protégez vous la tête avec les bras ou mettez vous à l'abri sous un meuble solide.

Que faire **après** un séisme



COUPER

points de Gaz, eau,
électricité



UTILISER

les escaliers



NE PAS UTILISER

les ascenseurs



ÉTEINDRE

toute sorte de feu



ILLUMINER

avec lampe de poche,
jamais avec du feu



NE PAS RENTRER

dans les bâtiments
endommagés



Si vous êtes attrapé

Couvrez vous la bouche et
le nez, évitez de crier car la
poussière peut vous asfixier.
Cognez un objet pour
connaître votre position



En cas de blessés

Ne pas bouger la
personne qui est
sérieusement blessée
à moins qu'il
existe un danger



Être alerte
en cas de
répétition



Ne pas téléphoner
sauf en cas
d'urgence absolue



Écouter et suivre les
consignes données
uniquement par
les autorités