

Prévoir un sac de secours ou kit de survie contenant une radio portable, une lampe torche et des piles, des bougies et allumettes, les photocopies des papiers personnels (identité, assurance,...), jeu de clés de la maison et du véhicule, un couteau suisse (à lames et à multiples usages), de l'eau potable, des comprimés de purification d'eau, trousse de toilette, trousse de premiers secours, médicaments (diabète, hypertension,...). Lors de la crise rajouter des vêtements et nourriture non périssable (conserves, fruits secs, barres aux céréales...). Le garder dans un lieu sûr accessible et connu de toute la famille.

Créer des automatismes de protection : faire régulièrement avec votre famille des exercices de simulation où chaque membre de la famille se mettra à l'abri dans les lieux préalablement identifiés, s'habituer à couper eau, gaz, électricité et après la secousse simulée, à emprunter le circuit familial d'évacuation.

FIXER LES APPAREILS ET LES MEUBLES LOURDS,

INSTALLER DES LOUQUETS DE FERMETURE AUX PORTES DE PLACARDS DE LA CUISINE ET PLACER LES OBJETS FRAGILES, LOURDS OU COUPANTS SUR LES ETAGERES DU BAS,

PLACER LES LITS LOIN des fenêtres, cadres lourds, miroirs,

SE FORMER AUX PREMIERS SECOURS (Croix rouge, pompiers,...) car après le tremblement de terre vous aurez, avant l'arrivée des secours, à donner les premiers soins aux membres de votre famille et à vos voisins,

AVOIR UN SIFFLET D'ALERTE sur soi en permanence.

PENDANT (protégez-vous la tête avec les bras)



▶ abritez-vous sous un meuble solide



▶ éloignez-vous des bâtiments si vous êtes en voiture restez-y

APRES



▶ fermez le gaz et l'électricité



▶ évacuez les bâtiments et n'y retournez pas
▶ ne prenez pas l'ascenseur



▶ écoutez la radio
▶ respectez les consignes des autorités



▶ ne touchez pas aux fils électriques tombés à terre



▶ Ne fumez pas



▶ Ne téléphonez pas



▶ N'allez pas chercher vos enfants à l'école



Que faire pendant la secousse ?

GARDER SON SANG FROID.

RESTER LA OU L'ON SE TROUVE :

A L'INTERIEUR : en se protégeant la tête et le visage, se mettre dans l'encoignure d'un mur, près d'une poutre porteuse, sous le chambranle d'une porte, sous une table solide en tenant fermement les pieds, s'éloigner des fenêtres, des baies vitrées, des balcons, ne pas allumer de flamme,....

En entrant dans un endroit public, ayez le réflexe de repérer les endroits moins vulnérables.

A L'EXTERIEUR : ne pas rester sous les fils électriques ni sous ce qui peut s'effondrer (ponts, toitures, corniches,), du bord de mer : se tenir dans un endroit dégagé en position assise en se protégeant la tête.

EN VOITURE : s'arrêter à distance des constructions, des fils électriques, des ponts, des arbres,... et ne pas descendre avant la fin des secousses.



Que faire après la première secousse ?

FERMER EAU, GAZ ET ÉLECTRICITÉ,

- Evacuer maison ou appartement en empruntant le circuit que avez établi dans votre plan de sauvegarde familial,
- Ne pas prendre un ascenseur pour quitter un immeuble.
- Se rendre dans un espace dégagé ou sur le lieu de regroupement désigné par le maire et s'asseoir (debout, vous risquez d'être déséquilibré en cas de fortes répliques) et attendre les consignes des autorités compétentes (écouter la radio),
- N'aller pas chercher vos enfants à l'école pour ne pas vous exposer et les exposer,
- Ne fumer pas (risque d'explosion),
- N'utiliser pas votre véhicule, sauf en cas d'extrême urgence,
- Ne téléphoner pas : libérer les lignes pour les secours, sauf pour signaler un blessé grave,
- Ne retourner pas dans votre maison, il peut y avoir d'autres répliques qui peuvent faire s'effondrer des bâtiments fragilisés par les premières secousses,
- S'éloigner des zones côtières, même longtemps après la fin des secousses en raison d'éventuel tsunami,
- Apporter une première aide aux voisins, penser aux personnes âgées et handicapées.