



Sécurité en cas de séisme

Les séismes peuvent frapper à n'importe quel moment sans aucun avertissement. Plusieurs des services sur lesquels vous comptez tous les jours, tels que l'électricité, le gaz, l'eau, les communications et les transports, risquent d'être indisponibles.

La Croix-Rouge américaine de la région de la Baie fournit les informations suivantes pour vous protéger, ainsi que vos proches, en cas de séisme dans votre région :

Planifiez

Une bonne planification est la première étape pour vous assurer que votre famille est prête à affronter un séisme.

- **Développez un plan de communication** : il est souvent plus facile de passer un appel longue distance après un sinistre. Identifiez donc un contact ne résidant pas dans la zone affectée pour agir comme agent de liaison central. Demandez à tous de communiquer leur état à ce contact qui transmettra les informations à d'autres. Communiquez votre plan de communication au contact ne résidant pas dans la zone affectée. En cas de sinistre mineur, conservez les numéros des services d'urgence locaux à portée de main.
- **Décidez du lieu où vous rassembler après un sinistre** : Choisissez un lieu situé près de chez vous en cas d'urgence soudaine. Choisissez un second lieu situé hors de votre quartier au cas où vous ne pourriez pas rentrer chez vous. Prenez également note des sites d'évacuation au travail, à l'école ou à la garderie.
- **Choisissez des lieux sûrs dans chaque pièce** : un lieu sûr peut se trouver sous un meuble robuste ou contre un mur intérieur éloigné des fenêtres, des bibliothèques ou des meubles hauts qui risquent de vous tomber dessus.
- **Déterminez les voies d'évacuation d'urgence** : Trouvez deux moyens de sortie de chaque pièce de votre domicile et prenez connaissance des voies d'évacuation d'urgence de votre quartier.

- **Élaborez un plan pour vos animaux de compagnie** : à l'exception des animaux d'assistance, les animaux de compagnie ne sont pas autorisés dans les abris en cas de sinistre. Préparez donc une liste de membres de la famille, d'amis, de pensions, de vétérinaires et d'hôtels où les animaux sont les bienvenus pour abriter les vôtres en cas d'urgence. Consultez la rubrique [Sécurité des animaux de compagnie en cas de sinistre](#) pour en savoir plus.
- **Personnalisez votre plan** : si vous avez des besoins spéciaux, assurez-vous d'organiser un réseau de voisins, d'amis ou de parents susceptibles de jeter un œil sur vous en cas d'urgence.
- **Étudiez à nouveau votre plan et mettez-le en pratique**

Procurez-vous une trousse

Stockez suffisamment de fournitures pour chaque membre de votre famille pour au moins trois jours. Ajoutez-y tout article nécessaire pour vos animaux de compagnie, vos enfants, les adultes et les personnes handicapées de votre entourage. Préparez des trousseaux pour votre maison, votre lieu de travail et votre voiture.

- **Aliments non périssables** : empaquetez des articles tels que des barres énergiques, de la soupe en conserve ou du beurre de cacahuètes.
- **Quatre litres d'eau par personne et par jour**
- **Trousse de premiers secours et médicaments**
- **Lampe de poche, radio manivelle ou à piles, outils essentiels et cartes** : incluez des piles, une clé pour fermer le gaz en cas de fuite, un ouvre-boîte, un tournevis, un marteau, une pince, un couteau, du ruban adhésif en toile et des sacs poubelles.
- **Vêtements et chaussures robustes**
- **Articles personnels et produits d'hygiène** : empaquetez des documents importants, des produits d'hygiène et des accessoires de bien-être, tels que des livres et des jouets.
- **Argent liquide en petites coupures**
- **Coordonnées du contact d'urgence**



Informez-vous

Apprenez comment vous protéger et formez-vous pour savoir aider les autres avant, pendant et après un séisme.

Si vous vous situez à **L'INTÉRIEUR** lorsqu'un séisme se produit :

- restez à l'intérieur et **laissez-vous TOMBER au sol, cherchez à vous COUVRIR et CONSERVEZ cette position**
- Laissez-vous tomber au sol
- Cherchez à vous couvrir sous un meuble lourd
- Protégez-vous la tête d'un bras
- Avec l'autre bras, crampez-vous au meuble
- Déplacez-vous avec le meuble
- Si aucun meuble robuste n'est à portée de main, accroupissez-vous en gardant la tête en arrière contre un mur intérieur et couvrez votre tête et votre cou.
- Si vous êtes en fauteuil roulant, verrouillez les freins et cherchez à couvrir votre tête et votre cou.
- Si vous êtes au lit, restez-y. Tirez les draps pour vous protéger le corps des débris et protégez-vous la tête et le cou avec votre oreiller.
- Vous aurez plus de risques de vous blesser si vous essayez de quitter le bâtiment. La plupart des blessures causées par les séismes surviennent lorsque les gens essaient de se déplacer pendant les secousses ou lorsqu'ils tentent de fuir les débris qui tombent une fois dehors.

Si vous vous situez à **L'EXTÉRIEUR** lorsqu'un séisme se produit :

- éloignez-vous le plus possible des bâtiments, des éclairages publics, des arbres et des lignes à haute tension.
- Une fois loin de tous ces dangers, **laissez-vous TOMBER au sol, cherchez à vous COUVRIR et CONSERVEZ cette position** jusqu'à ce que les secousses s'arrêtent.



- Si vous vous trouvez à proximité d'un bâtiment, entrez rapidement à l'intérieur et laissez-vous **TOMBER au sol**, cherchez à vous **COUVRIR** et **CONSERVEZ** cette position.
- Si vous êtes en voiture, garez-vous en toute sécurité et cherchez à vous couvrir la tête et le cou.

Après le séisme

Recherchez des blessures : Commencez par vous examiner pour déceler d'éventuelles blessures, puis offrez votre aide aux autres en fonction de votre niveau de formation aux premiers secours. Appelez les services d'urgence uniquement en cas de danger de mort.

Écoutez la radio : Les résidents de la région de la Baie peuvent régler leur radio sur les stations 740 AM ou 88.5 FM. Suivez les instructions des représentants locaux. Évacuez les lieux si on vous le demande. Portez des vêtements protecteurs et des chaussures robustes.

Examinez votre espace : inspectez les lieux autour de vous pour déceler des situations dangereuses, telles que des incendies, des lignes électriques endommagées et des fissures. Coupez le gaz uniquement si vous suspectez une fuite ou s'il est détectable à l'odeur. N'entrez pas dans des bâtiments fragilisés ou évacuez les bâtiments si vous sentez une odeur de gaz ou de fumée provenant d'autres produits chimiques. Rentrez chez vous uniquement si les autorités vous affirment qu'il n'y a aucun danger.

Mettez votre plan en œuvre : Protégez vos enfants, vos animaux de compagnie et vos proches. Appelez votre contact ne résidant pas dans la zone affectée. Puis, n'utilisez



plus le téléphone pour être joignable en cas d'urgence. Vérifiez si vos voisins vont bien et assurez-vous d'aider les personnes âgées et handicapées.