

SI VOUS ÊTES COINCÉS SOUS DES DÉBRIS:

Couvrez-vous la bouche avec un mouchoir ou un tissu.

Tapez sur un tuyau ou sur un mur de sorte que les secouristes puissent vous localiser. Utilisez un sifflet si vous en avez un. Évitez de crier, seulement comme un dernier recours. Car cela peut vous mettre en grand danger en respirant une grande quantité de poussière.

Travaillez ensemble avec votre famille pour développer un plan familial de sorte que les enfants et les adultes sachent ce qu'ils ont à faire.

Utilisez la liste de contrôle pour vous assurer que la trousse de survie en cas de catastrophe est bien préparée.

Quand la terre se met à trembler

www.weready.org

JETEZ-VOUS PAR TERRE, METTEZ-VOUS À L'ABRI & TENEZ BON

LA TROUSSE DE SURVIE

- 1 gallon d'eau embouteillée commercialement par personne par jour.
- Du jus en conserve, en boîte ou en bouteille plastique.
- Des aliments en conserve tels que viande, poisson, fruits et légumes.
- Des aliments secs tels que le pain, les bonbons et biscuits.
- Des aliments et préparations pour Bébés.
- Des assiettes jetables, des tasses, des ustensiles et des sacs à ordures.
- Des ustensiles de cuisine et de carburant.
- Des documents d'assurance, médicaux et pièces d'identification mis dans un sac imperméable.
- Une trousse de premiers soins avec des chasse-moustiques.
- Prescription médicale avec au moins d'une semaine d'approvisionnement.
- Nourriture et soins pour enfant, couches, etc.
- Articles spéciaux pour les personnes âgées et les membres handicapés de la famille.
- Des lampes de poche et batteries de rechange.
- Radio à batteries et horloge.
- Ouvre-boîtes manuel.
- Des allumettes dans un récipient imperméable.
- Kit de purification ou eau de Javel.
- Bâches en plastique et ruban adhésif.
- Articles de toilette et d'hygiène personnelle, y compris les fournitures féminines.
- Papier hygiénique, des serviettes humides et du savon.
- Extincteur.
- Des outils, y compris une clé ou une pince pour couper les services publics.
- Des chaussures robustes, des vêtements et des lunettes.
- Des oreillers, couvertures et des sacs de couchage.
- Une petite quantité d'argent en petites coupures.
- Articles de soins pour animaux domestiques, nourriture, eau, transport, médicaments, museau et laisse.



MESURE 1 **JETEZ-VOUS SOUS UN LIT, SOUS UNE TABLE OU SOUS UN BUREAU**

MESURE 2 **PROTÉGEZ-VOUS LA TÊTE OÙ LE TORSE**

MESURE 3 **ACCROCHEZ-VOUS À UN MEUBLE OU ASSEYEZ-VOUS CONTRE UN MUR**

quand la terre se met à trembler

AVANT

- Réduisez la menace des dangers à l'intérieur de votre maison en attachant solidement tous les articles instables et en plaçant tous les objets volumineux et lourds sur les étagères inférieures.
- Faites appel à un professionnel pour réparer le câblage électrique défectueux, les conduites de gaz et installer des connections d'utilité flexible.
- Savoir où et comment couper l'eau, débrancher l'électricité et l'approvisionnement en gaz.
- Gardez les sorties libres d'obstacles et identifiez les points forts et les zones à risque dans chaque chambre de votre maison.



- Les membres de la famille devraient savoir les notions préliminaires de secourisme.
- Gardez tous vos documents importants dans des conteneurs ignifugé et étanches et assurez-vous que votre trousse de survie soit stockée et prête.
- Identifiez quelqu'un sur lequel vous pouvez compter pour passer prendre vos enfants à l'école en cas où vous ne pouvez pas vous y rendre dans une situation d'urgence.
- Choisissez et mémorisez deux points de rencontre : l'un situé juste à l'extérieur de votre maison et l'autre en dehors du voisinage.
- Ayez des séances d'exercices de sécurité dans votre maison de sorte que tout le monde sache comment "Se jeter par terre, Se mettre à l'abri et Tenir bon" et comment évacuer en toute sécurité.



PENDANT

- Ne précipitez pas vers les sorties. D'autres personnes au contraire auront la même intention et une bousculade peut en découler. Si toutes les fois vous devez quitter, n'utilisez pas les ascenseurs, mais de préférence les escaliers.
- Mettez-vous à l'abri sous un bureau solide, sous une table, sous un banc ou sous un lit. Si vous êtes au lit, tenez bien et protégez votre tête avec un oreiller.
- Ou bien, déplacez-vous vers un mur intérieur ; mettez-vous à genoux avec votre dos contre le mur ; placez la tête près des genoux ; serrez les mains derrière le cou ; protégez le côté de la tête avec vos bras.
- Ou bien, rassemblez toutes vos forces dans une porte intérieure. Ne mettez-vous jamais à l'abri en vous tenant debout dans les portes extérieures.
- Éloignez-vous des murs extérieurs, fenêtres, portes en verre, miroirs lourds, photos plantes suspendues et objets lourds.
- Protégez votre tête et votre visage.
- Ne restez pas dans la cuisine, car elle peut être l'endroit le plus dangereux de la maison.



- Si vous vous trouvez dans la cuisine, vite fermez le four et abritez-vous au premier signe du séisme.
- Si vous vous trouvez à l'extérieur au moment du séisme, éloignez-vous loin des bâtiments, des arbres, des lampadaires et des fils électriques.

APRÈS

- Soyez prêt pour beaucoup d'autres répliques.
- Allumez votre poste de radio à piles pour des annonces d'urgences.
- Utilisez une lampe de poche à piles. Évitez d'utiliser des bougies, des allumettes ou des flammes ouvertes à l'intérieur en raison de la possibilité des fuites de gaz.



- Vérifiez et coupez si nécessaire les services publics. Si vous sentez une odeur de gaz ou entendez un sifflement ou un soufflage, ouvrez une fenêtre, laissez le bâtiment immédiatement et appelez la compagnie de gaz.
- Restez loin des bâtiments qui pourraient être endommagés ou affaiblis par le séisme.
- Ne tentez pas de déplacer les blessés graves à moins qu'ils soient menacés par d'autres blessures supplémentaires.
- Évitez d'utiliser votre téléphone pour la première fois 90 minutes après un séisme, seulement en cas d'urgence.
- Gardez les rues libres pour la circulation des véhicules d'urgence et de secours.
- Si vous habitez près des eaux côtières, il faut se rendre compte que le séisme pourrait provoquer un Tsunami. Évacuez immédiatement vers un terrain beaucoup plus élevé et y restez jusqu'à ce qu'on vous dise qu'il est sans danger de retourner.

PARENTS : Ne téléphonez pas les écoles de vos enfants, il pourrait qu'elles essayent de vous contacter ou les services intervention d'urgence.