

# Séisme

## Liste de préparation

Un séisme est une secousse soudaine et rapide de la terre causée par le déplacement de roches souterraines. Des personnes peuvent être blessées voire tuées lorsqu'elles tombent en essayant de marcher ou de courir pendant les secousses ou lorsqu'elles sont frappées par des débris qui tombent. Des séismes plus petits, appelés répliques, suivent toujours le séisme principal. Les séismes peuvent provoquer des tsunamis, des glissements de terrain, des incendies et endommager les infrastructures des services publics. Les séismes peuvent se produire n'importe où et il n'existe aucun moyen de les prévoir. Mais nous pouvons prendre des mesures pour nous préparer. Préparez-vous dès maintenant pour vous protéger, protéger vos proches et protéger votre maison.



## Que faire : Avant



### Comprenez les risques

Les séismes peuvent se produire n'importe où, mais ils sont plus fréquents dans certaines régions. Découvrez si la zone dans laquelle vous vivez est sujette aux séismes.

### S'entraîner à se baisser, à se couvrir et à s'accrocher

Entraînez-vous à vous **BAISSER**, à vous **COUVRIR** et à vous **ACCROCHER**, une technique qui permet de sauver des vies. Lors d'un séisme, il faut se baisser, se couvrir et s'accrocher pour se protéger des débris qui tombent. Entraînez-vous avec toute votre famille pour que chacun sache ce qu'il faut faire. Voici comment vous entraîner :



**BAISSEZ** vous sur les mains et les genoux. Cette position vous évite d'être renversés et vous permet de ramper jusqu'à un espace protégé.



**COUVREZ** votre tête et votre cou avec vos bras.

- Si une table ou un bureau solide se trouve à proximité, rampez en dessous pour vous protéger.
- Si vous ne trouvez pas d'espace protégé, rampez jusqu'à un mur intérieur (loin des fenêtres).
- Restez à genoux et penchez-vous pour vous protéger des blessures.



**ACCROCHEZ** vous jusqu'à ce que les secousses cessent.

- Si vous êtes sous une table ou un bureau, tenez-vous-y car les objets vont bouger. Utilisez un bras pour vous protéger la tête et le cou.
- Si vous n'êtes pas sous un espace protégé, protégez votre tête et votre cou avec vos deux bras.



### Prévoyez de rester en contact

- Prévoyez une batterie de secours ou un moyen de recharger votre téléphone portable.
- Prévoyez une radio à piles pour pouvoir rester informés.
- Créez une équipe de soutien personnel composée de personnes que vous pouvez aider et qui peuvent vous aider.
- Il n'existe aucun moyen de prédire un séisme, mais des systèmes d'alerte précoce sont en cours de développement. Vérifiez s'ils sont disponibles dans votre région.



### Sécurisez votre espace

Pour éviter les blessures, sécurisez votre espace.

- Identifiez les objets susceptibles de tomber pendant les secousses. Imaginez que la pièce soit soulevée, secouée de haut en bas et d'un côté à l'autre. Quels objets pourraient tomber et vous blesser ? Pensez aux téléviseurs, aux étagères, aux miroirs, aux tableaux, aux chauffe-eau, aux fluides frigorigènes et aux bibliothèques.
- Sécurisez ces objets pour qu'ils ne vous blessent pas lors d'un séisme. Des sangles, des crochets, des loquets et d'autres dispositifs de sécurité sont largement disponibles.
- Si vous vivez dans une région sujette aux séismes, faites évaluer votre bâtiment et envisagez des améliorations structurelles.
- Les séismes ne sont généralement pas couverts par l'assurance habitation ou l'assurance des locataires. Des polices d'assurance contre les séismes peuvent être disponibles. Renseignez-vous auprès des compagnies d'assurance.



### Apprenez les techniques d'urgence

- Apprenez les premiers secours et la réanimation cardio-respiratoire pour aider les autres. Des personnes peuvent être blessées et les services d'urgence peuvent ne pas être disponibles.
- Apprenez à couper les services publics dans votre maison.
- Procurez-vous un extincteur et apprenez à l'utiliser en toute sécurité.
- Soyez prêts à vivre sans électricité, sans gaz et sans eau.



### Rassemblez les fournitures d'urgence

- Rassemblez de la nourriture, de l'eau et des médicaments. Les magasins et les pharmacies peuvent être fermés. Organisez vos fournitures en un kit d'évacuation, un kit de confinement et un kit de chambre.
- Kit d'évacuation : au moins trois jours de fournitures que vous pouvez emporter avec vous. Prévoyez des piles et des chargeurs pour vos appareils (téléphone portable, VPPC, fauteuil roulant, etc.).
- Kit de confinement : au moins deux semaines de fournitures.
- Kit de chambre : sac de provisions et de fournitures attaché à votre lit. Il contient les articles dont vous aurez besoin si un séisme se produit pendant que vous dormez. Prévoyez des chaussures solides pour protéger vos pieds du verre, l'une des blessures les plus fréquentes en cas de séisme. Prévoyez également une lampe de poche, des lunettes, un masque anti-poussière et un sifflet.
- Prévoyez une réserve de 1 mois de médicaments dans une boîte équipée d'une sécurité pour les enfants ainsi que des fournitures ou du matériel médicaux nécessaires.
- Conservez vos dossiers personnels financiers et médicaux dans un endroit sûr et facile d'accès (copies papier ou sauvegardées de manière sécurisée). Envisagez de conserver une liste de vos médicaments et de leurs dosages sur une petite carte à emporter avec vous.

## Que faire : Pendant



### En cas de secousses, **BAISSEZ-vous, COUVREZ-vous et ACCROCHEZ-vous pour vous protéger**

Sachez que faire dans différentes situations :

- Si vous êtes au lit, **RESTEZ-y** et **COUVREZ** votre tête et votre cou avec un oreiller. Allongez-vous face contre terre.
- Si vous êtes à l'extérieur, baissez-vous, puis rampez vers un espace ouvert si vous le pouvez. Restez à l'écart des bâtiments, des lignes électriques et des arbres.

- Si vous conduisez, arrêtez-vous et restez dans votre véhicule. Évitez de vous arrêter près de bâtiments, d'arbres, de viaducs et de fils électriques. Avancez avec prudence une fois que le séisme s'est arrêté. Évitez les ponts et les passerelles.
- Si vous êtes en fauteuil roulant ou si vous utilisez un déambulateur, bloquez vos roues et restez assis jusqu'à ce que les secousses cessent. Protégez votre tête et votre cou avec vos bras, un oreiller, un livre ou tout autre objet disponible. Si vous ne pouvez pas vous baisser, tenez-vous bien et protégez votre tête et votre cou.

## Que faire : Après



### Restez en sécurité

- Attendez une minute avant de vous lever. Vérifiez qu'il n'y a pas de danger immédiat autour de vous et protégez-vous.
- Anticipez les bris de verre et les débris sur le sol, mettez des chaussures robustes dès que possible.
- S'il n'y a pas de danger, sortez du bâtiment. Sortez à l'extérieur, dans un endroit dégagé. Vérifiez que rien ne risque de vous tomber dessus, comme les briques d'un bâtiment, des lignes électriques ou un arbre.
- Si vous ne disposez pas d'un endroit sûr à l'extérieur, il peut être préférable de rester à l'intérieur.
- Si vous vous trouvez à proximité de la côte, un tsunami pourrait suivre le séisme.
- Dès que les secousses cessent, mettez-vous à l'abri. Marchez rapidement vers un terrain plus élevé ou vers l'intérieur des terres, loin de la côte. N'attendez pas que les autorités émettent une alerte.
- Attendez-vous à des répliques. Baissez-vous, couvrez-vous et accrochez-vous dès que vous ressentez des secousses.
- Si vous êtes pris au piège :
  - Protégez votre bouche, votre nez et vos yeux des débris en suspension dans l'air. Vous pouvez utiliser un tissu, un vêtement ou un masque anti-poussière pour vous couvrir la bouche et le nez.
  - Appelez à l'aide. Utilisez un sifflet ou frappez fort sur une partie solide du bâtiment trois fois toutes les quelques minutes. Le personnel de secours est à l'écoute de ces sons.
- Soignez vos blessures éventuelles et aidez les autres.
- Si votre maison a été endommagée et n'est plus sûre, quittez-la et rendez-vous dans un endroit plus sûr. Si vous le pouvez, emportez votre kit d'évacuation.
- Utilisez des lampes de poche et non des bougies, en raison des risques d'incendie.
- N'utilisez pas d'allumettes, de briquets, d'appareils électroménagers ou d'interrupteurs tant que vous n'êtes pas sûrs qu'il n'y a pas de fuite de gaz. Les étincelles provenant des interrupteurs électriques pourraient enflammer le gaz et provoquer une explosion.



### Restez connecté(e)

- Écoutez la radio, la télévision ou d'autres sources d'information locales pour obtenir des informations sur les situations d'urgence.
- Faites savoir à vos amis et à votre famille que vous êtes en sécurité lorsque vous le pouvez.



### Vérifiez que votre habitation est sûre

- Suivez les conseils des autorités locales.
- Inspectez l'extérieur de votre maison pour vérifier qu'il n'y a pas de dégâts avant d'y retourner. Si vous pouvez le faire en toute sécurité, vérifiez l'intérieur de votre maison.
- Vérifiez si les systèmes de gaz, d'eau, d'électricité et d'évacuation des eaux usées sont endommagés. Si c'est le cas, coupez l'alimentation.
  - Si vous soupçonnez une fuite de gaz, quittez votre domicile et appelez le 911. Une fois en lieu sûr, signalez le problème à votre compagnie d'électricité.
- Si nécessaire, faites inspecter votre maison par un professionnel pour vérifier les dommages et les problèmes de sécurité.



### Prenez soin de vous

- Il est normal d'avoir beaucoup de mauvais sentiments, de stress ou d'anxiété.
- Mangez des aliments sains et dormez suffisamment pour vous aider à gérer le stress.
- Vous pouvez joindre gratuitement la ligne d'assistance en cas de détresse après une catastrophe si vous avez besoin de parler à quelqu'un. Appelez le **1-800-985-5990** ou envoyez un SMS.

Prepare so you can protect. | Pour plus d'informations, rendez-vous sur [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | Télécharger l'application d'urgence

