

Phénomènes météorologiques violents

CONSIGNES GÉNÉRALES

- Tenez-vous informé de l'évolution des phénomènes météorologiques à la radio ou à la télévision. Les informations sont transmises par deux sources officielles: le Secrétariat Général pour la Protection Civile et l'Office National Météorologique.
- En cas d'urgence, appelez la Police (100), les Sapeurs-pompiers (199), le Centre national d'aide médicale d'urgence – EKAB (166) ou le Numéro d'appel d'urgence unique européen (112).
- Affichez une liste des numéros de téléphone d'urgence ci-dessus dans un endroit visible de votre maison. Assurez-vous que vos enfants les connaissent.
- Aidez vos enfants à apprendre comment s'identifier : nom et prénom(s), adresse, numéro de téléphone domicile, votre numéro de portable, etc.
- Expliquez à tous les membres de votre famille quand et comment couper l'alimentation en électricité, en gaz et en eau, comment utiliser l'extincteur, comment appeler au secours, etc.
- Approvisionnez-vous en produits de première nécessité, tels que : trousse de premiers secours, lampe de poche et piles, radio portable et extincteur.
- Veillez particulièrement aux enfants et aux personnes âgées.

APRÈS LES INTEMPÉRIES

- Tenez-vous informés d'éventuelles annonces ou recommandations diffusées à la radio ou la télévision.
- Vérifiez votre habitation et le reste de votre propriété pour établir la liste des dommages éventuels.

Si vous devez vous déplacer

- Informez-vous sur les conditions météorologiques et l'état des routes.
- Prenez en considération, en fonction de votre destination, la nature des phénomènes météorologiques que vous pourriez rencontrer (neige, verglas, grêle, pluie, etc.).
- Préparez votre déplacement de manière à ce qu'il ne coïncide pas avec une aggravation des intempéries.
- Déplacez-vous de jour et préférez les autoroutes. Évitez les voies difficilement accessibles et isolées.
- Signalez à vos proches votre itinéraire que vous allez emprunter.
- Respectez les consignes données par le Secrétariat Général pour la Protection Civile, les prévisions météo Grèce (E.M.Y.) et les recommandations des autorités compétentes locales (police routière, police portuaire, sapeurs-pompiers, etc.)
- Avant de vous déplacer, vérifiez l'état de votre voiture.
- Équipez votre voiture de tous les moyens nécessaires permettant de faire face aux phénomènes météorologiques violents (chaînes à neige, antigels, trousse de premiers secours, imperméables, parapluies, bottes en caoutchouc, lampe torche/de poche, etc.).
- Si vous devez vous déplacer à pied, portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Soyez particulièrement prudents et protégez-vous contre les blessures liées aux glissades sur la chaussée et les trottoirs ou aux chutes d'objets emportés par le vent ou la grêle.
- Privilégiez les transports en commun.
- Restez calmes et soyez patient. La panique aggrave la situation.
- Facilitez la tâche des autorités.

INSTRUCTIONS PARTICULIÈRES POUR CHAQUE PHÉNOMÈNE

▪ VENTS VIOLENTS

S'Y PRÉPARER

AVANT ET PENDANT DE FORTS COUPS DE VENT

- Ancrez tous les objets susceptibles d'être emportés par le vent et de causer des dégâts ou des blessures.
- Inspectez les panneaux accrochés.
- Fermez les portes et les fenêtres, et sécurisez-les.
- Évitez toute activité dans les zones maritimes et littorales.
- Évitez de marcher près de grands arbres, sous des panneaux accrochés ou suspendus, et, d'une manière générale, évitez de traverser des zones où des objets légers (pots de fleurs, bris de glace, etc.) peuvent tomber sur le sol (sous des balcons, etc.).

▪ ORAGES

Estimer la distance qui vous sépare de l'orage

- Comptez les secondes qui s'écoulent entre l'éclair et le coup de tonnerre. Pour estimer la distance qui vous sépare de l'orage en kilomètres, divisez par 3.
- Prenez immédiatement les mesures nécessaires, avant d'être pris. Cette distance est indicative: l'orage peut arriver plus tôt.

▪ PENDANT L'ORAGE

Si vous êtes à l'intérieur:

- Scellez les objets susceptibles d'être emportés par le vent ou la très forte précipitation et de causer des dégâts ou blessures.
- Inspectez les panneaux accrochés.
- Fermez les portes, les fenêtres et les volets.
- N'utilisez pas les appareils électriques ou le téléphone car la foudre peut suivre les fils. Les téléviseurs doivent être débranchés des antennes et du courant.
- Éloignez-vous de la tuyauterie (cuisine, salle de bains). Les tuyaux métalliques sont un bon conducteur d'électricité.

Si vous êtes à l'extérieur:

- Réfugiez-vous dans un bâtiment ou dans une voiture. À défaut, asseyez-vous immédiatement par terre.
- Si vous êtes surpris en pleine forêt, abritez-vous sous les branches résistantes des arbres à faible hauteur.
- Ne vous mettez jamais à l'abri sous un grand arbre isolé.
- Si vous êtes en un point bas, soyez vigilants: des inondations sont à craindre.
- Pensez à vous écarter de toute structure élevée, notamment des pylônes, des grands arbres, des clôtures, des lignes téléphoniques et des lignes électriques.
- Éloignez-vous des objets métalliques, tels que voitures, bicyclettes, équipement de camping, etc.
- Éloignez-vous des rivières, lacs ou autres masses aquatiques.
- Si vous êtes dans l'eau ou sur l'eau, regagnez immédiatement le rivage.
- Si vous êtes pris en terrain découvert et vos cheveux se hérissent sur la tête (présage d'un coup de tonnerre), accroupissez-vous, les pieds joints et la tête baissée (en réduisant au minimum les points de contact avec le sol, vous diminuez les risques d'électrocution par une décharge venant du sol) ; débarrassez-vous des objets métalliques.

- Si vous êtes en voiture
- Garez-vous à bonne distance des arbres car ils pourraient tomber sur la voiture.
- Restez dans la voiture, allumez les feux d'alarme et attendez jusqu'à ce que l'orage passe.
- Fermez les fenêtres et ne touchez pas les objets métalliques à l'intérieur de la voiture.
- Évitez de vous engager sur une voie immergée.

EN CAS DE CHUTE DE GRÊLE

- Abritez-vous immédiatement ! Ne quittez votre abri que si vous êtes sûrs que le phénomène a cessé. La chute de grêle peut aussi être très dangereuse pour les animaux.

▪ CHUTES DE NEIGE

Avant les chutes de neige ou la tempête de neige

Si vous habitez une zone montagneuse ou difficile d'accès souvent confrontées à la neige :

- Prévoyez une réserve de combustible et d'aliments pour plusieurs jours.
- Munissez-vous d'équipements spécialement conçus pour dégager la neige (par exemple, pelles à neige).

PENDANT LES CHUTES DE NEIGE OU LA TEMPÊTE DE NEIGE

Si vous êtes à l'intérieur

- Maintenez la maison à une température convenable et restez chez vous, si possible.
- Ne laissez pas les enfants sortir non accompagnés.
- Portez des vêtements et chaussures adaptés.
- Inspectez l'alimentation en eau, ainsi que les canalisations et les panneaux solaires).

Si vous êtes au volant:

- Évitez de conduire dans des régions montagneuses difficiles d'accès.
- En cas de très importantes chutes de neige, si vous roulez sur une route difficilement accessible, changez d'itinéraire.
- Respectez la distance de sécurité entre votre voiture et celles qui vous précèdent.
- Si vous vous trouvez immobilisé, restez dans la voiture. Arborez un tissu en couleur vive à l'antenne de la voiture pour permettre aux équipes de secouristes de vous repérer. Faites tourner le moteur toutes les heures pendant 10 minutes et vérifiez que la neige ne bloque pas le pot d'échappement.
- Si vous habitez dans une région difficile d'accès, munissez-vous d'équipements spécialement conçus pour dégager la neige (par exemple : pelles à neige).
- Si vous êtes à l'extérieur :
- Dirigez-vous vers un endroit sécurisé sans vous exposer à la tempête de neige.
- Portez plusieurs couches de vêtements légers et chauds plutôt qu'un seul vêtement épais. Mettez des bottes chaudes et imperméables. Préférez un manteau imperméable.
- Soyez prudent et vigilant si vous vous déplacez dans les régions où des chutes de neige sont annoncées.
- Si vous devez vous déplacer en voiture, munissez-vous de chaînes à neige. Préférez voyager de jour. Empruntez les autoroutes et signalez votre itinéraire à vos proches.
- En ville, privilégiez les transports en commun.

- **GEL**

S'Y PRÉPARER

- Vous devez faire preuve d'une attention particulière lorsque vous conduisez en zone de gel. Informez-vous à l'avance de l'état du réseau routier et n'oubliez pas de vous munir de chaînes pour pneus.
- Si vous êtes à pied, portez des chaussures adaptées et veillez à ne pas vous blesser en glissant sur les voies ou trottoirs glissants.

RÉSEAUX D'ALIMENTATION EN EAU

- Apprenez où le compteur d'eau se trouve exactement. Cherchez attentivement où sont situés les robinets centraux et périphériques (pour l'alimentation de votre bâtiment). Inspectez et vérifiez que tous les robinets s'ouvrent et se ferment correctement.
- Assurez-vous que la tuyauterie extérieure (par exemple, chauffe-eau solaire, robinets de balcon) est isolée. Dans le cas contraire, veillez à y remédier le plus rapidement possible.
- Si vous devez vous absenter pendant une longue période en hiver, insolez ou – mieux encore – vider l'eau du système du chauffe-eau solaire. De plus, réglez le chauffage du bâtiment afin qu'il se mette en marche automatiquement en cas de basses températures.
- Si vous possédez un chauffe-eau solaire, veillez en cas de gel (surtout la nuit) à couper l'alimentation en eau vers la chaudière et videz l'eau du système.
- Ne gaspillez pas l'eau pour faire fondre la neige ou la glace.
- Essayez de limiter les activités quotidiennes qui exigent une consommation d'eau importante (comme la machine à laver, etc.).
- Demandez à savoir si le fournisseur ou le technicien a mis du liquide antigel dans votre chauffe-eau solaire (en cas de circuit fermé). Sinon, achetez-en et mettez-en vous-même.
- Assurez-vous que les robinets et les toilettes ne fuient pas. Dans le cas contraire, réparez-les immédiatement.
- Assurez-vous que les canalisations des balcons et des terrasses ne sont pas bouchées par des feuilles ou des débris et qu'elles fonctionnent correctement.

Si les canalisations centrales ont gelé

- Fermez immédiatement le robinet central d'alimentation en eau du bâtiment et vérifiez le compteur. S'il continue de tourner, cela indique une fuite dans votre réseau. Fermez immédiatement l'alimentation générale et appelez un plombier.
- Si vous décidez de dégeler les tuyaux, commencez par la partie de tuyau près du robinet afin que le changement de température soit progressif. Si cela ne donne aucun résultat, appelez un plombier.
- Vérifiez si les installations électriques sont mouillées ou en danger et isolez-les.

- **CANICULE**

PENDANT LA CANICULE

- Évitez les bains de soleil et restez dans des endroits frais et ombragés. Évitez les endroits surpeuplés.
- Évitez les efforts physiques importants, surtout dans des endroits à haute température, sans vent et très humides. Évitez de marcher ou de courir longtemps sous le soleil.
- Privilégiez les vêtements légers, amples, de couleur claire et aérés, permettant une bonne évacuation calorifique et l'évaporation de la sueur. Portez un chapeau ou une autre coiffure de matière naturelle permettant d'aérer la tête adéquatement. Portez des lunettes de soleil, noires ou foncées, qui protègent contre la luminosité excessive.
- Prenez de petits repas légers. Privilégiez les fruits et crudités. Évitez la consommation d'aliments gras.
- Buvez abondamment (eau et jus de fruit). En cas de forte sudation, ajoutez du sel à votre alimentation. Évitez les boissons alcoolisées.
- Pendant la journée, prenez régulièrement des douches tièdes. Pour vous protéger, appliquez des lingettes humides sur la tête.

- Prenez soin des personnes souffrant de maladies chroniques (appareil respiratoire, cardio-vasculaire, etc.). Elles devront consulter leur médecin traitant pour obtenir des conseils appropriés. En particulier, les personnes suivant un traitement pharmaceutique doivent consulter leur médecin.
- Pendant la canicule, évitez les longs voyages dans les transports en commun.

SI VOUS AVEZ DES BÉBÉS ET DES ENFANTS

- Habillez-les aussi légèrement que possible. Assurez-vous que leurs mains et pieds ne sont pas couverts.
- Après avoir nagé, ne les laissez pas rester sous le soleil et surtout pas sans chapeau.
- Apart le lait, il est recommandé de consommer beaucoup de liquides. Consultez votre pédiatre.
- Veillez à ce que, les enfants plus âgés, consomment également beaucoup de liquides (de l'eau et des jus de fruits), une grande quantité de légumes et de fruits et moins d'aliments gras.

SI VOUS AVEZ DES PERSONNES ÂGÉES

- Un milieu très chaud et humide étant dangereux pour les personnes âgées, déplacez-les dans une région plus fraîche (au bord de la mer ou en montagne). Sinon, veillez à ce qu'elles séjournent dans les appartements des étages inférieurs des immeubles.
- Pendant la journée, au cours du pic de chaleur, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
- Si vous partez en vacances estivales ou vous devez vous absenter pendant plusieurs jours, ne laissez pas les personnes âgées seules. Si vous ne pouvez pas les emmener avec vous, vous devez leur assurer une aide domestique pour les soins quotidiens.