

## **SÉISMES**

### **S'Y PRÉPARER**

#### **Si vous êtes à l'intérieur**

- Fixez solidement les étagères et les bibliothèques aux murs.
- Ancrez solidement dans les murs les réservoirs de chauffage, les réservoirs d'eau et les chauffe-eau.
- Déposez les objets lourds sur les tablettes du bas.
- N'accrochez pas d'objets lourds au-dessus des lits et des canapés.
- Fixez solidement les appareils d'éclairage.
- Identifiez les endroits sûrs dans chacune des pièces de la maison :
  - Sous des bureaux ou des tables solides.
  - Loin des surfaces en verre et des bibliothèques.
  - Loin des murs extérieurs.
- Vérifiez le bon fonctionnement du réseau électricité et des points de raccordement au réseau de gaz naturel.
- Informez tous les membres de votre famille de la façon de fermer l'électricité, l'eau et le gaz et apprenez-leur les numéros d'urgence (112, 199, 166, 100, etc.).
- Équipez-vous d'une radio portable en état de marche, d'une torche électrique et de piles, et d'une trousse de premiers secours.
- Si vous êtes à l'extérieur
- Après le tremblement de terre, convenez de vous retrouver à un endroit précis qui soit sûr et éloigné :
  - de bâtiments et d'arbres,
  - de fils électriques et de câbles téléphoniques

### **PENDANT LE SÉISME**

#### **Si vous êtes à l'intérieur**

- Gardez votre sang froid.
- Abritez-vous sous un meuble solide et protégez en même temps vos yeux en les couvrant avec la paume de la main.
- S'il n'y a aucun meuble solide près de vous, accroupissez-vous le long d'un mur intérieur, loin des fenêtres et des meubles. Vous risqueriez d'être blessé par les éclats de verre ou des objets lourds déplacés violemment par le tremblement de terre.
- Ne vous précipitez pas dehors.
- Ne vous mettez pas au balcon.

#### **Si vous êtes dans un bâtiment de plusieurs étages**

- Éloignez-vous des surfaces en verre et des murs extérieurs.

#### **Si vous êtes dans un lieu de divertissement ou dans un magasin ou dans un centre commercial**

- Gardez votre sang froid
- Restez à l'intérieur jusqu'à ce que le tremblement de terre cesse
- Restez loin de la foule paniquée qui se précipite en désordre vers les sorties.

#### **Si vous êtes à l'extérieur**

- Éloignez-vous des bâtiments voisins, des câbles électriques et téléphoniques.
- Protégez-vous la tête avec votre sac ou votre porte-documents.

#### **Si vous êtes au volant:**

- Trouvez un endroit dégagé et garez-vous immédiatement sans gêner la circulation.
- Évitez les tunnels, les ponts et les passerelles pour piétons.

## **APRÈS LE SÉISME**

### **Si vous êtes à l'intérieur**

- Préparez-vous à des répliques (secousses secondaires).
- Vérifiez si vous ou d'autres personnes êtes blessés.
- Ne déplacez pas les personnes gravement blessées.
- Évacuez le bâtiment en empruntant les escaliers (ne prenez pas l'ascenseur), après avoir fermé l'électricité, le gaz et l'eau.
- Dirigez-vous vers un endroit dégagé et sûr.
- Suivez les directives émises par les autorités et n'écoutez pas les rumeurs.
- Ne conduisez pas sans raison valable afin de ne pas gêner la tâche des sauveteurs.
- N'utilisez votre téléphone fixe ou mobile qu'en cas d'urgence pour éviter d'encombrer le réseau.
- Si vous constatez des dégâts ou si vous sentez une odeur de gaz ou si vous voyez des fils coupés, ne pénétrez pas à l'intérieur de votre logement.

## **EN CAS DE TSUNAMI**

### **Si vous êtes près de la côte à basse altitude**

- Les séismes ne provoquent pas tous des tsunamis. Si toutefois vous ressentez un séisme, restez vigilants.
- Regardez s'il y a une montée ou une baisse significative du niveau de la mer. Ce phénomène est un avertissement naturel de l'arrivée d'un tsunami.
- Après un très fort séisme, éloignez-vous des zones littorales ou des régions basses de la côte. Un petit tsunami en un point de la côte peut être extrêmement violent quelques kilomètres plus loin.
- Restez à distance des zones littorales jusqu'à ce que le service compétent vous annonce la fin de l'alerte. Un tsunami n'est pas une seule vague, mais une série de vagues, dont les temps d'arrivée diffèrent.
- Ne vous approchez pas de la côte pour observer un tsunami. Quand vous pourrez voir la vague, il sera probablement trop tard pour l'éviter.