

# BIEN SE PRÉPARER ET RÉAGIR

## face au risque sismique

S'il n'est pas possible de prédire les séismes, il existe des moyens de réduire le risque par des actions de prévention.



### AVANT se préparer



#### Anticipez !

Contrôlez et renforcez les éléments non structuraux de votre habitation (ex. cheminées). Fixez les meubles aux murs et enlevez les objets lourds placés en hauteur.



#### Repérez des zones sûres

Identifiez à l'avance les zones où l'on peut se protéger (dans un encadrement solide, sous une table...). Assurez-vous que les issues sont dégagées. Renseignez-vous sur l'existence de points de rassemblement près de chez vous.



#### Le kit d'urgence

Préparez un kit d'urgence : trousse de premiers secours, eau, aliments caloriques, lampe torche, sifflet, radio, piles, vêtements chauds, copie des papiers, argent...

### PENDANT se protéger



#### Dans un bâtiment : abritez-vous !

Dès la première secousse, baissez-vous, protégez-vous la tête et agrippez-vous. Choisissez un meuble solide, un mur porteur ou un angle. Éloignez-vous de tout ce qui peut chuter et des surfaces vitrées.



#### Quand évacuer ?

Évacuez (dans le calme) dès que cela vous est physiquement possible, surtout si vous êtes au rez-de-chaussée et proche d'une sortie. Si c'est impossible (secousses trop fortes, sortie trop éloignée), continuez à vous abriter sur place. Dans tous les cas, n'empruntez jamais les ascenseurs.



#### Hors d'un bâtiment : éloignez-vous !

À l'extérieur, éloignez-vous des bâtiments, poteaux et fils électriques, arbres et reliefs. En voiture, arrêtez-vous dans un endroit dégagé et restez dans le véhicule.

### APRÈS réagir



#### Quittez le bâtiment !

Dès la fin des secousses, prenez uniquement votre kit d'urgence et évacuez le bâtiment.



#### Restez vigilant

Ne retournez dans un bâtiment qu'avec le feu vert des autorités. Attention aux répliques sismiques et aux effets secondaires (feu, glissement de terrain, tsunami...).



#### Informez-vous

Écoutez une radio publique pour connaître les consignes des autorités. N'utilisez votre téléphone qu'en cas d'urgence pour ne pas encombrer les réseaux. Rendez-vous dans un point de rassemblement s'il y en a un à proximité.