

En cas de tremblement de terre

a) Si vous êtes dans un bâtiment il faut :

Pendant le tremblement de terre

- Se recroqueviller et s'abriter sous une table (si pieds métalliques), un encadrement de porte, un angle de mur, ou se placer en position fœtale au pied d'un lave-linge, d'un meuble bas, etc. Attention aux meubles hauts qui pourraient basculer. Dans votre chambre placez-vous à côté de votre lit.
- S'éloigner de la cheminée, fenêtre, balcon...
- Se protéger la tête avec tout ce que vous avez à portée de mains, se protéger les pieds des bris de verre,

Les bons gestes en cas de tremblement de terre

avant de quitter un bâtiment :

- Coupez l'eau, le gaz et l'électricité.
- N'allumez aucune flamme, ne fumez pas.
- En cas de fuite de gaz, ouvrez les fenêtres et les portes, et tentez d'avertir les autorités ou les services de secours.
- Puis quittez le bâtiment.

Lorsque vous quittez un bâtiment :

- Ne prenez pas l'ascenseur.
- N'allez pas chercher vos enfants à l'école. Ils sont pris en charge sur place.
- Eloignez-vous des constructions et cherchez un lieu isolé.
- Tenez-vous à distance des lignes électriques.
- Eloignez-vous du littoral car des raz de marée sont possibles jusqu'à plusieurs heures après un séisme.

Si vous êtes enseveli sous les décombres tapez contre l'objet le plus sonore à votre portée pour vous manifester et attirer les secours

b) Si vous êtes dans la rue pendant le tremblement de terre il faut :

- S'éloigner des constructions, des lignes électriques et des arbres,
- s'abriter sous un porche, un encadrement de porte et se protéger la tête des chutes de décombres, de cheminées, etc.

c) Si vous êtes en voiture il faut :

- S'arrêter dans un endroit dégagé, loin des lignes électriques, des ponts, des passerelles, des tunnels, des sous-terrains.
- Ne sortez pas de votre voiture avant la fin des secousses sismiques.

Après les secousses

Aller en plein air, ne pas s'isoler, se méfier des répliques, prendre les objets de première nécessité, évitez de prendre l'ascenseur...

Du bon usage du téléphone et numéros utiles

- rassurer rapidement votre famille en étant précis et synthétique (saturation des lignes).

Le premier réflexe à adopter en cas de secousses sismiques est d'allumer la radio et de chercher Radio France International 93.5 pour vous tenir informé et connaître les instructions à suivre. Conservez avec vous un transistor après les secousses également.