

Je me prépare à un Tremblement de terre

Consignes pour les personnes à mobilité réduite

Avant un tremblement de terre



- Informe-toi sur le séisme, la sismicité de ta région et les mesures de protection parasismique.



- Organise ton Réseau Personnel de Soutien.



- Informe-toi sur les actions de protection que tu dois faire en cas d'un tremblement de terre.



- Collabore avec ton Réseau Personnel de Soutien afin de sécuriser ton espace.



- Participe aux exercices de préparation aux séismes.

Mesures de protection pendant un tremblement de terre



- Reste calme.
- Reste dans l'endroit où tu te trouves, le plus loin possible des dangers.

- Applique immédiatement les freins à ton fauteuil roulant ou à ton aide à la marche que tu utilises si elle a des roues.



- Baisse ta tête et ton cou autant que possible et couvre-les avec tes mains.
- Reste où tu es jusqu'à la fin du tremblement de terre.

Après un tremblement de terre



- Reste calme et mets en œuvre ton plan d'urgence.
- Prends avec toi les produits de première nécessité que tu as déjà préparé
- Évacue le bâtiment prudemment si tu peux te déplacer seul. Sinon, demande de l'aide à ton Réseau ou à d'autres personnes qui pourraient se trouver près de toi ou appelle immédiatement les services d'urgence.



- Va prudemment à la zone de refuge prédéterminée.
- Attends les secousses secondaires.
- Renseigne-toi uniquement par les organismes compétents

Réseau Personnel de Soutien

Il s'agit d'un Réseau d'au moins 3 personnes de confiance absolue pour les personnes à mobilité réduite, qui peuvent provenir de leur environnement familial (familial, amical, professionnel). Le but de Réseau est le soutien des personnes en cas d'urgence.