



# Je me prépare à un tremblement de terre

## Consignes pour les personnes à mobilité réduite



ATHÈNES, 2015



OASP MINISTÈRE DE LA CRISE  
CLIMATIQUE ET DE LA PROTECTION  
CIVILE  
ORGANISME DE PLANIFICATION ET  
DE PROTECTION CONTRE LES SÉISMES  
(OASP)



CENTRE EUROPÉEN POUR LA  
PRÉVENTION ET LA PRÉVISION  
DES TREMBLEMENTS DE TERRE  
(EKPPS)

# Le tremblement de terre

Le séisme est un phénomène naturel qui touche souvent notre pays et d'autres régions du monde. Informez-toi et planifie dès maintenant avec ton réseau personnel de soutien afin d'être prêt à affronter à tout futur tremblement de terre. Quand tu sais quoi faire et quels sont tes besoins avant, pendant et après un tremblement de terre, tu éprouveras en sécurité et tu pourras agir calmement, immédiatement et efficacement en cas d'urgence.

## Réseau Personnel de Soutien

C'est un réseau d'au moins 3 personnes de la confiance absolue pour la personne en situation de handicap. Le réseau a pour but de soutenir la personne en cas d'urgence, comme un tremblement de terre. Les personnes qui composent le Réseau de Soutien peuvent être de l'environnement familial (familial, amical, professionnel) où la personne en situation de handicap est active.

La brochure a été créée pour informer les personnes à mobilité réduite et avec des difficultés de mobilité sur le tremblement de terre.

Rédaction de textes – révision de matériel imprimé :

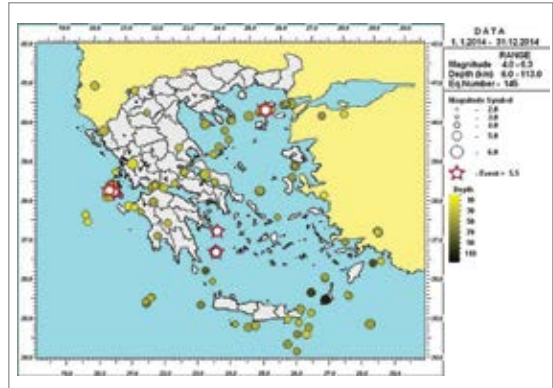
E. Vrettou, C. Gountromichou, S. Dritsos, A. Kourou, M. Panoutsopoulou, E. Pelli, M. Podimata, M. Fotopoulou.

La photographie a été réalisée aux Organismes sociaux "Theotokos" et "Estia" avec la participation des personnes qu'ils servent et de leur personnel. De plus, le matériel photographique des archives de l'OASP a été utilisé.

# Avant le tremblement de terre

## 1. Informe-toi sur :

- ▶ le phénomène du séisme et la sismicité de ta région,
- ▶ les mesures de protection parasismique que tu dois prendre avant, pendant et après un tremblement de terre en fonction de tes besoins et des espaces où tu te trouves pendant ta quotidienneté,
- ▶ les programmes spéciaux d'aide aux personnes à mobilité réduite de votre commune ou d'autres organismes.



Activité sismique de la zone grecque de magnitude  $M_L \geq 4$  pendant 2014 (Source : OASP)

## 2. Organise ton réseau personnel de soutien

- ▶ Choisis au moins 3 personnes de ta confiance absolue qui t'aideront d'une part à te préparer aux urgences sismiques, et d'autre part à les affronter efficacement.
- ▶ Assure-toi que les personnes qui composent votre réseau de soutien sont de ton environnement familial (familial, amical, professionnel), ou à d'autres endroits où tu passes beaucoup de temps, et elles pourront t'aider, en cas de besoin, en peu de temps après la fin d'un tremblement de terre.
- ▶ Assure-toi qu'ils connaissent tes besoins



### 3. Discute avec ton réseau de soutien personnel pour :

- ▶ les actions que tu dois faire pour te protéger en cas d'un tremblement de terre,
- ▶ les points appropriés de précaution par zone,
- ▶ les téléphones utiles d'urgence (par exemple le 112 numéro d'urgence européen). Mets la liste des téléphones quelque part où tu peux l'utiliser immédiatement en cas d'urgence,
- ▶ les aides spécialisées à la mobilité (bactéries, déambulateur) ou un fauteuil roulant que tu peux utiliser, tes médicaments, ainsi que les moyens mécaniques pour éviter les dénivellations de ton espace (p.ex. : rampe, monte-escaliers, ascenseur vertical, etc.),



- ▶ les manières de communication à intervalles réguliers, afin que l'un est informé sur l'emploi du temps quotidien de l'autre, ainsi que sur les périodes d'absence d'une personne en dehors de la ville.

### 4. Planifie avec ton réseau personnel de soutien dès maintenant.

Tu dois être psychologiquement préparé à ce que peut-être personne ne sera près de toi pendant un tremblement de terre. Alors travaillez ensemble pour :

- ▶ Signalez ensemble les dangers et essayez de les éliminer. Soutenez adéquatement les meubles encombrants, les appareils d'éclairage, les ventilateurs de plafond, etc. Placez les objets lourds ou fragiles sur des étagères basses. Évitez de suspendre des objets lourds aux murs au-dessus de ton lit. Signalez et prenez soin de réparer tout dommage au bâtiment, par ex. fissures, humidité,

- ▶ Approvisionnez -vous en produits de première nécessité, tels que : radio portative, pharmacie, extincteur, lampe de poche, tout médicament que tu prends, aides spécialisées que tu utilises, etc.,
- ▶ assurez-vous que les voies d'évacuation que tu utiliseras lors d'une éventuelle évacuation du bâtiment sont libres. Vous devez prédéterminer le processus d'évacuation du bâtiment après un tremblement de terre sans l'utilisation d'un ascenseur, en prenant soin dès maintenant des adaptations nécessaires afin que les espaces soient adéquatement aménagés en ce qui concerne leur accessibilité,
- ▶ Décidez comment vous communiquerez après le tremblement de terre et où vous vous rencontrerez.
- ▶ Mettez-vous d'accord si tu es seul à l'intérieur du bâtiment pendant un tremblement de terre et tu peux sortir après sa fin sans l'aide d'un accompagnateur, tu l'évacueras.
- ▶ Si tu marches assisté, la personne qui t'accompagne doit t'aider à sortir du bâtiment. Dans le cas où tu ne peux pas quitter le bâtiment, appelle-toi immédiatement le service d'incendie,
- ▶ présélectionnez l'endroit proche, ouvert et sûr pour se mettre à l'abri après un tremblement de terre (par exemple parc ou place). Mettez-vous d'accord dès maintenant que dans cet endroit les membres de ton réseau personnel de soutien viendront te chercher,
- ▶ définissez le chemin le plus approprié à suivre jusqu'à la zone de refuge, ainsi que les moyens de transport,
- ▶ utilisez les programmes de la municipalité ou d'autres organismes, par ex. pour ton déplacement,
- ▶ élaborer des scénarios alternatifs au cas où le tremblement de terre causerait un échec partiel de la planification (par exemple un refuge de réserve).



## 5.5. Participe à des exercices de préparation aux tremblements de terre

Organise des exercices de préparation aux tremblements de terre à domicile ou au travail, avec les membres de ton réseau personnel de soutien, pour améliorer vos compétences. Les exercices t'encourageront et elles t'aideront à acquérir de la confiance en atténuant toute insécurité concernant la gestion de l'urgence, et elles contribueront à la gestion de ton calme en cas d'événement sismique réel.

# Mesures de protection

## pendant un tremblement de terre

- ▶ garde ton calme,
- ▶ Protège toi.

**Si tu utilises un fauteuil roulant ou des aides à la marche** (bactéries de l'épaule, bâtons, béquilles, déambulateurs, etc.):

- ▶ Reste dans l'espace 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 s'il a des roues.



- ▶ Penche-toi autant que possible et couvre ta tête et ton cou avec tes mains tu es assis.
- ▶ Reste où tu es jusqu'à la fin du tremblement de terre.
- ▶ Reste à l'extérieur du bâtiment, loin des façades des bâtiments et des dangers si tu es à l'extérieur.

# Après un tremblement de terre

Il faut savoir qu'après un tremblement de terre, c'est possible de suivre d'autres répliques. Reste calme et mets en œuvre ton plan parasismique.

**Si tu es dans le même espace avec un membre de ton réseau personnel de soutien : recherche le membre de ton réseau de soutien :**

- ▶ recherche le membre de ton réseau de soutien,
- ▶ assure-toi que vous avez emporté avec vous les produits de première nécessité que vous avez déjà préparé,
- ▶ informe- toi si la voie d'évacuation a été vérifiée pour tout danger qui nécessite une attention (p.ex. plâtres tombés ou verres brisés),
- ▶ demande au membre de ton réseau de soutien de t' aider à sortir ensemble du bâtiment avec précaution, comme vous l'avez fait pendant les exercices de préparation aux tremblements de terre. Dans le cas où vous ne pouvez pas quitter le bâtiment, appelez-vous immédiatement les services d'urgence,
- ▶ suis le membre de ton réseau de soutien jusqu' à la zone de refuge,
- ▶ contacte avec les autres membres de ton réseau de soutien,
- ▶ reste calme pendant tout nouveau tremblement de terre et applique, où que tu te trouves, les mesures de protection qui s'appliquent pendant un tremblement de terre
- ▶ Informe-toi uniquement par les organismes compétents de l'Etat.

**Si tu n'es pas dans le même espace avec un membre de ton réseau personnel de soutien :**

- ▶ Emporte avec toi les produits de première nécessité que vous avez déjà préparé et évacue prudemment le bâtiment si tu peux te déplacer seul. Sinon, demande de l'aide à d'autres personnes qui pourraient se trouver autour de toi ou appelle-toi immédiatement les services d'urgence,
- ▶ au cas où tu quitterais le bâtiment seul, va prudemment à la zone de refuge prédéfinie et contacte avec un membre de ton réseau de soutien. Sinon, si tu as besoin d'aide, demande à d'autres personnes autour de toi de t'aider,
- ▶ reste calme à chaque nouveau tremblement de terre et applique, où que tu te trouves, les mesures de protection qui s'appliquent pendant un tremblement de terre,
- ▶ informe-toi uniquement par les organismes compétents de l'Etat

En lisant les consignes de cette brochure, tu peux te préparer avant un tremblement de terre avec ton réseau de soutien, tu peux te protéger adéquatement pendant un tremblement de terre et tu peux obtenir de l'aide de ton réseau personnel de soutien après un tremblement de terre.

### Téléphones d'urgence

Numéro d'urgence européen : 112

Police hellénique : 100

Service d'incendie : 199

EKAB (Centre national d'urgence) : 166

[www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)

<http://ecpfe.oasp.gr>



ORGANISME DE PLANIFICATION ET DE PROTECTION CONTRE LES SÉISMES (OASP)  
Xanthou 32, N. Psychiko 15451 – Tél. : 210 67 28 000, Fax. : 210 67 79 561  
Courriel : [info@oasp.gr](mailto:info@oasp.gr) – [www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)



CENTRE EUROPÉEN POUR LA  
PRÉVENTION ET LA PRÉVISION DES  
TREMBLEMENTS DE TERRE (EKPPS)

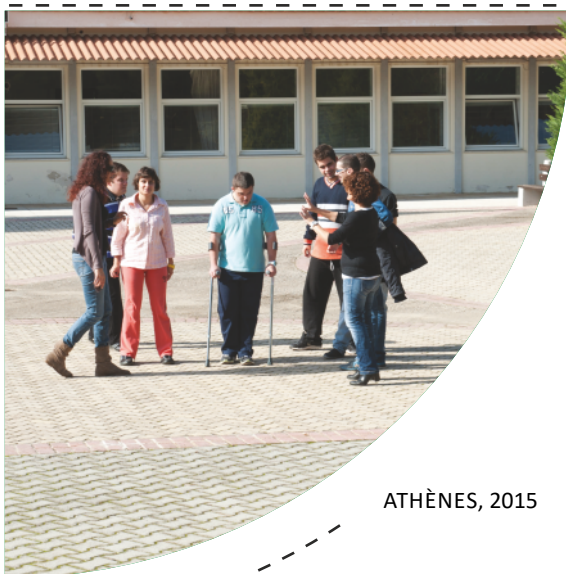






# Je me prépare à un tremblement de terre

**Consignes  
pour les membres  
de Réseau Personnel  
de Soutien qui sont  
personnes  
à mobilité  
réduite**



ATHÈNES, 2015



OASP MINISTÈRE DE LA CRISE  
CLIMATIQUE ET DE LA PROTECTION  
CIVILE

ORGANISME DE PLANIFICATION ET  
DE PROTECTION CONTRE LES SÉISMES  
(OASP)



CENTRE EUROPÉEN POUR LA  
PRÉVENTION ET LA PRÉVISION  
DES TREMBLEMENTS DE TERRE  
(EKPPS)

# Le tremblement de terre

Le tremblement de terre est un phénomène naturel qui touche souvent notre pays et d'autres pays du planète. Nos semblables à mobilité réduite doivent être soutenus par d'autres personnes afin de pouvoir gérer les événements sismiques. Si tu souhaites aider la personne à mobilité réduite de ton environnement à se préparer à un tremblement de terre mais aussi à agir de manière appropriée après un tremblement de terre, deviens un membre du personnel du Réseau de soutien.

## Réseau personnel de soutien

C'est un réseau d'au moins 3 personnes de la confiance absolue pour la personne en situation de handicap. Le réseau a pour but de soutenir la personne en cas d'urgence, comme un tremblement de terre. Les personnes qui composent le Réseau de Soutien peuvent être de l'environnement familial (familial, amical, professionnel) où la personne en situation de handicap est active.

La brochure a été créée pour informer les personnes à mobilité réduite et avec des difficultés de mobilité sur le tremblement de terre.

Rédaction de textes – révision de matériel imprimé :

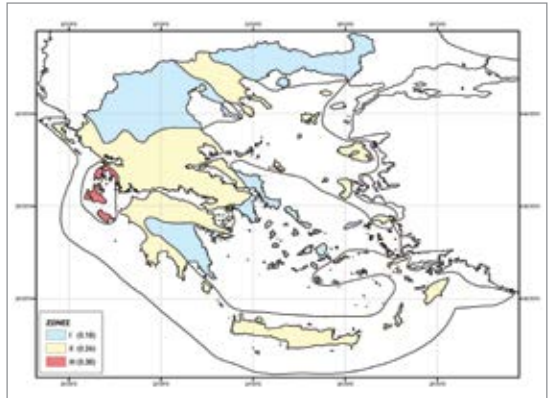
E. Vrettou, C. Gountromichou, S. Dritsos, A. Kourou, M. Panoutsopoulou, E. Pelli, M. Podimata, M. Fotopoulou.

La photographie a été réalisée aux Organismes sociaux «Theotokos» et «Estia» avec la participation des personnes qu'ils servent et de leur personnel. De plus, le matériel photographique des archives de l'OASP a été utilisé.

# Avant le tremblement de terre

## 1. Informe-toi sur :

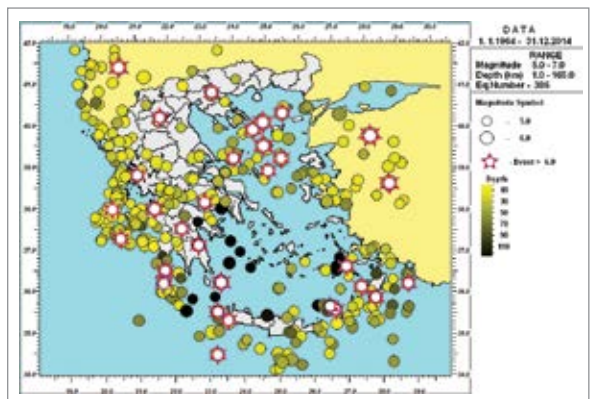
- ▶ le phénomène du séisme et la sismicité de votre région,
- ▶ les mesures de protection parasismique que tu dois prendre avant, pendant et après un tremblement de terre concernant les personnes à mobilité réduite.
- ▶ les besoins des personnes à mobilité réduite dans ton environnement,
- ▶ les programmes spéciaux d'aide aux personnes handicapées de ta commune.



Carte des zones à risque sismique de la Grèce  
(Source : OASP)

## 2. Discute avec la personne à mobilité réduite de :

- ▶ les actions qu'il doit faire en cas d'un tremblement de terre,
- ▶ les espaces adéquates à se mettre à l'abri par zone,
- ▶ les numéros de téléphone utiles en cas d'urgence,
- ▶ la carte avec ses informations personnelles qu'il doit toujours avoir avec lui,
- ▶ les membres du réseau de soutien qui l'aideront en cas d'urgence sismique à domicile, au travail ou là où il passe beaucoup de temps,
- ▶ la communication des membres du réseau de Soutien, à intervalles réguliers, afin qu'ils sont informés entre eux sur leur programme quotidien ainsi que sur les périodes de leur absence en dehors de la ville



Sismicité de la Grèce (Source : O.A.Σ.Π.)



### 3. Planifiez avec la personne à mobilité réduite et les autres membres de son réseau de Soutien en cas d'un séisme. Collaborer à :

- ▶ Signalez tout danger et essayez de les réduire. Fixez adéquatement les meubles encombrants, les appareils d'éclairage, les ventilateurs de plafond, etc. Placez les objets lourds ou fragiles sur des étagères basses. Évitez de suspendre des objets lourds aux murs au-dessus de son lit. Signalez et prenez soin de réparer les dommages qui peuvent exister.
- ▶ approvisionnez-vous, en consultation avec la personne à mobilité réduite, en produits de première nécessité, telles que : clés de la maison, radio portative, trousse, extincteur, lampe de poche, médicaments éventuels, aides orthopédiques, etc.
- ▶ définissez comment vous communiquerez après le tremblement de terre et où vous vous rencontrerez.



Fournitures d'urgence



- ▶ présélectionnez l'espace proche et sûr pour se mettre à l'abri après un tremblement de terre (zone de refuge).
- ▶ définissez le chemin le plus approprié à suivre jusqu'à la zone de refuge, ainsi que les moyens de transport,
- ▶ assurez-vous que les voies d'évacuation que tu utiliseras lors d'une éventuelle évacuation du bâtiment sont libres et de prédéterminer le processus d'évacuation du bâtiment sans l'utilisation de l'ascenseur après un tremblement de terre,
- ▶ utilisez les programmes de la commune, p.ex. pour le transport des personnes handicapées.

**4. 4. Participez aux exercices de préparation aux tremblements de terre avec la personne à mobilité réduite et avec d'autres membres de réseau de soutien afin d'améliorer vos compétences.**



Zone de refuge

# Pendant un tremblement de terre

La durée d'un tremblement de terre dans notre pays n'est que de quelques secondes. Nous savons tous que chaque personne se sent seule pendant un tremblement de terre. Garde ton calme et ne panique pas. Protège-toi d'abord, afin qu'après le tremblement de terre, tu puisses aider les autres. Applique les mesures de protection appropriées en fonction de l'espace où tu te trouves.

Si tu es à l'intérieur d'un bâtiment :

- ▶ Reste où tu es et garde ton calme.
- ▶ Penche-toi, mets-toi à l'abri sous un meuble solide (table, bureau, pupitre) et tiens son pied avec tes mains. Au cas où il n'y aurait pas un meuble approprié, baisse-toi au milieu de la pièce en réduisant au maximum ta taille et protège ta tête et ton cou avec les mains.
- ▶ Éloigne des grandes surfaces vitrées (fenêtres, lucarnes, cloisons de verre) ou des meubles et des objets qui pourraient te blesser.



Si tu es à l'extérieur :

- ▶ Reste dehors.
- ▶ Tiens-toi à l'écart des façades des bâtiments, des poteaux avec câbles électriques ou d'autres zones dangereuses (dans la mesure du possible) et prends les précautions appropriées.

Si tu conduis :

- ▶ Réduis la vitesse de ta voiture et gare-toi à l'espace le plus proche et le plus sûr, loin des façades des bâtiments, des survols, des câbles électriques, etc. Attention à ne pas bloquer le trafic.

# Après le tremblement de terre

Quand le tremblement de terre finit, c'est possible de suivre des répliques. Reste calme et mets en œuvre ton plan parasismique.

## Si tu es avec une personne à mobilité réduite :

- ▶ cherche-le et assurez-toi qu'il est bien,
- ▶ soutiens-le afin de garder son calme,
- ▶ emporte avec toi les produits de première nécessité que le réseau de Soutien a déjà préparé,
- ▶ vérifie la voie d'évacuation pour tout danger qui exige de l'attention (par exemple plâtres tombés, vitres cassées) et informe-lui,
- ▶ aide-le à sortir prudemment du bâtiment avec toi, comme vous avez fait pendant les exercices de préparation aux séismes. En cas d'impossibilité de sortir du bâtiment, appelle-toi immédiatement les services d'urgence,
- ▶ conduis-le à la zone de refuge prédéterminée,
- ▶ contacte avec les autres membres du réseau de Soutien et informe-les,
- ▶ aide la personne à mobilité réduite sur tout ce dont il aura besoin, reste calme à chaque nouveau tremblement de terre et applique, où tu te trouves, les mesures de protection qui s'appliquent pendant un tremblement de terre,
- ▶ informe-toi uniquement par les organismes compétents de l'Etat.



## Si tu n'es pas avec la personne à mobilité réduite :

- ▶ emporte avec toi les produits de première nécessité que tu as déjà préparé et évacue prudemment le bâtiment,
- ▶ contacte avec lui
- ▶ va à l'espace prédéterminé où vous vous rencontreriez
- ▶ reste calme à chaque nouveau tremblement de terre et applique, où tu te trouves, les mesures de protection qui s'appliquent pendant un tremblement de terre,
- ▶ informe-toi uniquement par les organismes compétents de l'Etat.

En cas d'impossibilité de rencontrer la personne à mobilité réduite, contacte avec les autres membres du réseau de Soutien et, si nécessaire, appelle-toi immédiatement les services d'urgence.

En lisant les consignes de cette brochure, tu peux te préparer avec la personne à mobilité réduite de ton environnement avant le tremblement de terre, à te protéger adéquatement pendant le tremblement de terre et appliquer la planification parasismique après le tremblement de terre, en aidant la personne à mobilité réduite.

### Téléphones d'urgence

Numéro d'urgence européen : 112

Police hellénique : 100

Service d'incendie : 199

EKAB (Centre national d'urgence) : 166

[www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)

<http://ecpfe.oasp.gr>



ORGANISME DE PLANIFICATION ET DE PROTECTION CONTRE LES SÉISMES (OASP)  
Xanthou 32, N. Psychiko 15451 – Tél. : 210 67 28 000, Fax. : 210 67 79 561  
Courriel : [info@oasp.gr](mailto:info@oasp.gr) – [www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)



CENTRE EUROPÉEN POUR LA  
PRÉVENTION ET LA PRÉVISION DES  
TREMBLEMENTS DE TERRE (EKPPS)

