

Fiche réflexe en cas de séisme

Source : protection civile grecque

PRÉPARATION

Si vous êtes à l'intérieur

- Fixez les étagères et les bibliothèques aux murs. Retirer des portes, qui pourraient être renversées et bloquer la sortie.
- Vissez les réserves de carburant et d'eau ainsi que les appareils de chauffage aux murs.
- Placez des objets lourds sur les étagères inférieures.
- Retirez les objets lourds au-dessus des lits et des canapés.
- Fixez bien les lustres et les ventilateurs au plafond.
- Repérez des endroits sûrs dans chaque pièce de la maison:
 - sous des bureaux ou des tables robustes,
 - loin des surfaces de verre et des bibliothèques,
 - loin des murs extérieurs.
- Vérifiez le bon fonctionnement du réseau électrique et gazier.
- Informez les membres de la famille de la façon de couper l'électricité, l'eau et les numéros d'urgence (112, 199, 166, 100, etc.).
- Être équipé d'une radio portative avec des piles, une torche et une trousse de premiers soins.

Si vous êtes dehors

- Après le tremblement de terre, retrouvez-vous dans un lieu déterminé à l'avance, loin des bâtiments et des arbres, des câbles électriques et téléphoniques.

PENDANT LE SÉISME

Si vous êtes à l'intérieur

- Restez calme.
- protégez-vous sous un meuble solide (table, bureau), agenouillez-vous et tenez vos jambes avec vos mains.
- S'il n'y a pas de meubles solides autour de vous, agenouillez-vous au milieu de la pièce, abaissez vous autant que possible et protégez votre tête et votre nuque avec vos mains. Éloignez-vous des grandes surfaces vitrées (fenêtres, séparations en verre), des meubles ou des objets qui pourraient vous blesser.
- N'essayez pas de sortir de la maison.
- Ne sortez pas sur le balcon.

Si vous êtes dans un grand bâtiment

- Éloignez-vous de la vitre et des murs extérieurs.

Si vous êtes dans un lieu de loisirs, un magasin ou un centre commercial

- Restez calme.
- Restez à l'intérieur jusqu'à ce que le tremblement de terre s'arrête.
- Restez à l'écart des mouvements de foule .

Si vous êtes dehors

- Éloignez-vous des bâtiments, des câbles électriques ou téléphoniques.
- Couvrez votre tête avec une valise ou un sac à main.

Si vous êtes dans un véhicule en mouvement

- Conduisez dans un espace ouvert et arrêtez la voiture avec précaution afin de ne pas gêner la circulation.
- Évitez les tunnels, les ponts ou les passages supérieurs pour piétons.

APRÈS LE TREMBLEMENT DE TERRE

Si vous êtes à l'intérieur

- Soyez prêt pour les répliques.
- Vérifiez si vous ou quelqu'un d'autre autour de vous êtes blessé.
- Ne déplacez pas les personnes gravement blessées.
- Évacuez le bâtiment en utilisant les escaliers (n'utilisez pas l'ascenseur), après avoir coupé l'électricité, le gaz et l'eau.
- Aller vers un espace ouvert et sûr.
- Suivez les instructions des autorités et ne faites pas attention aux rumeurs.
- Ne conduisez pas à moins d'une urgence, afin de ne pas bloquer le travail des sauveteurs.
- N'utilisez votre ligne terrestre ou votre téléphone mobile qu'en cas d'urgence pour éviter une surcharge du réseau.
- Évitez d'entrer dans votre maison si vous remarquez des dommages, des fuites de gaz ou des câbles détruits.

EN CAS DE TSUNAMI

Si vous êtes proche d'un bord de mer à basse altitude

- Tous les tremblements de terre ne provoquent pas un tsunami. Cependant, lorsque vous ressentez un tremblement de terre, restez vigilant.
- Observez s'il y a une augmentation ou une baisse significative du niveau d'eau. Ce phénomène est un avertissement physique pour un tsunami imminent.
- Après un fort tremblement de terre, quittez le littoral et dirigez-vous vers les zones continentales de plus haute altitude. Un tsunami de taille relativement réduite sur certaines parties de la côte pourrait être transformé en un tsunami extrêmement dangereux sur une distance de plusieurs kilomètres.
- Restez à l'écart des zones balnéaires jusqu'à ce que vous soyez informé par les autorités compétentes que le danger est passé. Un tsunami n'est pas une seule vague, mais une série de vagues avec différentes heures d'arrivée au bord de la mer.
- Ne vous approchez pas de la côte pour observer un tsunami. Quand vous verrez le tsunami arriver, il sera probablement trop tard pour l'éviter.