

Préparez-vous avec la Croix-Rouge

Liste de vérification de la sécurité en cas de séisme

Un tremblement de terre est un tremblement soudain, rapide de la terre, provoqué par la rupture et le mouvement de la roche sous la surface de la terre. Les tremblements de terre frappent soudainement, sans avertissement, et ils peuvent se produire à n'importe quel moment de l'année, du jour ou de la nuit. Quarante-cinq États et territoires des États-Unis ont un risque de tremblement de terre allant de modéré à très élevé et ils sont situés dans toutes les régions du pays.

Êtes-vous soumis à un risque accru de tremblement de terre ?

- Contactez votre bureau local de gestion des urgences, la section régionale de la Croix-Rouge américaine, l'Institut d'études géologique ou le Département des ressources naturelles.
- Les camping-cars et les maisons qui ne sont pas attachées à leurs fondations sont particulièrement vulnérables lors d'un tremblement de terre.
- Les bâtiments ayant des fondations reposant sur un site d'enfouissement et sur d'autres sols instables sont particulièrement exposés aux risques de dégâts.

Le saviez-vous ?

Les portes ne sont pas plus solides que d'autres parties de la structure. Lors d'un tremblement de terre, placez-vous sous un meuble robuste et protégez-vous. Cela vous fournira une protection contre la chute d'objets qui peuvent vous blesser lors d'un tremblement de terre.

Comment puis-je me préparer ?



- Prenez conscience des plans d'évacuation en cas d'incendie et de tremblement de terre pour tous les bâtiments que vous occupez régulièrement.
- Choisissez des endroits sûrs dans chaque pièce de votre maison, au travail et/ou à l'école. Un endroit sûr pourrait être sous un meuble ou contre un mur intérieur loin des fenêtres, des bibliothèques ou des grands meubles qui pourraient vous tomber dessus.
- Pratiquez le « drop, cover and hold on » (se mettre à terre, se couvrir et se protéger) dans chaque lieu sûr. Si vous n'avez pas de meubles solides pour vous protéger, asseyez-vous sur le sol près d'un mur intérieur et couvrez votre tête et votre cou avec vos bras.
- Gardez une lampe de poche et des chaussures robustes près du lit de chaque personne.
- Assurez-vous que votre maison est solidement attachée à ses fondations.
- Attachez et fixez les chauffe-eau et les appareils au gaz à des encoches murales.
- Fixez les bibliothèques, les vaisseliers et autres meubles élevés à des encoches murales.
- Attachez les objets lourds, tels que les peintures et les miroirs, loin des lits, canapés et endroits où les gens dorment ou s'assentent.
- Suspendez les lampes au dessus de vos têtes.
- Installez des loquets et des verrous solides sur les armoires. Les objets lourds et longs doivent être le plus proche du sol.
- Sachez comment éteindre les valves du gaz dans votre maison et gardez une clé pratique à cet effet.
- Renseignez-vous à propos des normes sismiques de construction de votre région et des codes d'aménagement du sol avant de commencer une nouvelle construction.
- Gardez et conservez un kit d'objets d'urgence dans un endroit facile d'accès.

Que dois-je faire pendant un tremblement de terre ?



Si vous êtes à l'intérieur lorsque le tremblement commence...

- Mettez-vous à terre, couvrez-vous et protégez-vous. Bougez aussi peu que possible.
- Si vous êtes au lit, restez là, accroupissez-vous et protégez-vous. Protégez votre tête avec un oreiller.
- Restez loin des fenêtres pour éviter d'être blessé par du verre brisé.
- Restez à l'intérieur jusqu'à ce que les secousses s'arrêtent et que vous êtes certain qu'il est sûr de sortir. Si vous devez quitter le bâtiment après que les secousses s'arrêtent, utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur dans le cas où il y a des répliques, des pannes de courant ou d'autres dommages.
- Il faut savoir que les avertisseurs d'incendie et les systèmes d'extinction automatique se déclenchent fréquemment dans les bâtiments pendant un tremblement de terre, même s'il n'y a pas d'incendie.

Si vous êtes à l'extérieur lorsque le tremblement commence...

- Trouvez un endroit libre et couchez-vous au sol. Restez là jusqu'à ce que les secousses s'arrêtent (à l'écart des bâtiments, des lignes électriques, des arbres, des lampadaires).
- Si vous êtes dans un véhicule, gardez-vous sur le bas-côté et arrêtez-vous. Évitez les ponts, les viaducs et les lignes électriques, si possible. Restez à l'intérieur avec votre ceinture de sécurité bouclée jusqu'à ce que les secousses s'arrêtent. Roulez ensuite prudemment, en évitant les ponts et les bretelles qui ont pu être endommagées.
- Si une ligne électrique tombe sur votre véhicule, ne sortez pas. Attendez de l'aide.
- Si vous êtes dans une zone montagneuse ou près de pentes ou falaises instables, soyez vigilant à propos des chutes de pierres et autres débris. Les glissements de terrain sont souvent déclenchés par des tremblements de terre.

Que dois-je faire après un tremblement de terre ?



- Après un tremblement de terre, la catastrophe peut continuer. Attendez-vous et préparez-vous à d'éventuelles répliques, glissements de terrain ou même un tsunami. Les tsunamis sont souvent engendrés par des tremblements de terre.
- Chaque fois que vous sentez une réplique, mettez-vous à terre, couvrez-vous et protégez-vous. Les répliques se produisent souvent quelques minutes, jours, semaines et même mois après un tremblement de terre.
- Examinez-vous pour voir si vous avez des blessures et obtenez les premiers soins, si nécessaire, avant d'aider les personnes blessées ou prises au piège.
- Mettez des pantalons longs, des chemises à manches longues, des chaussures robustes et des gants de travail pour vous protéger des blessures causées par les objets brisés.
- Regardez rapidement les dégâts dans et autour de votre domicile et faites sortir tout le monde si votre maison est dangereuse.
- Écoutez une radio portable ou fonctionnant sur pile pour recevoir des informations et des instructions d'urgence récentes.
- Vérifiez les téléphones dans votre maison ou votre lieu de travail pour voir si vous pouvez obtenir une tonalité. Faites de brefs appels pour signaler des urgences dangereuses.
- Recherchez et éteignez les petits incendies. Les incendies sont les dangers les plus fréquents après un tremblement de terre.
- Nettoyez immédiatement les médicaments, l'eau de Javel, l'essence ou d'autres liquides inflammables répandus.
- Ouvrez les portes des armoires et des placards prudemment car leurs contenus peuvent être déplacés.
- Aidez les personnes qui ont besoin d'une aide spéciale, tels que les nourrissons, les enfants et les personnes âgées ou handicapées.
- Prenez garde aux fils électriques à terre ou aux lignes de gaz endommagées et restez en dehors des zones endommagées.
- Gardez les animaux sous votre contrôle direct.
- Restez à l'extérieur des bâtiments endommagés.
- Si vous êtes loin de chez vous, retournez-y seulement lorsque les autorités affirment qu'il est prudent de le faire. Faites preuve d'une extrême prudence et examinez les murs, les planchers, les portes, les escaliers et les fenêtres pour vérifier l'étendue des dommages.
- Soyez prudent lors de la conduite après un tremblement de terre et anticipez les arrêts de fonctionnement des feux de circulation.

Faites savoir à votre famille que vous êtes en sécurité

Si votre communauté est confrontée à un tremblement de terre ou à toute autre catastrophe, enregistrez-vous sur le site Internet de la Croix-Rouge américaine Sain et en bonne santé, accessible à l'adresse RedCross.org/SafeandWell pour faire savoir à votre famille et à vos amis que vous vous portez bien. Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez le **1-866-GET-INFO** pour vous inscrire, vous et votre famille.