Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

FICHE REFLEXE EN CAS DE TREMBLEMENT DE TERRE

Avant le séisme : anticiper :

Les tremblements de terre sont imprévisibles, c'est pourquoi il faut se préparer à faire face à ce risque naturel

- Repérez les points de coupure de l'eau, du gaz et de l'électricité ;
- Arrimez les objets et les meubles lourds ;
- Elaborez un plan familial de mise en sûreté ;
- Repérez un abri.

Prévoyez un kit d'urgence :

Veillez à préparer et à conserver à portée de main un sac de survie contenant :

- Vos papiers originaux ou des photocopies ;
- Votre passeport et votre visa en cours de validité ou des photocopies ;
- Votre carnet de vaccination et/ou documents médicaux ;
- Une trousse de secours et des médicaments d'avance en cas de maladie ;
- De l'argent en espèces et carte de crédit ;
- Une lampe torche, des piles, des bougies et des allumettes ;
- Une couverture de survie ;
- Un kit d'hygiène contenant gel antibactérien - cachets de purification d'eau – papier toilette ;
- Une carte (ou liste) comportant les contacts d'urgence ;
- A minima 1 bouteille d'eau ;
- Un sifflet qui vous aidera à être entendu si vous êtes coincé sous des décombres.

Ces objets peuvent être placés dans un sac hermétique de type sac de congélation.

Pendant le séisme : les bons réflexes :

Le plus dangereux lors d'un épisode sismique est le risque de chutes d'objets et d'effondrement des bâtiments.

Voici quelques conseils pour vous protéger :

Ne pas paniquer et rester calme.

À l'intérieur du logement :

- Abritez-vous contre un mur porteur ou sous une table solide, accroupissez-vous et protégez-vous la tête ;
- Éloignez-vous des fenêtres, des miroirs et des appareils d'éclairage ;
- N'allumez pas de flamme (bougie, briquet…) en cas de fuite de gaz ;
- S'il est accessible, mettez votre casque de moto ou de vélo.

À l'extérieur :

- Éloignez-vous le plus possible des lignes électriques, des arbres, des ponts et des bâtiments ;
- N'allez pas récupérer vos enfants à l'école, ils seront pris en charge sur place par le personnel scolaire et vous les mettriez en danger ;
- Ne vous donnez pas rendez-vous avec vos proches ou d'autres personnes.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Si vous êtes en train de conduire :

- Garez votre voiture dès que possible à un endroit éloigné des secousses, de murs hauts, de ponts, de grands arbres et de poteaux électriques ou téléphoniques et restez attaché dans l'habitacle jusqu'à la fin de la secousse.

Si vous êtes ensevelis sous des décombres :

- Gardez le moral et surtout ne perdez pas espoir. Évitez des dépenses inutiles d'énergie.
- Souvenez-vous que des personnes ont été retrouvées vivantes sous les décombres huit jours après la secousse.
- Signalez votre présence. Si vous êtes trop faible pour crier, pensez à frapper régulièrement sur des tuyaux ou tout matériel conducteur de son. Utilisez votre sifflet à intervalles réguliers si vous l'avez avec vous.
- N'hésitez pas à boire votre urine. Ce geste, sans aucun danger, prolonge votre résistance et peut vous sauver la vie. Utilisez un tissu humecté si vous ne disposez pas de récipient.

Après le tremblement de terre :

Il vous est fortement conseillé de :

- Vérifier si des feux se sont déclarés et prendre les mesures nécessaires pour les éteindre si c'est le cas.
- Éteindre le gaz, l'eau et l'électricité et débrancher/arrêter les appareils y étant reliés.
- Ne pas allumer d'allumette ou de briquet, ne pas toucher aux interrupteurs.
- Ne pas utiliser les ascenseurs.
- Sortir du bâtiment pour vous rendre sur un lieu précédemment signalé ou déclaré sans danger.
- Contacter votre supérieur par téléphone, VHF/HF radio ou bien en personne.
- Si vous devez déclarer une situation d'urgence émettez un appel téléphonique rapide et soyez précis.
- Ne sortez pas de votre voiture si des fils électriques sont tombés dessus. Attendez que l'on vous vienne en aide.
- Ne pas emprunter son véhicule sauf en cas de nécessité absolue. En cas de catastrophe naturelle importante, les principaux axes de circulation sont réservés aux services d'urgence.

Des répliques sont possibles.

Si vous êtes autorisé à retourner dans votre logement, pensez à :

- Inspecter votre maison (eau, électricité, gaz, possible propagation de produits toxiques).
- Démolir les éléments qui ne tiennent pas ou peu, et qui menacent la stabilité du bâtiment (corniches, cheminée, …).

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Contacts en cas d'urgence.

- **<u>Numéro de la permanence consulaire</u> : +66 (0) 81 994 4901**
- **Police régulière en Thaïlande (urgences 24h/24)** : composez le 191.
- **Police touristique** : composez le 1155 depuis un téléphone thaïlandais (24h/24).
- **Pompiers** : 199.
- **Ambulance** : 1669 ou 1646 depuis un téléphone thaïlandais / 1554.
- **National disaster warning center**: 1860.
- **Tourism authority of Thailand - call center**: 1672.

