

# Tremblement de terre



Un tremblement de terre, aussi appelé « séisme », peut durer de quelques secondes à quelques minutes. Les secousses principales sont habituellement suivies de répliques plus ou moins fortes.

## 1-Se protéger et se préparer

Quelques gestes préventifs simples peuvent aider à vous préparer à faire face à un tremblement de terre.

### Préparez votre trousse d'urgence

- Constituez votre **trousse d'urgence de 5 jours** afin d'évacuer rapidement votre domicile, au besoin.

### Rédigez votre plan familial d'urgence

- Prenez quelques instants pour remplir votre **plan familial d'urgence**.

### Préparez-vous à réagir

- Identifiez les endroits les plus sécuritaires où vous abriter à la maison, à l'école, au travail, etc.
- Apprenez le comportement à adopter lors d'un séisme en observant ces trois illustrations.



## **Sécurisez votre propriété**

- Fixez solidement les étagères, les objets fixés au mur ainsi que les appareils et les meubles lourds pour les empêcher de basculer, particulièrement ceux qui pourraient rompre une conduite d'eau ou de gaz. Portez une attention particulière à votre chauffe-eau.
- Placez les objets lourds au bas de vos étagères et déplacez ceux qui se trouveraient au-dessus de la tête d'un lit.
- Si vous habitez dans une maison mobile, vérifiez auprès d'un spécialiste si elle est installée de manière à minimiser les risques qu'elle tombe en cas de séisme.

Consultez le **site Internet Séismes Canada** pour obtenir d'autres conseils de prévention.

## **2-Faire face et s'adapter**

Lors d'un tremblement de terre, suivez ces quelques conseils qui vous permettront de mieux réagir à la situation.

### **Protégez-vous**

#### **À l'intérieur d'un bâtiment**

- Restez dans le bâtiment et adoptez cette technique toute simple :



- Réfugiez-vous sous une table ou sous un meuble solide.
- Demeurez loin des fenêtres, des miroirs, des cloisons de verre, des bibliothèques, des foyers et des appareils d'éclairage et ne vous abritez pas dans l'ouverture d'une porte.
- Si vous êtes en fauteuil roulant, verrouillez les roues et protégez-vous la tête et le cou.
- N'utilisez jamais un ascenseur. Si vous y êtes, essayez d'en sortir le plus rapidement possible.
- Si vous êtes dans un lieu public achalandé, méfiez-vous des mouvements de foule et réfugiez-vous dans un endroit sécuritaire.

## **À l'extérieur**

- Éloignez-vous des bâtiments et de toute autre structure qui pourrait s'écrouler.

## **Dans un véhicule**

- Garez votre voiture en bordure de la route dans un endroit dégagé et demeurez à l'intérieur jusqu'à la fin des dernières secousses.
- Ne vous arrêtez pas sur un pont, sur une voie surélevée ni dans un tunnel.
- Si des fils électriques sont tombés sur votre automobile, demandez de l'aide et attendez qu'on vienne vous secourir.
- Si vous utilisez un moyen de transport en commun, demeurez assis jusqu'à l'arrêt complet du véhicule, puis réfugiez-vous sous une structure solide ou accroupissez-vous sur votre siège et protégez votre tête contre les débris.

## **Informez-vous**

- **Restez connecté** pour suivre l'évolution de la situation.

## **Demeurez en contact**

- Renseignez-vous au sujet de la santé de vos proches et de vos voisins, surtout s'ils présentent une certaine vulnérabilité.

# **3-Se remettre après un tremblement de terre**

Quelques conseils peuvent aider à vous remettre plus rapidement d'un sinistre.

## **Assurez votre sécurité**

- Vérifiez l'état des lieux pour voir s'il y a des dégâts et assurez-vous que l'endroit où vous vous trouvez soit sécuritaire. Préparez-vous à ressentir des répliques sismiques.
- Tenez-vous à au moins 10 mètres (33 pieds) de tout fil électrique tombé au sol. N'utilisez les lignes téléphoniques qu'en cas de stricte nécessité.
- Inspectez visuellement la structure de votre demeure (toiture, fissures, portes qui ne ferment plus, etc.).
- Soyez attentif aux fuites d'eau et de gaz.
- Advenant une fuite de gaz ou si vous doutez du bon état de vos installations, fermez les sources d'alimentation. Utilisez une lampe de poche plutôt que des allumettes.

## **Consultez votre plan familial d'urgence**

- Mettez en pratique des éléments de votre **plan familial d'urgence**, notamment pour aviser vos proches et votre employeur de votre situation.

## **Respectez les consignes**

- **Évacuez les lieux** si les autorités l'exigent ou si vous craignez pour votre sécurité.
- Respectez les consignes générales en cas d'**évacuation**.
- Limitez vos déplacements sur les routes. Si vous devez le faire, vérifiez l'**état des routes sur Internet** ou en composant le 511.

## **Informez-vous**

- Communiquez avec votre assureur avant d'entreprendre des travaux pour savoir quelle est votre **couverture en cas de tremblement de terre**.
- **Restez connecté** pour suivre l'évolution de la situation.
- Renseignez-vous auprès du personnel du **311** sur l'ouverture de centres de services aux sinistrés et sur l'aide offerte.

## **Réintégrez votre domicile**

- Si les services de secours le permettent et que votre sécurité n'est pas compromise, réintégrez votre domicile, de préférence le jour.
- Nettoyez sans tarder la maison et votre terrain.
- Portez un équipement approprié : masque anti-poussière, souliers robustes, gants, lunettes et vêtements de protection.
- Faites vérifier votre installation électrique par des spécialistes si vous avez dû la fermer.
- Si le gaz a été coupé, sachez que seule la compagnie peut le rétablir, ce qui peut prendre un certain temps.

## **Évaluez les conséquences connexes**

- Un tremblement de terre peut engendrer diverses conséquences parallèles, comme :
  - un **effondrement ou glissement de terrain**;
  - une contamination ou une pénurie d'**eau potable**;
  - une **panne de courant**;

- une inondation.

## **Préparez votre trousse d'urgence**

- Si vous avez utilisé du matériel provenant de votre trousse d'urgence de 5 jours, n'oubliez pas de la remettre à neuf.