

CONSIGNES DE COMPORTEMENT EN CAS D'URGENCE



EMCR de l'ADRET



INCENDIE

118

QUE FAIRE FACE AU FEU ?

SAUVER

- 1 Alerter les sapeurs-pompiers: 118**
Où est-ce que ça brule ? Qu'est-ce qui brûle ? Qui appelle ?

FERMER

- 2 Porter secours aux personnes et aux animaux**
Ne pas utiliser l'ascenseur !

LUTTER

- 3 Fermer portes et fenêtres**
Garder son calme !
- 4 Combattre le feu**
Avec des couvertures, des extincteurs ou des postes incendie
- 5 Informer les pompiers**



VAGUES DE CHALEUR CANICULE

LES 3 RÈGLES D'OR POUR TOUS



1 Eviter les efforts physiques

Surtout aux heures les plus chaudes



2 Eviter la chaleur - Se rafraîchir

Fermer les fenêtres pendant la journée

Aérer la nuit

Porter des vêtements légers



3 Boire beaucoup - Manger léger

Au minimum 1,5 l par jour

Manger léger et froid

Compenser les pertes en se



NUMÉROS UTILES

117

Police

118

Pompiers

144

Ambulance

145

**Institut de toxicologie
(empoisonnement)**

112

Secours international

143

Main tendue



TREMBLEMENT DE TERRE

PENDANT UN SÉISME

À l'intérieur des bâtiments

Abritez-vous sous un meuble solide (p.ex. une table ou dans l'encadrement d'une porte d'un mur porteur) et protégez-vous la tête. Évitez la proximité des fenêtres et des grandes baies vitrées. Attendez la fin de la secousse.

À l'extérieur

Restez à l'extérieur. Trouvez un endroit dégagé à l'écart des bâtiments, des ponts, des lignes et pylônes électriques, des grands arbres et des points d'eau. Attendez la fin de la secousse.

Dans un véhicule

En voiture, évitez les ponts, passages souterrains et les tunnels. Arrêtez-vous dans un lieu dégagé à l'écart des bâtiments, coupez le moteur, ne quittez pas le véhicule avant la fin de la secousse.

APRÈS UN SÉISME

Dans la zone sinistrée

S'attendre à des répliques sismiques. Restez calme et apportez de l'aide sans vous mettre en danger. Vérifiez qu'il n'y ait pas de foyer d'incendie. Contrôlez les installations d'eau, de gaz et d'électricité. Quittez le bâtiment en cas de dommages importants. Écoutez la radio. Suivez les instructions des forces d'intervention. Ne téléphonez qu'en cas d'urgence (p.ex. aux pompiers en cas d'incendie). Attendez-vous à des pannes de courant.

À l'extérieur de la zone sinistrée

S'attendre à des répliques sismiques. Restez à l'extérieur, ne vous réfugiez pas dans un bâtiment. Évitez la zone sinistrée. Écoutez la radio.



SYSTÈME D'ALARME

Alarme générale



1 minute



2 minutes

1 minute

- Son oscillant continu de 2 x 1 minute
- Écoutez le son
- Écoutez la radio
- Suivez les consignes
- Informez les voisins

Alarme eau

20 sec.

10 sec

20 sec.

10 sec

20 sec.

10 sec

- Son continu de 12 x 20 secondes
- Retentit uniquement après l'alarme générale
- Écoutez le son
- Quittez la zone dangereuse immédiatement
- Écoutez la radio
- Suivez les consignes du plan d'alarme communal



MATÉRIEL D'ÉVACUATION

- Chaussures de marche
- Argent liquide
- Eau en bouteille
- Vêtements de rechange
- Lampe de poche avec batterie de rechange
- Radio portable avec batterie de rechange
- Affaires de toilette, linges
- Médicaments
- Pièces d'identité
- Téléphone portable et chargeur
- Nourriture pour bébé



RENSEIGNEMENTS

- Radio (RTS, Rhône FM)
- Télévision
- www.ayent.ch
- www.arbaz.ch
- www.grimisuat.ch

- **Hotline: +41 27 399 26 99**
(en cas de situations particulières ou extraordinaires uniquement)

- Site de la Confédération : www.alertswiss.ch
- Application «Alertswiss» gratuite

