

LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SÉCURITÉ



LES CONSIGNES DE BONNE CONDUITE FACE AUX RISQUES MAJEURS

ALERTE EN CAS DE RISQUE MAJEUR

Vous entendez la sirène... DÉBUT D'ALERTE

Un son montant et descendant d'environ **5 minutes**

vous entendez la FIN D'ALERTE...

Un son continu de **30 secondes**

ALERTE EN CAS DE RUPTURE DE BARRAGE

Début d'alerte

2 minutes

corne de brume ou services de secours

fin d'alerte

30 secondes

METTEZ-VOUS À L'ABRI DU DANGER



N'allez pas chercher les enfants à l'école, qui dispose d'une organisation pour les protéger.



Ne téléphonez pas afin de libérer les lignes pour les services de secours.



Mettez-vous à l'écoute de la radio et attendez les consignes des autorités.

VOTRE VIE DÉPEND DE LA RAPIDITÉ D'APPLICATION DE CES CONSIGNES

feu de forêt	fermez volets, portes et fenêtres calfeutrez avec des linges mouillés	
mouvement de terrain	éloignez-vous de la zone dangereuse	
inondation	montez à pied dans les étages	
séisme	abritez-vous sous un meuble solide	
avalanche	fuyez latéralement	

rupture de barrage	gagnez immédiatement les hauteurs	
Imd	éloignez-vous de la zone dangereuse	
installation classée	rentrez rapidement dans le bâtiment en dur le plus proche	
risque nucléaire	rentrez rapidement dans le bâtiment en dur le plus proche	

Écoutez les consignes générales

N° Vert 0 800 427 366

0800 427 366

LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SÉCURITÉ

→ Un plan familial de mise en sûreté.

Afin d'éviter la panique lors d'une catastrophe, un tel plan, préparé et testé en famille, permet de faire face à la gravité d'un sinistre en attendant les secours. Ceci comprend la préparation d'un kit d'urgence, composé d'une radio avec ses piles de rechange, d'une lampe de poche, d'eau potable, des médicaments urgents, d'un nécessaire de toilette, des papiers importants, de vêtements de rechange et de couvertures. Il peut également être nécessaire de posséder des dispositifs de protection temporaires, comme les batardeaux ou les couvercles de bouche d'aération.

Une réflexion préalable sur les itinéraires d'évacuation, les lieux d'hébergement et les objets à mettre à l'abri en priorité en cas d'inondation, complétera ce dispositif. Le site georisque.gouv.fr donne des indications pour aider chaque famille à réaliser son plan. (Il existe un modèle de PFMS réalisé par la Sécurité civile. De nombreuses communes proposent aux particuliers de la télécharger à partir de leur site internet.)

Pour plus d'informations : <http://www.georisques.gouv.fr/articles/le-plan-familial-de-mise-en-surete-pfms>

En cas de catastrophe naturelle ou technologique, et à partir du moment où le signal national d'alerte est déclenché, chaque citoyen doit respecter des consignes générales et adapter son comportement en conséquence.

Cependant, si dans la majorité des cas ces consignes générales sont valables pour tout type de risque, certaines d'entre elles ne sont à adopter que dans des situations spécifiques. C'est le cas, par exemple, de la mise à l'abri : le confinement est nécessaire en cas d'accident nucléaire, de nuage toxique... et l'évacuation en cas de rupture de barrage. Il est donc nécessaire, en complément des consignes générales, de connaître également les consignes spécifiques à chaque risque.

AVANT	PENDANT	APRÈS
<p>Prévoir les équipements minimums :</p> <ul style="list-style-type: none"> • radio portable avec piles ; • lampe de poche ; • eau potable ; • papiers personnels ; • médicaments urgents ; • couvertures ; vêtements de rechange ; • matériel de confinement. <p>S'informer en mairie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des risques encourus ; • des consignes de sauvegarde ; • du signal d'alerte ; • des plans d'intervention (PPI). <p>Organiser :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le groupe dont on est responsable ; • discuter en famille des mesures à prendre si une catastrophe survient (protection, évacuation, points de ralliement). <p>Simulations :</p> <ul style="list-style-type: none"> • y participer ou les suivre ; • en tirer les conséquences et enseignements. 	<p>Évacuer ou se confiner en fonction de la nature du risque.</p> <p>S'informer : écouter la radio : les premières consignes seront données par Radio France et les stations locales de RFO.</p> <p>Informez le groupe dont on est responsable.</p> <p>Ne pas aller chercher les enfants à l'école.</p> <p>Ne pas téléphoner sauf en cas de danger vital.</p>	<p>S'informer : écouter la radio et respecter les consignes données par les autorités.</p> <p>Informez les autorités de tout danger observé.</p> <p>Apporter une première aide aux voisins ; penser aux personnes âgées et handicapées.</p> <p>Se mettre à la disposition des secours.</p> <p>Évaluer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les dégâts ; • les points dangereux et s'en éloigner.

RISQUE INONDATIONS : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SECURITE

➔ **L'adaptation des immeubles (afin de faciliter les secours)**

- Identifier ou créer une zone refuge pour faciliter la mise hors d'eau des personnes et l'attente des secours ;
- Créer un ouvrant de toiture, un balcon ou une terrasse, poser des anneaux d'amarrage afin de faciliter l'évacuation des personnes ;
- Assurer la résistance mécanique du bâtiment en évitant l'affouillement des fondations ;
- Assurer la sécurité des occupants et des riverains en cas de maintien dans les locaux : empêcher la flottaison d'objets et limiter la création d'embâcles ;
- **Matérialiser les emprises des piscines et des bassins.**

- 1) *Mettez-vous à l'abri*
- 2) *Écoutez la radio*
- 3) *Respectez les consignes*

AVANT	PENDANT	APRÈS
<p style="text-align: center;">Organisez-vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placez hors d'eau les meubles et objets précieux, les matières et les produits dangereux ou polluants. • Identifiez le disjoncteur électrique et le robinet d'arrêt du gaz pour les couper si nécessaire. • Aménagez les entrées possibles d'eau : portes, soupiraux, évents, et pré-positionner des systèmes de fixation de batardeau.. • Repérez les stationnements hors zone inondable, des lieux d'hébergement et des itinéraires sûrs. • Prévoyez les équipements minimum : radio à piles, piles neuves, réserve d'eau potable et de produits alimentaires, papiers personnels, médicaments urgents, vêtements de rechange, couvertures... 	<p style="text-align: center;">Mettez en place les mesures de protection ci-contre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informez-vous de la montée des eaux et des consignes par la radio ou auprès de la mairie. • Utilisez les dispositifs de protection temporaires si nécessaire (batardeaux, couvercles de bouche d'aération). • Assurez la sécurité des occupants des locaux en empêchant la flottaison d'objets. <ul style="list-style-type: none"> • Réfugiez-vous en un point haut préalablement repéré : étage, colline... • Ne tentez pas de rejoindre vos proches ou d'aller chercher vos enfants à l'école. • Évitez de téléphoner afin de libérer les lignes pour les secours. • N'évacuez les lieux que sur ordre des autorités ou si vous y êtes forcés. • Ne vous engagez pas sur une route inondée (à pied ou en voiture) : lors des inondations du Sud-Est des dix dernières années, plus du tiers des victimes étaient des automobilistes surpris par la crue. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respectez les consignes. • Informez les autorités de tout danger. • Aidez les personnes sinistrées ou à besoins spécifiques. <p style="text-align: center;">Concernant les locaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aérez, désinfectez à l'eau de javel. <ul style="list-style-type: none"> • Chauffez dès que possible. • Ne rétablissez le courant électrique que si l'installation est sèche.

En plus des consignes générales :

En cas de fortes précipitations :

**vous êtes dans une zone soumise au
RISQUE D'INONDATION**

consultez le dossier déposé en mairie

consignes en cas d'inondation

 <p>fermez portes, fenêtres, soupiraux, aérations</p>	 <p>montez à pied dans les étages</p>	 <p>n'allez pas chercher vos enfants à l'école pour ne pas les exposer</p>
 <p>fermez le gaz et l'électricité</p>	 <p>écoutez la radio respectez les consignes des autorités</p>	 <p>ne téléphonez pas, libérez les lignes pour les secours</p>

Pluie-inondation - Niveau orange**Conséquences possibles**

- De fortes précipitations susceptibles d'affecter les activités humaines sont attendues
- Des inondations importantes sont possibles dans les zones habituellement inondables, sur l'ensemble des bassins hydrologiques des départements concernés.
- Des cumuls importants de précipitation sur de courtes durées peuvent, localement, provoquer des crues inhabituelles de ruisseaux et fossés.
- Risque de débordement des réseaux d'assainissement.
- Les conditions de circulation routière peuvent être rendues difficiles sur l'ensemble du réseau secondaire et quelques perturbations peuvent affecter les transports ferroviaires en dehors du réseau « grandes lignes ».
- Des coupures d'électricité peuvent se produire.

Conseils de comportement

- Renseignez-vous avant d'entreprendre** vos déplacements et soyez très prudents.
- Respectez, en particulier, les déviations mises en place.**
- Ne vous engagez en aucun cas, à pied ou en voiture, sur une voie immergée.**
- Dans les zones habituellement inondables, **mettez en sécurité vos biens** susceptibles d'être endommagés et surveillez la montée des eaux.

Pluie-inondation - Niveau rouge**Conséquences possibles**

- De très fortes précipitations sont attendues, susceptibles d'affecter les activités humaines et la vie économique pendant plusieurs jours.
- Des inondations très importantes sont possibles, y compris dans les zones rarement inondables, sur l'ensemble des bassins hydrologiques des départements concernés.
- Des cumuls très importants de précipitation sur de courtes durées peuvent, localement, provoquer des crues torrentielles de ruisseaux et fossés.
- Les conditions de circulation routière peuvent être rendues extrêmement difficiles sur l'ensemble du réseau.
- Risque de débordement des réseaux d'assainissement.
- Des coupures d'électricité plus ou moins longues peuvent se produire.

Conseils de comportement**Dans la mesure du possible**

- Restez chez vous** ou évitez tout déplacement dans les départements concernés.

En cas de déplacement absolument indispensable

- Soyez très prudents.** Respectez, en particulier, les déviations mises en place.
- Ne vous engagez en aucun cas, à pied ou en voiture, sur une voie immergée.**
- Signalez votre départ** et votre destination à vos proches.

Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche

- Dans les zones inondables, prenez d'ores et déjà, toutes les précautions nécessaires à la sauvegarde** de vos biens face à la montée des eaux, même dans les zones rarement touchées par les inondations.
- Prévoyez des moyens d'éclairage** de secours et faites une réserve d'eau potable.
- Facilitez le travail des sauveteurs** qui vous proposent une évacuation et soyez attentifs à leurs conseils.
- N'entrez aucun déplacement** avec une embarcation sans avoir pris toutes les mesures de sécurité.

En cas de risque de vagues-submersion :**Vagues-submersion - Niveau orange****Conséquences possibles**

- Les très fortes vagues prévues au large auront des conséquences au niveau du rivage :
 - Fortes vagues déferlant sur le littoral
 - Projections de galets et de macro-déchets.
- Élévation temporaire du niveau de la mer à la pleine mer, susceptible localement de provoquer des envahissements côtiers.
- Les circulations routière et ferroviaire sur les axes

Conseil de comportement

- Tenez-vous au courant de l'évolution** de la situation en écoutant les informations diffusées dans les médias.
 - Évitez de circuler en bord de mer** à pied ou en voiture. Si nécessaire, circulez avec précaution en limitant votre vitesse et ne vous engagez pas sur les routes exposées à la houle ou déjà inondées.
- Habitant du bord de mer ou le long d'un estuaire :**
- Fermez les portes, fenêtres et volets** en front de mer.

<p>longeant le littoral peuvent être perturbées.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Des dégâts importants sont localement à craindre sur l'habitat léger et les installations provisoires sur le rivage et le littoral. <input type="checkbox"/> Des submersions importantes sont à craindre aux abords des estuaires en période de marée haute de fort coefficient (vives eaux). <input type="checkbox"/> Associées à des forts coefficients de marée (vives eaux), les risques de submersion côtiers seront plus importants. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Protégez vos biens susceptibles d'être inondés ou emportés. <input type="checkbox"/> Prévoyez des vivres et du matériel de secours. <input type="checkbox"/> Surveillez la montée des eaux et tenez-vous informé auprès des autorités. <p>Plaisanciers :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ne prenez pas la mer. <input type="checkbox"/> Ne pratiquez pas de sport nautique. <p><u>Avant l'épisode</u>, vérifiez l'amarrage de votre navire et l'arrimage du matériel à bord. Ne laissez rien à bord qui pourrait provoquer un sur accident.</p> <p>Professionnels de la mer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Évitez de prendre la mer. <input type="checkbox"/> Soyez prudents, si vous devez sortir. <input type="checkbox"/> À bord, portez vos équipements de sécurité (gilets...) <p>Baigneurs, plongeurs, pêcheurs ou promeneurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ne vous mettez pas à l'eau, ne vous baignez pas. <input type="checkbox"/> Ne pratiquez pas d'activités nautiques de loisir. <input type="checkbox"/> Soyez particulièrement vigilants, ne vous approchez pas du bord de l'eau même d'un point surélevé (plage, falaise). <input type="checkbox"/> Éloignez-vous des ouvrages exposés aux vagues (jetées portuaires, épis, fronts de mer)
--	--

Vagues-submersion - Niveau rouge

<p>Conséquences possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Associées à de fortes pluies et à des vents tempétueux, les hauteurs d'eau attendues peuvent submerger les systèmes de défense côtiers (digues des ports, ouvrages de défense contre la mer, cordon dunaire) et provoquer des débordements dans les ports, la rupture des infrastructures de transports (routes, voies ferrées...) et des inondations de zones habitées ainsi que de zones d'activités économiques. <input type="checkbox"/> Les circulations routière et ferroviaire sur les axes longeant le littoral peuvent être rendues très difficiles. <input type="checkbox"/> L'habitat léger et les installations provisoires sur le rivage et le littoral peuvent être mis en réel danger. <input type="checkbox"/> Associées à de forts coefficients de marée (vives eaux), les risques de submersion côtiers et d'inondation des terres seront extrêmes. 	<p>Conseils de comportement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tenez-vous au courant de l'évolution de la situation en écoutant les informations diffusées dans les médias. <input type="checkbox"/> Ne circulez pas en bord de mer à pied ou en voiture. <input type="checkbox"/> Ne pratiquez pas d'activités nautiques ou de baignade. <p>Habitant du bord de mer ou le long d'un estuaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fermez toutes les portes, et les fenêtres, ainsi que les volets en front de mer. <input type="checkbox"/> Protégez vos biens susceptibles d'être inondés ou emportés. <input type="checkbox"/> Prévoyez des vivres et du matériel de secours. <input type="checkbox"/> Surveillez la montée des eaux et tenez-vous prêts à monter à l'étage ou sur le toit. <input type="checkbox"/> Tenez-vous informé auprès des autorités communales ou préfectorales et préparez-vous, si nécessaire et sur leur ordre, à évacuer vos habitations. <p>Plaisanciers et professionnels de la mer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ne prenez pas la mer. Ne pratiquez pas de sport nautique. <input type="checkbox"/> Si vous êtes en mer, n'essayez pas de revenir à la côte. <p><u>Avant l'épisode</u>, vérifiez l'amarrage de votre navire et l'arrimage du matériel à bord. Prenez les mesures nécessaires à la protection des embarcations et ne laissez rien à bord pour éviter de provoquer un sur accident.</p> <p>Baigneurs, plongeurs, pêcheurs ou promeneurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ne vous mettez pas à l'eau, ne vous baignez pas. <input type="checkbox"/> Soyez particulièrement vigilants, éloignez-vous du bord de l'eau (rivage, plages, ports, sentiers ou routes côtières, falaises...).
--	--

Consignes en cas de tsunami :

AVANT	PENDANT	APRÈS
<p>Apprendre à reconnaître les signes annonçant un tsunami</p> <p>Identifier par soi-même l'accès le plus rapide à un point haut</p> <p>Réfléchir à la sécurité de sa famille en préparant un kit d'urgence et un plan familial de mise en sûreté</p>	<p>Gagner immédiatement les hauteurs à pied :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'éloigner rapidement à pied des bords de mer (plages, ports...) jusqu'à atteindre un point haut ; • monter dans un immeuble accessible au-delà du premier étage ; • en dernier recours, grimper à un arbre <p>Respecter les consignes des autorités Ne pas prendre sa voiture</p> <p>En mer, se diriger vers le large</p>	<p>Rester en lieu sûr jusqu'à ce que les autorités déclarent tout danger écarté, ce qui peut prendre de nombreuses heures</p>

RISQUE MOUVEMENTS DE TERRAIN : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SECURITE

- 1) Mettez-vous à l'abri
- 2) Écoutez la radio
- 3) Respectez les consignes

En cas d'éboulement, de chutes de pierre ou de glissement de terrain :

AVANT	PENDANT	APRÈS
Informez-vous des risques encourus et des consignes de sauvegarde.	Fuyez latéralement, ne revenez pas sur vos pas. <ul style="list-style-type: none"> • Gagnez un point en hauteur, n'entrez pas dans un bâtiment endommagé. • Dans un bâtiment, abritez-vous sous un meuble solide éloigné des fenêtres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluez les dégâts et les dangers. • Informez les autorités.

**vous êtes dans une zone soumise au
RISQUE DE MOUVEMENT DE TERRAIN**

consultez le dossier déposé en mairie

consignes en cas d'éboulement ou de chute de pierres

	PENDANT	APRÈS
<p>à l'intérieur</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▶ abritez-vous sous un meuble solide ▶ éloignez-vous des fenêtres 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ fermez le gaz et l'électricité 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ éloignez-vous de la zone dangereuse ▶ rejoignez le lieu de regroupement
<p>à l'extérieur</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▶ rentrez rapidement dans le bâtiment en dur le plus proche 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ évacuez les bâtiments et n'y retournez pas ▶ ne prenez pas l'ascenseur 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ respectez les consignes des autorités

En cas d'effondrement du sol :

AVANT	PENDANT	APRÈS
Informez-vous des risques encourus et des consignes de sauvegarde.	A l'intérieur : – dès les premiers signes, évacuez les bâtiments et n'y retournez pas, – ne prenez pas l'ascenseur.	<ul style="list-style-type: none"> • A l'extérieur : – éloignez-vous de la zone dangereuse, – rejoignez le lieu de regroupement indiqué par les autorités.

**vous êtes dans une zone soumise au
RISQUE DE MOUVEMENT DE TERRAIN**

consultez le dossier déposé en mairie

consignes en cas d'effondrement du sol

A L'INTERIEUR	A L'EXTERIEUR	
 <ul style="list-style-type: none"> ▶ dès les premiers signes, évacuez les bâtiments et n'y retournez pas ▶ ne prenez pas l'ascenseur 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ éloignez-vous de la zone dangereuse ▶ rejoignez le lieu de regroupement 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ respectez les consignes des autorités

RISQUE SEISME : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SECURITE

1. Mettez-vous à l'abri
2. Ecoutez la radio
3. Respectez les consignes

AVANT	PENDANT	APRES
<ul style="list-style-type: none"> • Informez-vous des risques encourus et des consignes de sauvegarde. • Construisez en tenant compte des règles parasismiques. • Repérez les points de coupure du gaz, eau et électricité. • Fixez les appareils et meubles lourds. • Préparez votre "Plan familial de mise en sûreté", ainsi qu'un plan de groupement familial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Restez où vous êtes : <ul style="list-style-type: none"> • à l'intérieur : mettez-vous près d'un mur, une colonne porteuse ou sous des meubles solides (afin d'éviter les chutes d'objets), éloignez-vous des fenêtres, • à l'extérieur : ne restez pas sous les fils électriques ou sous ce qui risque de s'effondrer (ponts, corniches, toitures...), • en voiture : arrêtez-vous si possible à distance des constructions ou de lignes électriques et ne descendez pas avant la fin des secousses. • Protégez-vous la tête et les bras. • N'allumez pas de flamme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Après la première secousse, méfiez-vous des répliques : il peut y avoir d'autres secousses. • Ne prenez pas les ascenseurs pour quitter un immeuble. • N'allez pas chercher les enfants à l'école, leur sécurité est plus efficacement assurée dans leur établissement. • Vérifiez l'eau, l'électricité. En cas de fuite, ouvrez les fenêtres et les portes, quittez les lieux et prévenez les autorités. • Eloignez-vous des zones côtières, même longtemps après la fin des secousses, en raison d'éventuels raz-de-marée. • Si vous êtes bloqués sous des décombres, gardez votre calme et signalez votre présence en frappant sur un objet à votre portée (table, poutre, canalisation...)

**vous êtes dans une zone soumise au
RISQUE SISMIQUE**

consultez le dossier déposé en mairie

consignes en cas de tremblement de terre

<p style="text-align: center;">PENDANT protégez-vous la tête avec les bras</p> <p>à l'intérieur  abritez-vous sous un meuble solide</p> <p>à l'extérieur  éloignez-vous des bâtiments, pylônes, arbres...</p> <p style="text-align: center;">si vous êtes en voiture restez-y</p>	<p style="text-align: center;">APRES</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>fermez le gaz et l'électricité</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ne touchez pas aux fils électriques tombés à terre</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>évacuez les bâtiments et n'y retournez pas ne prenez pas l'ascenseur</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>écoutez la radio respectez les consignes des autorités</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">rejoignez le lieu de regroupement</p>
--	--

RISQUE FEUX DE FORETS : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SECURITE

→ **Mitigation et autoprotection** (fermetures résistantes au feu, moyen de lutte individuel comme des pompes si piscine...).

1. Mettez-vous à l'abri
2. Ecoutez la radio
3. Respectez les consignes

AVANT	PENDANT	APRÈS
<p>Débroussailliez. Vérifiez l'état des fermetures, portes et volets, la toiture. Prévoyez les moyens de lutte (points d'eau, matériels). Repérez les chemins d'évacuation, les abris.</p>	<p>Si vous êtes témoin d'un départ de feu :</p> <p>Informez les pompiers (18 ou 112) le plus vite et le plus précisément possible, attaquez le feu si possible.</p> <p>Dans la nature, éloignez-vous dos au vent :</p> <p>si vous êtes surpris par les fumées, respirez à travers un linge humide, à pied, recherchez un écran de protection (rocher, mur...), ne sortez pas de votre voiture.</p> <p>Une maison bien protégée est le meilleur abri :</p> <p>fermez et arrosez volets, portes et fenêtres, occultez les aérations avec des linges humides, rentrez les tuyaux d'arrosage pour les protéger et pouvoir les réutiliser après.</p>	<p>Éteignez les foyers résiduels.</p>

**vous êtes dans une zone soumise au
RISQUE DE FEU DE FORET**

consultez le dossier déposé en mairie

consignes en cas de feu de forêt

L'INCENDIE APPROCHE	L'INCENDIE EST A VOTRE PORTE
 <ul style="list-style-type: none"> ▶ dégagez les voies d'accès et les cheminements d'évacuation ▶ arrosez les abords 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ rentrez rapidement dans le bâtiment en dur le plus proche
 <ul style="list-style-type: none"> ▶ fermez les vannes de gaz et de produits inflammables 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ fermez volets, portes et fenêtres ▶ calfeutrez avec des linges mouillés



- ▶ ne vous approchez jamais d'un feu de forêt
- ▶ ne sortez pas sans ordre des autorités

RISQUE TEMPETE / TORNADE : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SÉCURITÉ

- **Les mesures de mitigation afin d'assurer la sécurité des personnes**
 - Identifier ou créer une zone refuge la plus résistante, éloignez-vous des fenêtres.
 - Renforcer les structures (hauban, toiture).
 - Enlever tout ce qui peut devenir un projectile.
 - Poser éventuellement des bandes de papier collant sur les baies vitrées ; si vous avez des volets face au vent, fermez-les.
 - En cas de risque d'inondation, adapter les immeubles :
 - Identifier ou créer une zone refuge pour faciliter la mise hors d'eau des personnes et l'attente des secours ;
 - Créer un ouvrant de toiture, un balcon ou une terrasse, poser des anneaux d'amarrage afin de faciliter l'évacuation des personnes ;
 - Assurer la résistance mécanique du bâtiment en évitant l'affouillement des fondations ;
 - Assurer la sécurité des occupants et des riverains en cas de maintien dans les locaux : empêcher la flottaison d'objets et limiter la création d'embâcles ;
 - Matérialiser les emprises des piscines et des bassins.

1. Se mettre à l'abri

2. Écouter la radio : préciser la station de radio et sa fréquence

3. Respecter les consignes

En plus des consignes générales, valables pour tous les risques les consignes spécifiques sont les suivantes :

Vent violent - Niveau orange	
<p>Conséquences possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Des coupures d'électricité et de téléphone peuvent affecter les réseaux de distribution pendant des durées relativement importantes. <input type="checkbox"/> Les toitures et les cheminées peuvent être endommagées. <input type="checkbox"/> Des branches d'arbres risquent de se rompre. <input type="checkbox"/> Les véhicules peuvent être déportés. <input type="checkbox"/> La circulation peut être perturbée, en particulier sur le réseau secondaire en zone forestière. <input type="checkbox"/> Le fonctionnement des infrastructures des stations de ski est perturbé. 	<p>Conseils de comportement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Limitez vos déplacements. Limitez votre vitesse sur route et autoroute, en particulier si vous conduisez un véhicule ou attelage sensible aux effets du vent. <input type="checkbox"/> Ne vous promenez pas en forêt (et sur le littoral). <input type="checkbox"/> En ville, soyez vigilants face aux chutes possibles d'objets divers. <input type="checkbox"/> N'intervenez pas sur les toitures et ne touchez en aucun cas à des fils électriques tombés au sol. <input type="checkbox"/> Rangez ou fixez les objets sensibles aux effets du vent ou susceptibles d'être endommagés

Vent violent - Niveau rouge	
<p>Conséquences possibles</p> <p>Avis de tempête très violente</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Des coupures d'électricité et de téléphone peuvent affecter les réseaux de distribution pendant des durées très importantes. <input type="checkbox"/> Des dégâts nombreux et importants sont à attendre sur les habitations, les parcs et plantations. Les massifs forestiers peuvent être fortement touchés. <input type="checkbox"/> La circulation routière peut être rendue très difficile sur l'ensemble du réseau. 	<p>Conseils de comportement</p> <p>Dans la mesure du possible</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Restez chez vous. <input type="checkbox"/> Mettez-vous à l'écoute de vos stations de radio locales. <input type="checkbox"/> Prenez contact avec vos voisins et organisez-vous. <p style="text-align: center;">En cas d'obligation de déplacement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Limitez-vous au strict indispensable en évitant, de préférence, les secteurs forestiers. <input type="checkbox"/> Signalez votre départ et votre destination à vos proches.

- Les transports aériens, ferroviaires et maritimes peuvent être sérieusement affectés.
- Le fonctionnement des infrastructures des stations de ski peut être rendu impossible.
- Des inondations importantes peuvent être à craindre aux abords des estuaires en période de marée haute.

Pour protéger votre intégrité et votre environnement proche

- Rangez ou fixez les objets sensibles** aux effets du vent ou susceptibles d'être endommagés.
- N'intervenez en aucun cas sur les toitures** et ne touchez pas à des fils électriques tombés au sol.
- Si vous êtes riverain d'un estuaire, prenez vos précautions** face à de possibles inondations et surveillez la montée des eaux.
- Prévoyez des moyens d'éclairage** de secours et faites une réserve d'eau potable.
- Si vous utilisez un dispositif d'assistance médicale** (respiratoire ou autre) alimenté par électricité, prenez vos précautions en contactant l'organisme qui en assure la gestion.

Lorsqu'une tornade est annoncée ou repérée

→ **Si l'on est chez soi**

- si l'on dispose d'un sous-sol, se rendre à cet endroit et se protéger la tête et la figure.
- sinon, se diriger vers la partie centrale et au rez-de-chaussée. Une penderie ou une salle de bain offrent en général un bon abri.
- se protéger toujours la tête et la poitrine contre les objets qui peuvent se déplacer dans les airs.
- ne pas ouvrir les fenêtres.
- ne pas rester dans une pièce vaste et ouverte ni dans un endroit où il y a beaucoup de fenêtres.

→ **Si l'on se trouve dans un immeuble construit en hauteur**

- ne pas utiliser l'ascenseur.
- se diriger vers le centre de l'immeuble, vers la cage d'escalier ou vers une salle de bain.
- suivre les directives des services de sécurité de l'immeuble ou des autorités.

→ **Si l'on est dans un véhicule (voiture, maison mobile...)**

- s'arrêter, sortir du véhicule et s'éloigner du couloir de la tornade en se déplaçant perpendiculairement à ce dernier.
- se coucher dans une cavité ou un fossé et se couvrir la tête et la poitrine.
- ne jamais tenter de prendre une tornade de vitesse, ni d'aller dans le sens inverse au couloir. Une tornade peut repasser plusieurs fois au même endroit.
- ne pas essayer de contourner la tornade à bord de son véhicule ou à pied.

RISQUE INDUSTRIEL : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SECURITE

AVANT :	PENDANT :	APRÈS :
<p>s'organiser et anticiper • S'informer sur les risques encourus et les mesures de sauvegarde ; • Connaître le signal d'alerte ; • Disposer d'un poste de radio à piles ; • Avoir à portée de main le matériel de première nécessité.</p>	<p>se mettre à l'abri • S'enfermer rapidement dans le bâtiment le plus proche ; • Ne pas rester à l'extérieur ou dans un véhicule pour éviter de respirer des gaz toxiques ; • Écouter les radios locales pour connaître les consignes à suivre ; • Arrêter les aérations pour empêcher les gaz toxiques de pénétrer dans votre abri et si possible, boucher les entrées d'air, portes, fenêtres... • Ne pas fumer : ni flamme, ni étincelle car il peut y avoir un risque d'explosion ; • Ne pas aller sur les lieux de l'accident car vous iriez au-devant du danger ; • Ne pas aller chercher vos enfants à l'école, pour ne pas les exposer ; • Ne pas téléphoner car il faut libérer les lignes pour les secours.</p>	<p>respecter les consignes • Attendre les consignes des services compétents ou le signal de fin d'alerte pour sortir. Pour en savoir plus, consultez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les documents de référence : DDRM, étude de dangers, PPR technologique, PLU - Les sites Internet de la préfecture http://www.georisques.gouv.fr/ https://www.aria.developpement-durable.gouv.fr/ https://aida.ineris.fr/

**vous êtes dans une zone soumise au
RISQUE INDUSTRIEL**

consultez le dossier déposé en mairie

consignes en cas d'accident



▶ rentrez rapidement dans le bâtiment en dur le plus proche



fermez et calfeutrez portes, fenêtres et ventilations
éloignez-vous-en



▶ écoutez la radio
▶ respectez les consignes des autorités



ALERTE
sirène ou services de secours

|

FIN D'ALERTE
30 secondes



▶ n'allez pas chercher vos enfants à l'école pour ne pas les exposer



ne fumez pas, pas de flamme ni d'étincelle



▶ ne téléphonez pas, libérez les lignes pour les secours

RISQUE NUCLEAIRE : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SECURITE

- 1) Mettez-vous à l'abri
- 2) Écoutez la radio
- 3) Respectez les consignes

AVANT	PENDANT	APRÈS
<p>Informez-vous sur les consignes de sécurité et le signal d'alerte</p> <p>Dès le signal d'alerte, mettez-vous à l'abri dans le bâtiment le plus proche et suivez les consignes de sécurité diffusées par les autorités (radio, TV, radio maritime).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fermez les portes et fenêtres, puis vous en éloigner. • Arrêtez la ventilation mécanique, sans pour autant obstruer les prises d'air correspondantes. • Ne cherchez pas à rejoindre les membres de votre famille (ils sont eux aussi protégés). <ul style="list-style-type: none"> • Ne téléphonez pas. • Ne sortez qu'en fin d'alerte ou sur ordre d'évacuation. • N'utilisez pas votre voiture. • Jusqu'à indication contraire, vous pouvez consommer l'eau du robinet (prévoir tout de même des réserves d'eau embouteillée, et des provisions entreposées chez vous). • Ne cueillez pas les fruits et légumes du jardin jusqu'à nouvel ordre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivez absolument les consignes, • Si vous êtes impérativement obligé de sortir, protégez-vous puis débarrassez-vous le plus possible des poussières radioactives avant de rejoindre la pièce servant d'abri. Dès l'entrée dans le local, lavez-vous les parties apparentes du corps et changez de vêtements (utilisez le point d'eau le plus proche afin d'éviter de disperser des poussières radioactives). 	<p>Vous serez informés des mesures à prendre pour vous, votre famille et vos biens, par la radio,</p> <ul style="list-style-type: none"> • si une évacuation était décidée par les autorités, prenez les moyens de transport prévus pour votre transfert vers des lieux d'hébergement, • Les comprimés d'iode ne doivent être absorbés que sur consigne du préfet

Le préfet peut aussi décider de votre évacuation.

Ces mesures seront précédées d'une mise à l'abri à domicile afin de permettre à votre famille de se regrouper avant l'évacuation.

**vous êtes dans une zone soumise au
RISQUE D'ACCIDENT NUCLEAIRE**

consultez le dossier déposé en mairie

consignes en cas d'accident



▶ rentrez rapidement dans le bâtiment en dur le plus proche



▶ fermez et calfeutrez portes, fenêtres et ventilations



▶ écoutez la radio



▶ respectez les consignes des autorités



ALERTE
sirene ou services de secours



▶ n'allez pas chercher vos enfants à l'école pour ne pas les exposer



▶ ne fumez pas



▶ ne téléphonez pas, libérez les lignes pour les secours

FIN D'ALERTE

30 secondes

RISQUE RUPTURE DE BARRAGE : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SECURITE

- 1) Mettez-vous à l'abri
- 2) Écoutez la radio
- 3) Respectez les consignes

AVANT	PENDANT	APRÈS
<p>Familiarisez-vous avec le signal d'alerte spécifique (corne de brume) pour la « zone de proximité immédiate ».</p> <ul style="list-style-type: none"> Repérez les points hauts sur lesquels se réfugier (collines, étages élevés dans les immeubles résistants), les moyens et itinéraires d'évacuation (voir PPI). 	<p>Évacuez et gagnez le plus rapidement possible les points hauts les plus proches cités dans le PPI ou, à défaut, les étages supérieurs d'un immeuble élevé et solide.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ne prenez pas l'ascenseur. Ne revenez pas sur vos pas. N'allez pas chercher vos enfants à l'école, les enseignants organisent leur évacuation vers les points hauts. 	<p>Aérez et désinfectez les pièces.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ne rétablissez l'électricité que sur une installation sèche. Chauffez dès que possible.

vous êtes dans une zone soumise au
RISQUE DE RUPTURE DE BARRAGE

consultez le dossier déposé en mairie

consignes en cas de rupture

2 minutes

ALERTE
corne de brume
ou services de secours

SELON LES LIEUX



▶ **gagnez immédiatement les hauteurs**



▶ **montez à pied immédiatement dans les étages des immeubles repérés**



▶ **n'allez pas chercher vos enfants à l'école pour ne pas les exposer**

30 secondes

FIN D'ALERTE

© Cypres

RISQUE TRANSPORTS MATIERES DANGEREUSES : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SÉCURITÉ

- 1) Se mettre à l'abri
- 2) Écouter la radio : préciser la station de radio et sa fréquence
- 3) Respecter les consignes

En plus des consignes générales, les consignes spécifiques en cas d'accident de transport de marchandises dangereuses sont les suivantes :

AVANT	PENDANT	APRÈS
<p>→ Savoir identifier un convoi de marchandises dangereuses : les panneaux et les pictogrammes apposés sur les unités de transport permettent d'identifier le ou les risques générés par la ou les marchandises transportées (voir tableau page 218).</p>	<p>→ Si l'on est témoin d'un accident TMD</p> <p>→ Protéger : S'éloigner de la zone de l'accident et faire éloigner les personnes à proximité. Ne pas tenter d'intervenir soit même.</p> <p>→ Donner l'alerte aux sapeurs-pompiers (18 ou 112), à la police ou la gendarmerie (17 ou 112) et, s'il s'agit d'une canalisation de transport, à l'exploitant dont le numéro d'appel 24h/24 figure sur les balises.</p> <p style="text-align: center;">→ →</p> <p>→ Dans le message d'alerte, préciser si possible :</p> <p>→ le lieu exact (commune, nom de la voie, point kilométrique, etc.) ;</p> <p>→ le moyen de transport (poids-lourd, canalisation, train, etc.) ;</p> <p>→ la présence ou non de victimes ;</p> <p>→ la nature du sinistre : feu, explosion, fuite, déversement, écoulement, etc ;</p> <p>→ le cas échéant, le numéro du produit, le code danger et les étiquettes visibles.</p> <p style="text-align: center;">→</p> <p>→ En cas de fuite de produit :</p> <p>→ ne pas toucher ou entrer en contact avec le produit (en cas de contact : se laver et si possible se changer) ;</p> <p>→ quitter la zone de l'accident : s'éloigner si possible perpendiculairement à la direction du vent pour éviter un possible nuage toxique ;</p> <p>→ rejoindre le bâtiment le plus proche et se confiner (les mesures à appliquer sont les mêmes que les consignes générales).</p> <p style="text-align: center;">→</p> <p>→ Dans tous les cas, se conformer aux consignes de sécurité diffusées par les services de secours.</p>	<p>→ Si vous vous êtes mis à l'abri, aérer le local à la fin de l'alerte diffusée par la radio.</p>

→

Modèles d'étiquettes :



Matières et objets explosibles



Gaz non-inflammables et non toxiques



Gaz toxiques



Gaz inflammables



Liquides inflammables



Solides inflammables



Matières spontanément inflammables



Matières qui au contact de l'eau dégagent des gaz inflammables



Matières comburantes



Peroxydes organiques



Matières toxiques



Matières infectieuses



Matières radioactives



Matières corrosives



Matières et objets dangereux divers



Marque « matière dangereuse pour l'environnement »



Marque pour les matières transportées à chaud

LE RISQUE GRAND FROID : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SÉCURITÉ

1. Se mettre à l'abri
2. Écouter la radio : préciser la station de radio et sa fréquence
3. Respecter les consignes

En plus des consignes générales, valables pour tous les risques, les consignes spécifiques en cas de grand froid sont les suivantes :

Grand froid - Niveau orange	
<p>Conséquences possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le grand froid peut mettre en danger les personnes fragilisées ou isolées, notamment les personnes âgées, handicapées, souffrant de maladies cardiovasculaires, respiratoires, endocriniennes ou certaines pathologies oculaires, les personnes souffrant de troubles mentaux ou du syndrome de Raynaud. <input type="checkbox"/> Veillez particulièrement aux enfants. <input type="checkbox"/> Certaines prises médicamenteuses peuvent avoir des contre-indications en cas de grands froids : demandez conseil à votre médecin. <input type="checkbox"/> En cas de sensibilité personnelle aux gerçures (mains, lèvres), consultez un pharmacien. <input type="checkbox"/> Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à l'aggravation de symptômes préexistants. <input type="checkbox"/> Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : chaire de poule, frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme : en cas de persistance ils peuvent nécessiter une aide médicale. <input type="checkbox"/> Veillez particulièrement aux moyens utilisés pour vous chauffer et à la ventilation de votre logement : <ul style="list-style-type: none"> - Une utilisation en continu des chauffages d'appoint ; - Une utilisation de cuisinière, braser, etc. pour vous chauffer ; - Le fait de boucher les entrées d'air du logement ; peuvent entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone. 	<p>Conseils de comportement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Évitez les expositions prolongées au froid et au vent, évitez les sorties le soir et la nuit. <input type="checkbox"/> Protégez-vous des courants d'air et des chocs thermiques brusques. <input type="checkbox"/> Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau, couvrez-vous la tête et les mains ; ne gardez pas de vêtements humides. <input type="checkbox"/> De retour à l'intérieur, alimentez-vous convenablement et prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée. <input type="checkbox"/> Attention aux moyens utilisés pour vous chauffer : les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu ; ne jamais utiliser des cuisinières, braser, etc. pour se chauffer. Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement. Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver. <input type="checkbox"/> Évitez les efforts brusques. <input type="checkbox"/> Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. En cas de neige ou verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, emportez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé. <input type="checkbox"/> Pour les personnes sensibles ou fragilisées : restez en contact avec votre médecin, évitez un isolement prolongé. Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le « 115 ». <p>Pour en savoir plus, consultez les sites : solidarites-sante.gouv.fr/ et www.invs.sante.fr sur les aspects sanitaires et www.bison-fute.gouv.fr pour les conditions de circulation.</p>

Grand froid - Niveau rouge	
<p>Conséquences possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé. <input type="checkbox"/> Le danger est plus grand et peut être majeur pour les personnes fragilisées ou isolées, notamment les personnes âgées, handicapées, souffrant de maladies respiratoires, cardiovasculaires, endocriniennes ou de certaines pathologies oculaires, les personnes souffrant de troubles mentaux ou du syndrome de Raynaud. <input type="checkbox"/> Veillez particulièrement aux enfants. <input type="checkbox"/> Certaines prises médicamenteuses peuvent avoir des contre-indications en cas de grands froids : demandez conseil à votre médecin. <input type="checkbox"/> En cas de sensibilité personnelle aux gerçures (mains, lèvres), consultez un pharmacien. <input type="checkbox"/> Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur : attention à l'hypothermie et à l'aggravation de symptômes préexistants. <input type="checkbox"/> Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme qui peuvent évoluer vers des états graves nécessitant un secours médical : dans ce cas, appelez le « 15 », le « 18 » ou le « 112 ». <input type="checkbox"/> Veillez particulièrement aux moyens utilisés pour vous chauffer et à la ventilation de votre logement : <ul style="list-style-type: none"> - Une utilisation en continu des chauffages d'appoint ; - Une utilisation de cuisinière, braser, etc. pour vous chauffer ; - Le fait de boucher les entrées d'air du logement ; peuvent entraîner un risque mortel d'intoxication au monoxyde de carbone. 	<p>Conseils de comportement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pour les personnes sensibles ou fragilisées : ne sortez qu'en cas de force majeure, évitez un isolement prolongé, restez en contact avec votre médecin. <input type="checkbox"/> Pour tous, demeurez actif, évitez les sorties surtout le soir, la nuit et en début de matinée. <input type="checkbox"/> Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau, couvrez-vous la tête et les mains ; ne gardez pas de vêtements humides. <input type="checkbox"/> De retour à l'intérieur, assurez-vous un repos prolongé, avec douche ou bain chaud, alimentez-vous convenablement, prenez une boisson chaude, pas de boisson alcoolisée. <input type="checkbox"/> Attention aux moyens utilisés pour vous chauffer : les chauffages d'appoint ne doivent pas fonctionner en continu ; ne jamais utiliser des cuisinières, braser, etc. pour se chauffer. Ne bouchez pas les entrées d'air de votre logement. Par ailleurs, aérez votre logement quelques minutes même en hiver. <input type="checkbox"/> Évitez les efforts brusques. <input type="checkbox"/> Si vous devez prendre la route, informez-vous de l'état des routes. Si le froid est associé à la neige ou au verglas, ne prenez votre véhicule qu'en cas d'obligation forte. En tout cas, prévoyez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds et des couvertures, vos médicaments habituels, votre téléphone portable chargé. <input type="checkbox"/> Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté, prévenez le « 115 ». <input type="checkbox"/> Restez en contact avec les personnes sensibles de votre entourage <p>Pour en savoir plus, consultez les sites : solidarites-sante.gouv.fr/ et www.invs.sante.fr sur les aspects sanitaires et www.bison-fute.gouv.fr pour les conditions de circulation.</p>

RISQUE DE CANICULE : LES CONSIGNES INDIVIDUELLES DE SÉCURITÉ

1. Se mettre à l'abri
2. Écouter la radio : préciser la station de radio et sa fréquence
3. Respecter les consignes

En plus des consignes générales, valables pour tous les risques, les consignes spécifiques en cas de canicule sont les suivantes :

Canicule - Niveau orange	
<p>Conséquences possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé. <input type="checkbox"/> Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées. <input type="checkbox"/> Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur. <input type="checkbox"/> Veillez aussi sur les enfants. <input type="checkbox"/> Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance. 	<p>Conseils de comportement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin. <input type="checkbox"/> Si vous avez besoin d'aide, appelez la mairie. <input type="checkbox"/> Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez-les dans un endroit frais. <input type="checkbox"/> Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit. <input type="checkbox"/> Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour. <input type="checkbox"/> Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains. <input type="checkbox"/> Buvez beaucoup d'eau plusieurs fois par jour si vous êtes un adulte ou un enfant, et environ 1,5L d'eau par jour si vous êtes une personne âgée et mangez normalement. <input type="checkbox"/> Continuez à manger normalement. <input type="checkbox"/> Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-12h). <input type="checkbox"/> Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers. <input type="checkbox"/> Limitez vos activités physiques. <p>Pour en savoir plus, consultez le site : solidarites-sante.gouv.fr/</p>

Canicule - Niveau rouge	
<p>Conséquences possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé. <input type="checkbox"/> L'augmentation de la température peut mettre en danger les personnes à risque, c'est-à-dire les personnes âgées, handicapées, les personnes atteintes de maladies chroniques ou de troubles mentaux, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées. <input type="checkbox"/> Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention au coup de chaleur. <input type="checkbox"/> Veillez aussi sur les enfants. 	<p>Conseils de comportement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin. <input type="checkbox"/> Si vous avez besoin d'aide, appelez la mairie. <input type="checkbox"/> Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez-les dans un endroit frais. <input type="checkbox"/> Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit. <input type="checkbox"/> Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour. <input type="checkbox"/> Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains. <input type="checkbox"/> Buvez au moins 1,5L d'eau par jour, même sans soif. <input type="checkbox"/> Continuez à manger normalement. <input type="checkbox"/> Ne sortez pas aux heures les plus chaudes. <input type="checkbox"/> Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers. <input type="checkbox"/> Limitez vos activités physiques. <p>Pour en savoir plus, consultez le site : solidarites-sante.gouv.fr/</p>