PLAN D'URGENCE

Et vous, êtes-vous prêts?

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la protection de la population OFPP

ALERTSWISS

ALERTSWISS

ÊTES-VOUS PRÊTS ?

En général, les catastrophes et les situations d'urgence sont imprévisibles. Dans une situation d'urgence, vous êtes confronté avec des questions fondamentales que vous ne vous posez pas au quotidien. Comment contacter mes proches ? Où aller ? Qu'emporter ?

Quelques minutes de préparation peuvent vous sauver la vie.

Faites votre plan d'urgence personnel ! En cas d'événement, il vous aidera à réagir rapidement et judicieusement. Effectuez les principaux préparatifs qui vous permettront d'être mieux protégé en cas d'urgence. Pour en savoir plus sur les dangers potentiels, les mesures de précaution et le comportement à adopter, rendez-vous sur www.alert.swiss ou téléchargez l'application Alertswiss. Afin d'être mieux protégé en cas d'urgence.

Vous pouvez réaliser votre plan d'urgence avec l'application Alertswiss, pas à pas et sans complication, même si vous êtes en route.

1 PLAN D'URGENCE – 1ÈRE ÉTAPE

JOINDRE LES PROCHES

Connaissez-vous par cœur tous les numéros de téléphone de vos proches ?

Inscrivez ci-dessous tous les numéros de téléphone importants des membres de votre famille ou importez ces contacts de votre répertoire d'adresses.

MEMBRE DE LA FAMILLE

Nom, prénom _____
N° mobile _____
N° fixe privé _____
N° fixe professionnel _____

MEMBRE DE LA FAMILLE

Nom, prénom _____
N° mobile _____
N° fixe privé _____
N° fixe professionnel _____

MEMBRE DE LA FAMILLE

Nom, prénom _____
N° mobile _____
N° fixe privé _____
N° fixe professionnel _____

MEMBRE DE LA FAMILLE

Nom, prénom _____
N° mobile _____
N° fixe privé _____
N° fixe professionnel _____

MEMBRE DE LA FAMILLE

Nom, prénom _____
N° mobile _____
N° fixe privé _____
N° fixe professionnel _____

! CONSEILS PRATIQUES

Inscrivez également ceux des personnes qui s'occupent de vos enfants, de l'école, de l'employeur, des voisins, de personnes dépendantes, etc.

2

CHEMIN POUR RENTRER CHEZ SOI

Notez pour vous et pour chacun des membres de votre famille l'itinéraire le plus rapide pour rentrer chez vous.

PLAN D'URGENCE – 2ÈME ÉTAPE
PRÉPARATIFS POUR RESTER À LA MAISON

Imaginez que vous êtes au travail et que vos enfants sont pris en charge dans des structures d'accueil extrafamilial. A la radio, vous entendez que les autorités ordonnent à la population de rester à la maison.

MEMBRE DE LA FAMILLE 1

Nom, prénom _____

MEMBRE DE LA FAMILLE 2

Nom, prénom _____

MEMBRE DE LA FAMILLE 3

Nom, prénom _____

MOI-MÊME

Nom, prénom _____

! CONSEILS PRATIQUES

- Evitez les grands axes!
- Consultez vos collègues, voisins, connaissances, etc., afin d'organiser un covoiturage pour vous et vos enfants.

ALERTSWISS

3

PLAN D'URGENCE – 3ÈME ÉTAPE
PRÉPARATIFS POUR RESTER À LA MAISON

PROVISIONS

Avez-vous suffisamment de réserves pour tenir quelques jours sans aide extérieure ?

Cochez sur la liste ci-dessous les provisions dont vous avez besoin et complétez-la selon vos besoins en y ajoutant des aliments et d'autres produits essentiels.

! CONSEILS PRATIQUES

- Vos provisions domestiques doivent correspondre à vos besoins et à vos habitudes (culinaires).
- Vous devez intégrer les aliments stockés dans votre quotidien, en les consommant et les remplaçant régulièrement.
- Vos provisions doivent compter aussi des aliments directement consommables (sans cuisson).
- Mettez tous ces aliments – et les médicaments – dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.
- Vérifiez la date de consommation/de péremption

BOISSONS

- ☐ 9 litres d'eau par personne (3–4 jours)
- ☐ autres boissons

ALIMENTS

(pour un bonne semaine)

- ☐ riz ou pâtes
- ☐ huile ou autre corps gras
- ☐ légumes, champignons,
- ☐ fruits en conserve
- ☐ de la farine, de la levure sèche
- ☐ salami, viande séchée
- ☐ plats cuisinés, par ex. rösti
- ☐ soupes en sachet
- ☐ fromage à pâte dure
- ☐ bouillon (cube, sachet), sel, poivre
- ☐ café, thé/tisane, cacao
- ☐ müesli, fruits secs, noix légumineuses
- ☐ biscottes ou pain suédois
- ☐ chocolat lait UHT, lait condensé
- ☐ sucre, confitures, miel
- ☐ nourriture spéciale (pour bébé ou personnes à l'estomac délicat)
- ☐ nourriture pour animaux domestiques

SANS OUBLIER ...

- ☐ radios à piles qui peuvent capter DAB+ et OUC (toutes les radios DAB+ autorisées à la vente en Suisse peuvent capter les ondes OUC),
- ☐ lampe de poche (à manivelle)
- ☐ quelques piles en réserve
- ☐ bougies, allumettes ou briquet
- ☐ réchaud à gaz ou à fondue
- ☐ un peu d'argent liquide

4

PLAN D'URGENCE – 4ÈME ÉTAPE
PRÉPARATIFS POUR RESTER À LA MAISON

PHARMACIE D'URGENCE

Avez-vous chez vous une pharmacie de secours adaptée à vos besoins ?

Cochez sur la liste suivante les médicaments dont vous avez besoin en cas d'urgence et complétez-la selon vos besoins en y ajoutant d'autres médicaments et ustensiles.

PHARMACIE D'URGENCE

- ☐ savon, papier WC
- ☐ désinfectant
- ☐ 50 masques d'hygiène par personne
- ☐ antidiarrhéiques
- ☐ antidouleurs
- ☐ thermomètre
- ☐ brucelles
- ☐ pommades
- ☐ pansements (sparadraps, compresses de gaze, bandes élastiques, agrafes pour pansements, ciseaux)
- ☐ médicaments personnels

! CONSEILS PRATIQUES

- En plus de votre pharmacie, vous devriez toujours avoir en réserve ou même sur vous les médicaments que vous prenez régulièrement ou dont vous avez besoin.
- Parlez éventuellement avec votre médecin des préparatifs nécessaires.

ALERTSWISS

FILM
« BIEN RÉAGIR EN CAS DE DANGER »

Pierre et Paul vivent dans un monde de rêves avec leurs familles. Un monde sans dangers, sans catastrophes, sans situations d'urgence : ni tremblements de terre, ni inondations, ni ouragans, ni épidémies, ni même pannes de courant. Mais que se passerait-il si, soudain, les sirènes se mettaient à hurler ? La famille de Pierre ne s'est jamais posé cette question. Celle de Paul, oui. Et c'est pour cela qu'elle a fait un plan d'urgence. Comparez les deux situations dans le film sur **www.alert.swiss !**

5

PRÉPARATIFS EN VUE D'UNE ÉVACUATION

Désignez un ou plusieurs lieux où vous pourriez rester quelques jours, p. ex. chez des parents ou des connaissances, dans une résidence de vacances, etc.

! CONSEILS PRATIQUES

- Dans l'idéal, votre logement de fortune ne devrait être ni trop près ni trop loin de votre domicile car d'une part, il pourrait être touché par la même catastrophe et, d'autres part, vous y parviendriez difficilement si les routes sont encombrées.
- Choisissez le meilleur moyen de vous y rendre (moyen de transport, itinéraire, etc.). Tenez compte du fait qu'en cas d'urgence, les autorités pourraient donner des consignes spéciales.
- Décidez si vous confiez vos animaux à des amis ou des parents. En cas d'évacuation, ne les laissez pas enfermés chez vous.

Où allez-vous avec votre famille si votre domicile doit être évacué ?

LOGEMENT DE FORTUNE

Nom
Adresse

Nom
Adresse

Nom
Adresse

Nom
Adresse

Nom
Adresse

Nom
Adresse

NOTES

6

PLAN D'URGENCE – 6ÈME ÉTAPE
PRÉPARATIFS EN VUE D'UNE ÉVACUATION

POINTS DE RENDEZ-VOUS

Avez-vous convenu d'un point de rendez-vous avec votre famille si vous ne pouvez pas rentrer chez vous ?

Convenez d'au moins deux points de rendez-vous possibles : un près de chez vous et un autre à l'extérieur au cas où votre domicile ne serait plus accessible.

POINT DE RENDEZ-VOUS (AU DOMICILE)

Nom

Adresse

POINT DE RENDEZ-VOUS (SUR LE CHEMIN POUR SE RENDRE AU LOGEMENT DE FORTUNE)

Nom

Adresse

Nom

Adresse

Nom

Adresse

NOTES

! CONSEILS PRATIQUES

Choisissez des lieux facilement accessibles pour toute votre famille et situés sur le chemin de votre logement de fortune.

7

PLAN D'URGENCE – 7ÈME ÉTAPE
PRÉPARATIFS EN VUE D'UNE ÉVACUATION

BAGAGES

Que devez-vous impérativement prendre avec vous si vous devez partir de chez vous d'urgence ? Pouvez-vous ranger ces objets dans vos bagages en l'espace d'une demi-heure ?

Sur la liste ci-dessous, cochez toutes les affaires et tous les documents que vous devez emporter lorsque vous devez quitter votre domicile d'urgence et complétez-la selon vos besoins.

S'IL FAUT FAIRE TRÈS VITE …

- ☐ A boire et à manger pour un jour
- ☐ Médicaments pesonnels
- ☐ Passeport ou carte d'identité
- ☐ Porte-monnaie (argent, cartes bancaires)
- ☐ Téléphone portable avec chargeur

SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS

- ☐ Articles et serviettes de toilette
- ☐ Attestations de rente, de pension et de revenus
- ☐ Contrats
- ☐ Event. jouets pour enfants
- ☐ Extraits de registre foncier
- ☐ Lampe de poche
- ☐ Linge de rechange
- ☐ Livret de famille
- ☐ Livrets d'épargne et papiers-valeurs
- ☐ Petits objets de valeur
- ☐ Pharmacie de secours
- ☐ Polices d'assurance avec listes des biens meubles, objets de valeur, collections
- ☐ Poste de radio OUC à piles
- ☐ Testament(s)
- ☐ Vêtements et souliers solides, chauds et imperméables

! CONSEILS PRATIQUES

- Constituez un dossier avec vos principaux documents personnels.
- Réfléchissez aux bagages les plus pratiques à emporter (valise, sac à dos, etc.).

8

PLAN D'URGENCE – 8ÈME ÉTAPE

PERSONNES DÉPENDANTES

Qui, dans votre voisinage, pourrait avoir besoin de votre aide en cas d'urgence?

Parlez si possible préalablement avec les personnes dépendantes dans votre voisinage (p. ex. personnes âgées, malades, handicapées, etc.) de leurs besoins en cas d'urgence.

NOTES

! CONSEILS PRATIQUES

- Hébergez ces personnes chez vous et aidez-les en cas d'évacuation.
- Si vous avez des parents qui habitent ailleurs et ne peuvent pas se prendre en charge, organisez l'aide de tiers pour ces personnes.

9

PARTAGER UN PLAN D'URGENCE

Transmettez ce plan d'urgence aux membres de votre famille et aux personnes de votre entourage et parlez-en avec eux. S'ils ne le connaissent pas, ils ne pourront pas l'appliquer !

Mettez-le à jour chaque année. En cas de déménagement ou de changement d'employeur, des modifications seront sans doute nécessaires.

Vos proches savent-ils aussi comment se comporter en cas d'urgence ?

NOTES

ALERTSWISS

IMPRESSUM

Éditeur
Office fédéral de la protection de la population OFPP
Communication
Guisanplatz 1B
3003 Berne
www.protpop.ch

Premedia
Centre des médias numériques de l'armée MNA
Stauffacherstrasse 65/14
3003 Berne

Le plan d'urgence est disponible en allemand, français et italien.

Vous pouvez vous en procurer des tirages supplémentaires auprès de :
OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne
www.publicationsfederales.admin.ch
No d'art. 506.020.f

Le plan d'urgence peut aussi être téléchargé sur le site www.alert.swiss et sur l'application Alertswiss

88.084 06.2022