

Selon les experts, le meilleur moyen de se protéger lors d'un tremblement de terre est de **se baisser** et de **s'abriter** sous une table ou un meuble résistant et de s'y **agripper** jusqu'à la fin des secousses. L'exercice citoyen, « La Grande Secousse du Québec » (<http://www.grandesecousse.org/quebec>) est l'occasion idéale pour mettre en pratique ces comportements. Vous aurez ainsi les bons réflexes si un séisme survenait.

Il est impossible de prédire l'intensité d'un tremblement de terre lors des premières secousses. Vous devez donc toujours vous **baisser**, vous **abriter** et vous **agripper** le plus rapidement possible.

- **BAISSEZ-VOUS** près du sol (avant que les secousses s'en chargent!)
- **ABRITEZ-VOUS** sous une table ou un meuble résistant
- **AGRIPPEZ-VOUS** y solidement jusqu'à la fin des secousses.



Si aucun abri solide n'est accessible à proximité, **baissez-vous** au sol. Si possible, déplacez-vous au centre de la pièce, loin des fenêtres et de tout autre objet instable qui pourrait tomber et vous blesser. Restez au sol jusqu'à la fin des secousses et protégez votre tête et votre cou avec les bras.

Ne vous déplacez pas vers un autre endroit ou à l'extérieur. En agissant ainsi, vous augmentez les risques de blessures. Les tremblements de terre sont imprévisibles et peuvent parfois être si violents que vous ne pourrez pas vous déplacer, même en rampant. Vous ne pourrez même pas prédire leur intensité dès le début, c'est pourquoi vous devez immédiatement vous **baisser**, vous **abriter** et vous **agripper**.

Afin de savoir comment réagir lors d'un tremblement de terre, lisez les conseils ci-dessous ou consultez le: <https://www.grandesecousse.org/protegezvous/index.html>.



Si vous ne pouvez pas vous baisser, vous abriter et vous agripper, descendez le plus près possible du sol et protégez votre tête et votre cou avec vos bras. Éloignez-vous des fenêtres ou de tout autre objet qui pourrait tomber.

Si vous êtes en chaise roulante, verrouillez les roues et restez assis jusqu'à la fin des secousses. Protégez votre tête avec vos bras, un livre, un oreiller ou avec tout autre objet à votre disposition.

Si vous êtes au lit, agrippez-vous jusqu'à la fin du séisme afin de réduire les risques de blessures. Protégez votre tête avec un oreiller. Des débris, comme du verre brisé, pourraient se retrouver au sol et vous blesser lorsque vous tenterez de vous déplacer.

Si vous êtes dans un bâtiment en hauteur, baissez-vous, abritez-vous et agrippez-vous sous un meuble solide. Éloignez-vous des fenêtres et de tout autre objet qui pourrait vous occasionner des blessures en tombant. N'utilisez pas les ascenseurs. De plus, les gicleurs et les alarmes de feu pourraient se déclencher.

Si vous êtes dans un magasin, dès le début des secousses, baissez-vous, abritez-vous et agrippez-vous sous un panier ou un étalage. Si vous devez vous éloigner d'objets entreposés en hauteur, rampez au sol, mais ne vous déplacez pas inutilement. Lorsque vous entrez dans un magasin, prenez quelques secondes pour identifier les endroits et objets qui pourraient s'avérer dangereux lors d'un tremblement de terre. La meilleure façon d'éviter les blessures est de rester calme, ainsi vous adoptez les bons comportements.

Si vous êtes à l'extérieur, déplacez-vous vers un secteur sécuritaire si vous pouvez le faire. Évitez les lignes à haute tension, les arbres, les enseignes, les bâtiments, les véhicules et tout autre objet qui pourrait tomber.

Si vous êtes dans un véhicule, rangez-vous en bordure de la route et bloquez le frein à main. Ne vous arrêtez pas sous un viaduc, un pont, des lignes électriques, des enseignes ou tout autre danger potentiel. Restez à l'intérieur du véhicule jusqu'à l'arrêt complet des secousses. Si une ligne à haute tension tombe sur le véhicule, demeurez à l'intérieur jusqu'à l'arrivée des secours.

Si vous êtes dans un stade, un théâtre ou un cinéma, restez à votre place, baissez-vous dans les allées et protégez votre tête et votre cou avec vos bras jusqu'à la fin des secousses. Sortez ensuite calmement, tout en observant avec vigilance les objets qui pourraient tomber lors de répliques sismiques.

MYTHE : Abritez-vous dans une embrasure de porte

Une photo classique de la suite d'un tremblement de terre dépeint une maison en adobe écroulée dont seulement l'embrasure de porte a survécu. C'est de cette photo qu'on obtient la croyance que l'embrasure de porte est l'endroit le plus sûr pendant un tremblement de terre. C'est vrai, mais seulement si vous habitez dans une maison ancienne, sans consolidations, en adobe. Dans les maisons modernes, les embrasures de porte ne sont pas plus sûres que tout autre endroit dans la maison. Vous seriez plus sûr sous une table.

Si vous êtes près de la mer, baissez-vous, abritez-vous et agrippez-vous. Si des secousses violentes durent plus de 20 secondes, évacuez la plage et dirigez-vous calmement vers un endroit à plus de 30 mètres au-dessus du niveau de la mer ou à plus de 3 kilomètres à l'intérieur des terres. N'attendez pas une annonce officielle d'évacuation des autorités, la violence des secousses pourrait entraîner un tsunami. Marchez rapidement et ne prenez pas votre voiture afin d'éviter le trafic, des débris et autres dangers.

Si vous habitez près d'un barrage, vous devriez connaître la zone d'inondation et prévoir un plan d'évacuation, car les barrages peuvent fissurer lors de tremblement de terre. Toutefois, les fissures majeures sont très rares. Pour plus d'information, n'hésitez pas à consulter votre municipalité.

Pour plus d'informations :

<http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile.html>