



# PLAN D'URGENCE





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? Faites votre plan d'urgence personnel! En cas d'événement, il vous aidera à réagir rapidement et judicieusement.

Pour en savoir plus sur les dangers potentiels, les mesures de précaution et le comportement à adopter, rendez-vous sur [www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) ou téléchargez l'application Alertswiss.

## Éditeur

Office fédéral de la protection de la population OFPP  
Guisanplatz 1B  
3003 Berne  
[info@babs.admin.ch](mailto:info@babs.admin.ch)  
[www.protopop.ch](http://www.protopop.ch)

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](http://www.publicationsfederales.admin.ch)  
No d'art. 506.020f  
BBL Norm 10/22 2'500 860521241

Le plan d'urgence peut aussi être téléchargé sur le site [www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) et sur l'application Alertswiss



## JOINDRE LES PROCHES

Inscrivez ci-dessous tous les numéros de téléphone importants des membres de votre famille.

# ÉTAPE 1

## PLAN D'URGENCE S'INFORMER ET RESTER EN CONTACT

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

Nom

Téléphone

### ! Astuces

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



## POINTS DE RENDEZ-VOUS

Inscrivez le moyen le plus rapide pour vous et vos proches pour se rendre au domicile familial.

### S'INFORMER ET RESTER EN CONTACT

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.

Nom, prénom

Adresse

Nom, prénom

Adresse

Nom, prénom

Adresse

Nom, prénom

Adresse



### Astuces

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



### Points de rencontre en cas d'urgence

Les points de rencontre d'urgence des communes offrent protection, aide et informations en cas de situation d'urgence grave ou de panne totale des moyens de communication. Les autorités informent par radio/télévision et Alertswiss lorsque des points de rencontre d'urgence sont mis en service.



## PERSONNES DÉPENDANTES

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.

### S'INFORMER ET RESTER EN CONTACT

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

### NOTES



### Astuces

- 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.



ÉTAPE

# 2

## PLAN D'URGENCE PRÉPARATIFS POUR RESTER À LA MAISON

### PROVISIONS

Avez-vous suffisamment de réserves pour tenir quelques jours sans aide extérieure? Consultez régulièrement votre liste et assurez-vous de disposer en tout temps des provisions nécessaires.



### Astuces

- 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

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

#### BOISSONS

- 9 litres d'eau par personne (3-4 jours)
- Autres boissons

#### ALIMENTS

(pour une bonne semaine)

- Riz ou pâtes
- Huile ou autre corps gras
- Légumes, champignons
- Fruits en conserve
- Farine, de la levure sèche
- Salami, viande séchée
- Plats cuisinés, par ex. rösti
- Soupes en sachet
- Fromage à pâte dure
- Bouillon, sel, poivre
- Café, thé/tisane, cacao
- Muesli, fruits secs, noix légumineuses
- Biscottes ou pain suédois
- Chocolat
- Lait UHT, lait condensé
- Sucre, confitures, miel
- Nourriture spéciale en cas d'intolérance alimentaire
- Nourriture pour animaux domestiques

#### SANS OUBLIER ...

- Radios à piles pouvant 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
- Médicaments personnels
- Savon, papier de toilette



## CUISINER SANS ÉLECTRICITÉ

En cas de panne de courant prolongée, les produits congelés dégèlent progressivement et finissent par être impropres à la consommation. Grâce à quelques astuces, il est possible de prolonger la durée de vie des denrées périssables et de cuire les aliments même si les appareils électriques sont inutilisables.



### Astuces

- Préparer une grande quantité plutôt que plusieurs petites, cela permet d'économiser l'énergie.
- Penser à s'approvisionner en eau potable.

### UTILISATION DES DENRÉES EN CAS DE PANNE DE COURANT



Les denrées conservées au réfrigérateur ou au congélateur doivent être utilisées en priorité. Elles se dégradent entre 10 heures et 3 jours après la panne de courant.



Les aliments pour bébé, les glaces, les produits carnés et les aliments à base d'œufs crus doivent être consommés sans attendre.



Les baies et fruits congelés peuvent être préparés en confiture.



Les légumes peuvent être marinés dans de l'huile ou du vinaigre.



Les produits décongelés ne doivent jamais être recongelés.



Vérifier l'aspect et l'odeur des produits avant de les consommer.

### MOYENS DE CUISSON



Gril à bois, à gaz ou à charbon – à l'extérieur



Récipients dans ou sur feu ouvert – à l'extérieur



Réchauds à fondue



Bougies placées dans le four



## PHARMACIE D'URGENCE

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

Vérifiez régulièrement le contenu de votre pharmacie d'urgence et renouvelez-le si nécessaire.

### PRÉPARATIFS POUR RESTER À LA MAISON

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

#### PHARMACIE D'URGENCE

- 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

### ! Astuces

- 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.



## 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.

### ! Astuces

- 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'autre 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.

# ÉTAPE 3

## PLAN D'URGENCE PRÉPARATIFS EN CAS D'ÉVACUATION

### LOGEMENT DE FORTUNE

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

Nom

Adresse

Nom

Adresse

Nom

Adresse

Nom

Adresse

Nom

Adresse

### NOTES

---

---

---

---

---

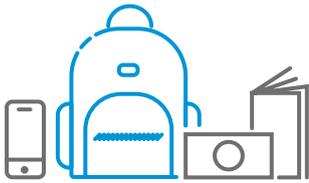
---

---

---

---

---



## BAGAGES

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.

### PRÉPARATIFS EN CAS D'ÉVACUATION

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?

#### S'IL FAUT FAIRE TRÈS VITE...

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

#### SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS

- Poste de radio OUC à piles
- Linge de rechange
- Livret de famille
- Extraits de registre foncier
- Petits objets de valeur
- Pharmacie de secours
- Attestations de rente, de pension et de revenus
- Livrets d'épargne, papiers-valeurs, testaments
- Vêtements et souliers solides, chauds et imperméables
- Lampe de poche
- Articles et serviettes de toilette
- Carte d'assurance maladie, polices d'assurance
- Event. jouets pour enfants

### ! Astuces

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



## AVANT DE QUITTER LA MAISON

En cas d'urgence, il faut faire les choses rapidement. Néanmoins, un temps suffisant devrait être à disposition pour prendre certaines précautions avant de quitter la maison.

### PRÉPARATIFS EN CAS D'ÉVACUATION

Avant de quitter son domicile, il faut observer les points suivants :



Suivre les consignes des autorités (radio, appli).



Préparer un bagage d'urgence (y c. documents personnels).



Se munir d'une radio OUC fonctionnant sur piles et de piles de rechange.



Préparer de la nourriture (y c. aliments spéciaux et nourriture pour bébé) et des médicaments.



Fermer portes et fenêtres.



Éteindre les appareils électriques.



Fermer le gaz et éteindre les feux ouverts (cheminée, bougies).



Informez et, si nécessaire, portez assistance aux occupants de la maison.



Mettre si possible les animaux de compagnie en sécurité et veiller à ce qu'ils disposent d'eau et de nourriture.

### TROUVER UN ABRI EN CAS DE CONFLIT ARMÉ



Les cantons ou les communes sont tenus de planifier et d'actualiser régulièrement la répartition de la population dans les abris. La planification d'attribution est communiquée lorsque la situation en matière de politique de sécurité l'exige.

Les communes et les cantons peuvent informer la population par différents canaux, par exemple sur des sites web, par voie d'affichage, par voie postale et/ou directement sur place (p. ex. avec l'aide de la protection civile).



## NUMÉROS D'URGENCE



**112** Numéro international d'urgence



**117** Police



**118** Pompiers



**144** Ambulance



**145** Tox Info Suisse

