

Les tremblements de terre peuvent frapper sans avertissement. Au Canada, la côte de la Colombie-Britannique, la vallée du Saint-Laurent et celle de l'Outaouais, de même que certains secteurs des trois territoires du Nord, constituent les régions les plus propices aux tremblements. Sachez quoi faire avant, pendant et après un tremblement de terre en suivant les conseils de la Croix-Rouge.



## Avant

---

- Choisissez des endroits sécuritaires, comme les suivants : sous un meuble ou contre un mur intérieur loin des fenêtres, des bibliothèques ou des meubles hauts qui pourraient vous tomber dessus.
- Apprenez à tous les membres de votre famille à couper l'eau et l'électricité.
- Fixer les meubles lourds afin de les empêcher de basculer.
- Éloignez des cheminées et des fenêtres les lits et les chaises. N'accrochez pas de cadres ou autres objets lourds au dessus des lits.

## Pendant

---

- Abritez-vous sous un meuble lourd comme un pupitre, une table ou un lit.
- Couvrez votre tête et votre torse afin de vous protéger de tout objet qui pourrait vous tomber dessus.
- Agrippez-vous à l'objet sous lequel vous vous cachez pour vous protéger.
- Si vous êtes incapable de vous cacher sous quelque chose de robuste, couchez-vous ou accroupissez-vous contre un mur intérieur.
- Restez loin des fenêtres et des objets lourds.
- Si vous êtes en fauteuil roulant, bloquez les roues et protégez-vous la tête et le cou.
- Si vous êtes à l'extérieur, dirigez-vous vers un endroit dégagé, loin des bâtiments, des fils électriques, des arbres et des lampadaires. Allongez-vous au sol.
- Évitez les ponts, les passages supérieurs, les bâtiments, les passages inférieurs ou tout ce qui pourrait s'effondrer.
- Tenez-vous loin des fils électriques au sol.

## Après

---

- N'oubliez pas qu'un tremblement de terre est généralement suivi par des répliques sismiques.
- Vérifiez si votre maison a subi des dommages structurels et si elle présente d'autres dangers. Si votre maison n'est pas sécuritaire, n'y rentrez pas.
- Portez des chaussures solides et des vêtements de protection lorsque vous nettoyez les débris.
- Nettoyez sur le-champ les médicaments, les javellisants, l'essence et les autres liquides inflammables renversés.
- N'utilisez pas d'allumettes et n'allumez pas les lumières avant d'être certain qu'il n'y a pas de fuite de gaz et qu'il n'y a pas eu de déversement de liquide inflammable.
- S'il y a toujours de l'eau au robinet, remplissez votre baignoire et d'autres contenants au cas où l'eau serait coupée.
- Si vous avez besoin d'aide, placez une pancarte « Au secours » à la fenêtre.