

Prévenir les crises et les catastrophes



Office fédéral
pour la protection des populations
et l'assistance en cas de catastrophes

L'Office fédéral allemand pour la protection civile et l'assistance en cas de catastrophes (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, BBK) est votre **partenaire fiable pour la prévention des urgences et l'autoprotection**. Vous trouverez de plus amples informations sur tous les thèmes de cette brochure sur notre site Internet :

www.bbk.bund.de/vorsorge



Sommaire

La préparation en vaut la peine	2
Quand le quotidien est interrompu	4
Faire des réserves de nourriture et de boissons	6
Prévoyance pour les personnes handicapées	8
Recevoir et comprendre des alertes	10
Être informé en temps de crise	12
Reconnaître les informations dignes de confiance	14
Gérer les peurs et les angoisses	16
Parler des crises avec les enfants	18
Traiter soi-même les urgences médicales	20
Cuisiner sans électricité	22
Quand le chauffage tombe en panne	23
Réagir quand ça brûle	24
Conserver des documents en toute sécurité	25
Avoir un bagage d'urgence à portée de main	26
Chercher un abri	28
Protection contre les explosions	30
Liste de contrôle	32
Numéros de téléphone importants	36

La préparation en vaut la peine

L'Allemagne est l'un des pays les plus sûrs au monde. Pourtant, nous constatons qu'en Allemagne aussi, les crises perturbent nos activités quotidiennes habituelles. Les phénomènes météorologiques extrêmes sont en augmentation. Par le biais de cyberattaques, de désinformation ou de sabotage, des attaques ont lieu contre les infrastructures, la formation de l'opinion et la cohésion. Même une guerre ne semble plus aussi exclue qu'il y a quelques années. Si quelque chose arrive, il vaut mieux être préparé. Cette brochure vous aidera et vous montrera comment maîtriser les situations extrêmes de la manière la plus sûre possible.



Voici comment la préparation peut vous aider dans une situation extrême

- Vous **savez ce qu'il faut faire** et pouvez ainsi rester plus calme.
- Vous pouvez **vous préserver et préserver les autres** jusqu'à l'arrivée des secours.
- Vous **soulagez les équipes de secours**. Vous pouvez ensuite assister les personnes qui ne peuvent pas le faire elles-mêmes.

Vous trouverez un aperçu des préparatifs recommandés dans la liste de contrôle à partir de la page 32.

Pas à pas

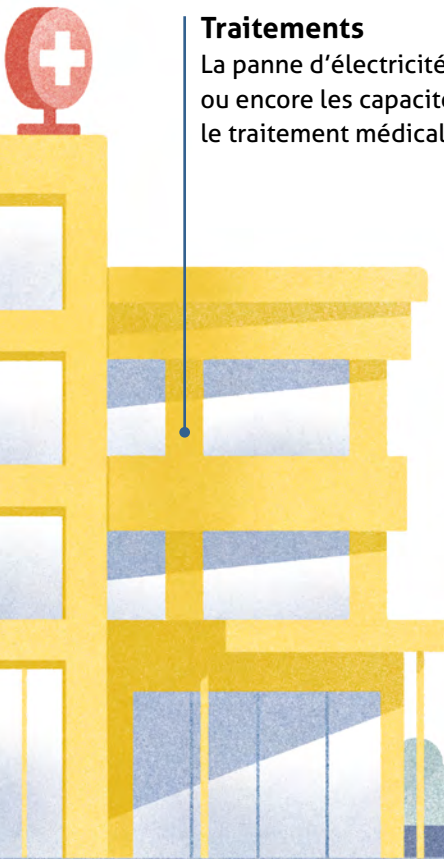
Tous les ménages devraient pouvoir, dans la mesure du possible, subvenir à leurs propres besoins pendant **10 jours**. Cela signifie : assurer l'approvisionnement en eau et nourriture, les soins médicaux et l'hygiène en cas d'urgence. Mais faire des réserves pour **au moins 3 jours** aide déjà beaucoup. Vous pouvez constituer ces réserves progressivement.

Le principe est le suivant : toute préparation est précieuse.



Quand le quotidien est interrompu

Notre vie quotidienne peut être interrompue pour de nombreuses raisons. Un **accident**, **des conditions météorologiques extrêmes** ou un **sabotage** peuvent **endommager les lignes d'électricité, d'eau, de gaz et de téléphonie mobile**. Les **cyberattaques** peuvent **perturber les systèmes informatiques**, dont nous avons besoin au quotidien, par exemple dans les hôpitaux, les services publics ou les supermarchés. Des troubles isolés peuvent avoir simultanément des effets différents et toucher de nombreuses personnes. Il faut parfois du temps pour que toutes les personnes concernées reçoivent de l'aide. Dans ces situations, le fait de se prémunir soulage.



Traitements

La panne d'électricité ou d'eau, la panne informatique ou encore les capacités limitées des hôpitaux rendent le traitement médical difficile.



Commandes/livraisons

Si les systèmes informatiques ne fonctionnent pas, les marchandises ne peuvent pas être commandées ou livrées.



Eau du robinet

Les usines de production d'eau ont besoin d'électricité et de systèmes numériques.

Sans cela, l'approvisionnement en eau est interrompu.

Internet/téléphonie mobile

Sans électricité ou systèmes numériques opérationnels, le réseau de téléphonie mobile tombe en panne. Il n'y a plus d'Internet et on ne peut plus téléphoner.

Trafic des paiements

Sans électricité ou systèmes informatiques, les systèmes de paiement électronique tombent en panne. Les retraits aux distributeurs automatiques de billets et les paiements par carte ou par téléphone portable ne fonctionnent plus.

Refroidissement

Le réfrigérateur s'éteint.

Cuisine

La cuisinière reste éteinte.

Boire et se laver

Il n'y a pas d'eau qui sort du robinet.

Information

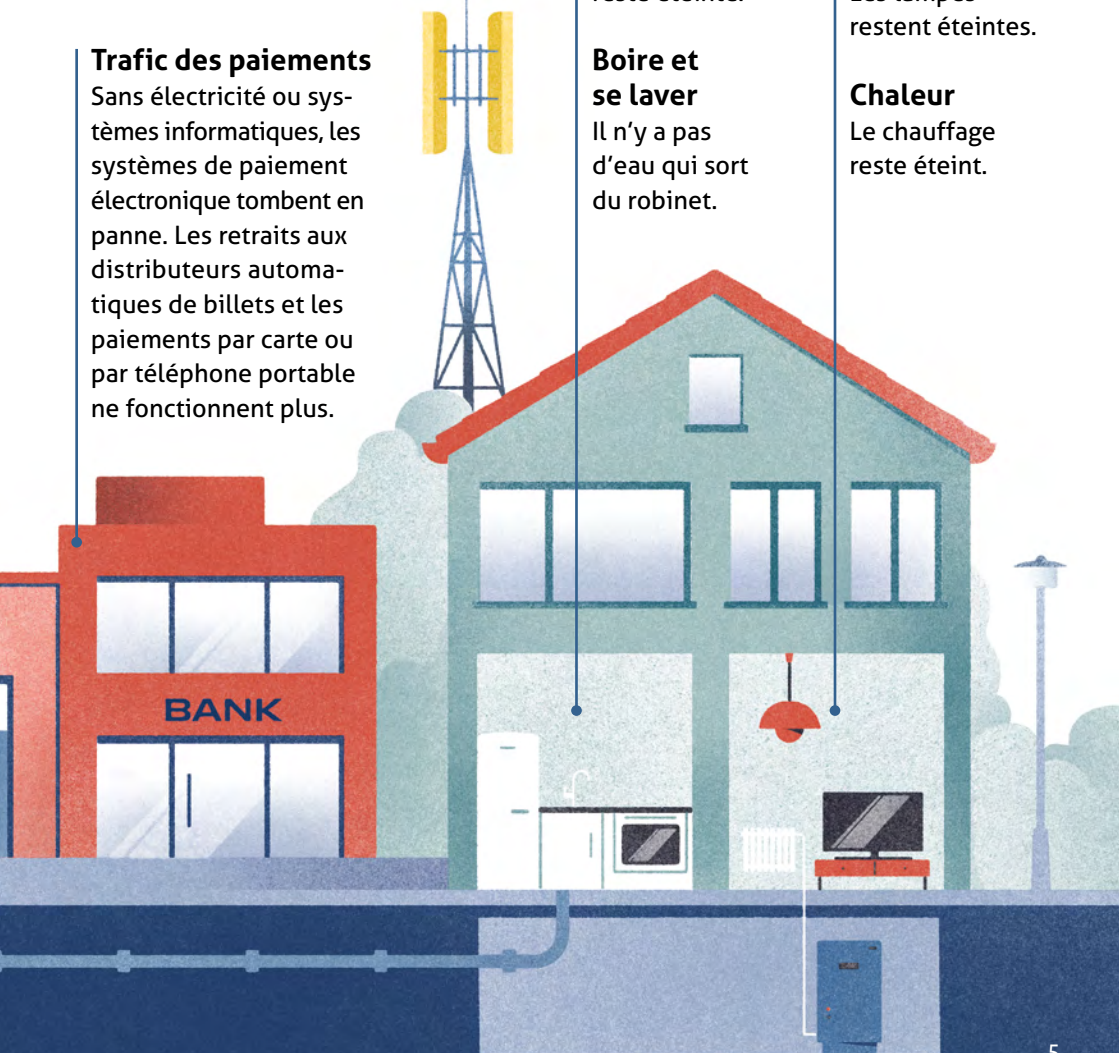
La télévision et la radio restent éteintes.

Lumière

Les lampes restent éteintes.

Chaleur

Le chauffage reste éteint.



Faire des réserves de nourriture et de boissons

Une **réserve** peut être utile dans de nombreuses situations, que ce soit en cas de panne de courant soudaine, de conditions météorologiques extrêmes, de maladie soudaine ou lorsque les rayons de l'épicerie sont vides. Vous devez pouvoir, dans la mesure du possible, subvenir à vos propres besoins pendant **10 jours**. Mais faire des réserves pour **au moins 3 jours** aide déjà beaucoup. Vous pouvez constituer ces réserves progressivement.

Voici à quoi peut ressembler une réserve utile

Nourriture : les produits qui conviennent à votre réserve dépendent de vos besoins personnels. Ces points sont également importants et peuvent vous aider à constituer des réserves :

- **Longue conservation.** Les aliments qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés ne s'abîment pas pendant une panne de courant.
- **Prêts à consommer.** Les aliments qui n'ont pas besoin d'être cuits sont consommables, même si la cuisinière ne fonctionne plus.
- **Temps de cuisson court.** Pour les aliments qui peuvent être cuits avec peu d'énergie, la précieuse énergie du réchaud de camping ou du barbecue dure plus longtemps.



Si vous préférez avoir des informations précises :
vous trouverez ici des tableaux avec des exemples de réserves, des conseils de conservation et de stockage ainsi qu'un **calculateur de réserves** :
www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator



- **À qui les réserves sont-elles destinées ?** Y a-t-il des allergies ou des habitudes alimentaires auxquelles vos réserves doivent être adaptées ? Avez-vous des réserves pour les (jeunes) enfants et les animaux domestiques dont vous devez également vous occuper en cas d'urgence ?

Eau : une réserve d'eau est importante lorsqu'il n'y a plus d'eau au robinet ou que l'eau du robinet est polluée. L'eau potable est très importante, plus importante que la nourriture.

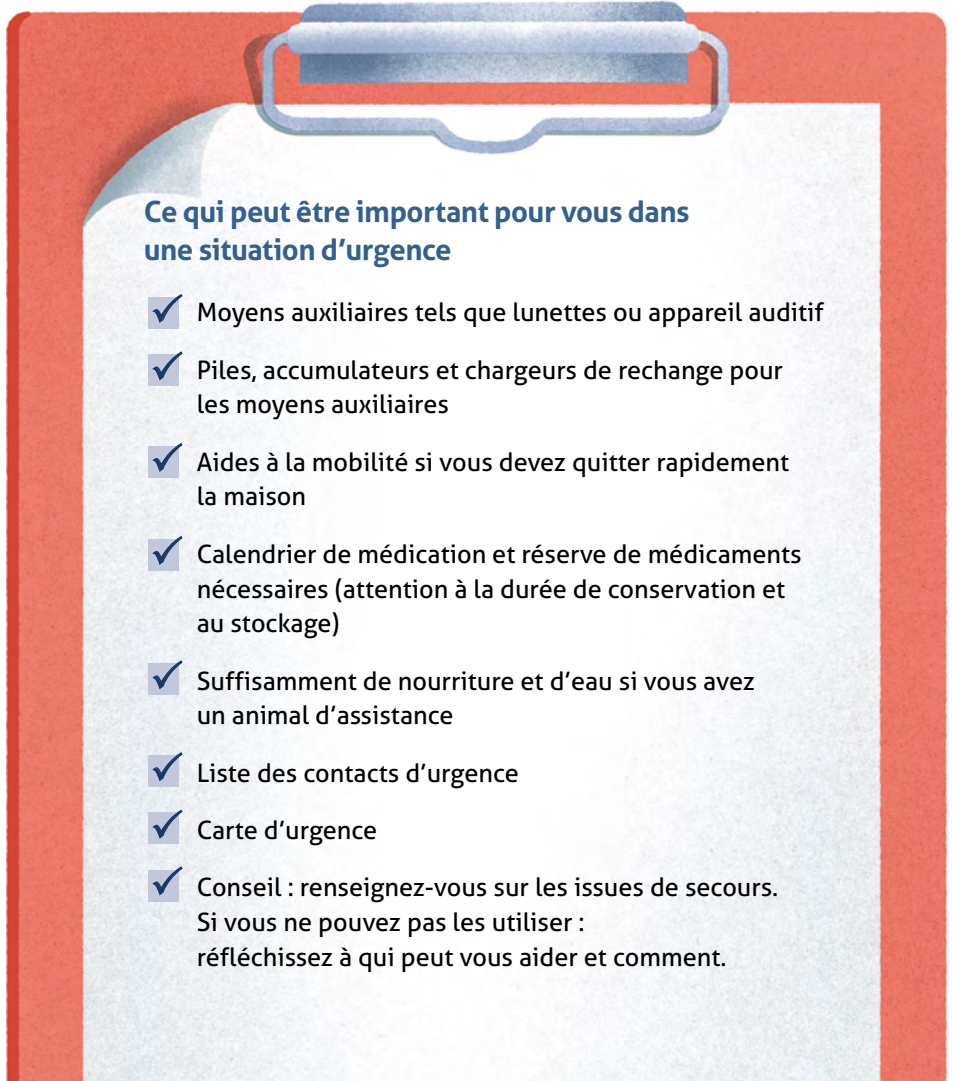
- **Quelle quantité d'eau ?** Idéalement, 2 litres par personne et par jour. Dont 0,5 litre est destiné à l'eau utilisée pour la cuisson. Pensez aussi à vos animaux domestiques !

Besoin en eau pour 3 personnes



Prévoyance pour les personnes handicapées

En cas d'urgence ou de catastrophe, il est important d'être bien préparé, surtout si vous avez besoin d'aide ou de soutien au quotidien. **La préparation ne doit pas être coûteuse.** Mais elle est souvent très individuelle. Réfléchissez donc à ce dont vous avez besoin, par exemple en cas de panne de courant ou si vous devez quitter la maison rapidement – en complément des recommandations générales de cette brochure.



Ce qui peut être important pour vous dans une situation d'urgence

- ✓ Moyens auxiliaires tels que lunettes ou appareil auditif
- ✓ Piles, accumulateurs et chargeurs de rechange pour les moyens auxiliaires
- ✓ Aides à la mobilité si vous devez quitter rapidement la maison
- ✓ Calendrier de médication et réserve de médicaments nécessaires (attention à la durée de conservation et au stockage)
- ✓ Suffisamment de nourriture et d'eau si vous avez un animal d'assistance
- ✓ Liste des contacts d'urgence
- ✓ Carte d'urgence
- ✓ Conseil : renseignez-vous sur les issues de secours. Si vous ne pouvez pas les utiliser : réfléchissez à qui peut vous aider et comment.

Communication avec les forces d'intervention

Réfléchissez à la manière dont vous pouvez communiquer avec les forces d'intervention en cas d'urgence.

Avec une **carte d'urgence**, vous pouvez par exemple montrer quel type de communication vous utilisez. On peut également y trouver des informations importantes sur les maladies, les allergies, les moyens auxiliaires et les contacts d'urgence. Les cartes d'urgence sont disponibles auprès de différents fournisseurs, par exemple vos médecins généralistes, les caisses d'assurance maladie, les services de secours ou les associations sociales. Renseignez-vous auprès d'eux.

Un stylo et du papier peuvent également s'avérer utiles pour communiquer par écrit avec les forces d'intervention, le cas échéant.



Conseil

De nombreux smartphones offrent également la possibilité de créer une carte d'urgence au format numérique. Celle-ci peut être ouverte même si l'écran est verrouillé.

Ce que vous pouvez encore faire

- Parlez à votre entourage (voisinage, famille, cercle d'amis) de la manière dont on peut vous soutenir dans une situation d'urgence.
- Les connaissances en matière de premiers secours peuvent sauver des vies en cas d'urgence. Certaines organisations proposent également des cours de premiers secours en termes faciles ou en langue des signes allemande. De même, vous pouvez vous renseigner sur les cours pour les personnes aveugles ou malvoyantes.
- Les personnes souffrant de troubles auditifs peuvent installer des détecteurs de fumée avec alarme vibrante et lumineuse.



Connaissez-vous déjà nora ?

L'application d'appel d'urgence nora vous permet d'émettre un appel d'urgence sans avoir à parler.

www.nora-notruf.de



Recevoir et comprendre des alertes

Les autorités compétentes mettent en garde contre les dangers et donnent des recommandations d'action par différents canaux. La plupart des informations sont disponibles via les applications d'alerte et la radio. Dans des situations de danger particulier, l'alerte est également donnée par des sirènes et des téléphones portables.

Alerte par sirène : 1 minute pendant laquelle le son s'amplifie et diminue. Signification : il y a danger – informez-vous.



Désactivation de la sirène : 1 minute de son continu. Signification : le danger est passé.



Ce que vous pouvez faire

- **Téléchargez une application d'alerte**, par exemple NINA.
Vous obtenez ainsi des informations importantes de manière directe.
Vous pouvez télécharger l'application d'alerte NINA ici :



Android



Apple

Attention à la panne du système :

En cas de panne de courant ou de défaillance du réseau de téléphonie mobile, de nombreux canaux d'alerte ne fonctionnent pas.

- **Transmettez les avertissements officiels** – au voisinage, au cercle d'amis et à la famille. Peut-être que tout le monde n'a pas reçu l'information.
- **Restez joignable** si vous êtes touché par une crise. Gardez par exemple votre téléphone portable prêt à recevoir des appels même la nuit.
- **Prenez les avertissements officiels au sérieux** – les avertissements contiennent des informations importantes pour se protéger et protéger les autres.



Être informé en temps de crise

Les appareils tels que **le téléviseur**, **l'ordinateur** ou **le téléphone** peuvent tomber en panne pour différentes raisons. Si l'électricité est coupée, vous ne pouvez pas charger ou utiliser vos appareils. Une cyberattaque, une tempête ou un sabotage peuvent également affecter le réseau de téléphonie mobile ou l'accès à **Internet**. Dans ce cas, il n'est plus possible de téléphoner, d'envoyer des messages ou d'utiliser Internet avec son téléphone portable.

Voici comment vous pouvez vous préparer

Contacts : une liste imprimée ou manuscrite des numéros importants vous aidera si vous ne pouvez pas accéder à vos contacts enregistrés numériquement.

Batterie externe : il s'agit d'une batterie rechargeable à laquelle on peut connecter différents appareils. Avec une batterie externe, vous pouvez par exemple charger votre téléphone portable ou un ordinateur portable en cas de panne de courant.

Conseil

De nombreuses cartes en ligne peuvent être téléchargées et utilisées hors ligne. Elles peuvent vous aider à vous orienter si vous n'avez pas accès à Internet.



Reconnaître les informations dignes de confiance

Pour gérer au mieux une crise, il est très important de disposer d'informations correctes sur la situation et de recommandations d'action adaptées.

Dans des **situations peu claires**, il peut y avoir des informations contradictoires et erronées, par exemple sur les réseaux sociaux. Parfois, des **malentendus** ou **des rumeurs** apparaissent. De plus, certains acteurs diffusent délibérément **de fausses informations**. Ils veulent influencer les opinions de manière ciblée, déstabiliser les gens, saper la confiance dans l'action de l'État et affaiblir la cohésion sociale. Plus une information est émotionnelle ou dramatique, plus elle est diffusée. Cet effet est souvent utilisé pour diffuser des informations délibérément fausses. Ce qu'on appelle la **désinformation** est très dangereux, surtout en cas d'urgence ou de crise ! Car la désinformation peut vous déstabiliser et vous amener à mal évaluer les situations.

Voici comment vous pouvez procéder

Réfléchir de manière critique au lieu de transmettre ! C'est justement dans une situation peu claire que la prudence est de mise. Avant de partager des informations, réfléchissez et vérifiez :

L'expéditeur/la source d'origine est-il/elle sérieux/se ?

Qui a publié la vidéo, l'image ou le message en premier ?
S'agit-il d'une source d'information sérieuse ?

L'indication d'un nom en clair peut être un indice de l'authenticité d'un profil. Consultez les mentions légales des sites Internet. Celles-ci doivent indiquer la personne responsable du contenu du site. Les mentions légales doivent comporter un nom en clair et une adresse complète, et pas seulement une adresse électronique anonyme.

L'information est-elle basée sur des faits ?

Des références et des sources sont-elles indiquées pour donner des informations sur l'exactitude des faits présentés ?

De nombreux médias sérieux disposent de bons services de fact-checking qui vérifient les nouvelles, les images et le matériel vidéo avant de les utiliser.



**Si vous répondez NON
à l'une de ces questions,
il pourrait s'agir de
désinformation.
Ne diffusez pas
l'information.**

D'autres sources sont-elles concordantes ?

Peut-on trouver sur Internet des rapports similaires provenant de sources fiables ?

Il est toujours utile de comparer les nouvelles douteuses avec d'autres sources.

Gérer les peurs et les angoisses

Face à un danger ou à une situation extrême, il est normal de se sentir impuissant. Les crises peuvent être source d'anxiété et d'incertitude quant à la capacité à gérer la situation. Être préparé et savoir ce que l'on peut faire pour soi et les autres dans une situation d'urgence permet donc de réduire les peurs et les angoisses.

Ce qui peut vous faire du bien dans ou après des situations d'urgence

- Garder le contact avec les autres et échanger des informations.
- Maintenir des routines quotidiennes et établir un plan pour la journée.
- Aller à l'extérieur si possible.
- Bouger, faire du sport.
- Prendre le temps de se retirer, de se reposer et de faire des pauses.
- Se distraire et faire des choses qui font du bien même dans le stress « normal » de la vie quotidienne.
- Utiliser des techniques de relaxation.
- Si possible, dormir suffisamment, boire suffisamment et manger régulièrement.
- Ne consommer que la quantité d'informations nécessaire pour rester au courant – il peut être utile de fixer des plages horaires quotidiennes pour la consommation de médias.



Conseil et aide

Le service d'assistance psychologique par téléphone vous permet d'obtenir un soutien et des conseils 24 heures sur 24, gratuitement et de manière anonyme si vous le souhaitez.



0800 111 0 111 ou
0800 111 0 222 ou
116 123

www.telefonseelsorge.de



Le soutien mutuel aide

La compréhension mutuelle et le soutien au sein de la famille et du cercle d'amis aident à faire face aux situations difficiles : d'autres personnes concernées, mais aussi vous-même. Échangez avec d'autres :

- Cela contribue à obtenir une vue d'ensemble de la situation et à l'évaluer de manière réaliste.
- Le sentiment de ne pas être seul avec ses peurs peut déjà aider dans une situation difficile.
- Ne vous contentez pas de regarder les dégâts occasionnés, mais planifiez et discutez ensemble des prochaines étapes.

L'assistance et le soutien mutuels vous donnent le sentiment de faire quelque chose d'utile en cas de crise. Vous vous sentez ainsi moins démuni et impuissant.



Parler des crises avec les enfants

Par le biais des médias, de l'école ou des conversations d'adultes, les enfants peuvent être exposés à des nouvelles qui les déstabilisent et les angoissent, par exemple sur des situations d'urgence, des guerres ou des catastrophes. Il est important de prendre au sérieux les inquiétudes des enfants et de ne pas les laisser seuls avec leurs peurs.

Chaque enfant est différent

Les enfants manifestent le stress de différentes manières et différemment des adultes. Certains enfants ont des difficultés à se concentrer ou font des cauchemars. Au début, certains enfants ne présentent pas de réactions particulières, peut-être contrairement à ce que l'on pourrait penser. D'autres enfants semblent anxieux ou irritables. Quelle que soit la réaction de votre enfant, faites preuve de compréhension.

Proposez à votre enfant de faire quelque chose ensemble. Certains enfants expriment bien leurs pensées, leurs sentiments et leurs souhaits par le biais de la peinture ou de l'écriture. Les enfants plus jeunes expriment leurs impressions par le jeu.



Conseil et aide

La plupart des réactions aux crises sont normales. Toutefois, si vous êtes très inquiet pour votre enfant, n'hésitez pas à demander conseil. Votre pédiatre, les services de consultation ou les psychothérapeutes pour enfants et adolescents peuvent vous aider.

Des conseils gratuits pour les parents, les adolescents et les enfants sont proposés par exemple par www.nummergegenkummer.de



Voici comment vous pouvez apporter un soutien

Souvent, les enfants posent d'eux-mêmes des questions lorsque quelque chose les préoccupe : écoutez attentivement votre enfant lorsqu'il a des questions et souhaite parler d'événements récents.

- Répondez aux questions ouvertement et honnêtement. Essayez de parler de manière aussi objective, simple et claire que possible. Vous pouvez également regarder ensemble des formats d'actualités adaptés à son âge. N'imposez cependant pas à votre enfant des discussions sur les crises s'il ne souhaite pas en parler.
- Si un événement vous affecte vous-même, votre enfant devrait pouvoir comprendre votre comportement. Expliquez pourquoi vous êtes inquiet ou triste. Cela montre qu'il est tout à fait normal et compréhensible que les crises déstabilisent.
- Transmettez des messages positifs, par exemple « Nous prenons soin de toi », « Nous sommes là pour toi », « Nous sommes bien préparés ». Les enfants devraient sentir qu'ils sont en sécurité et qu'ils sont soutenus par leurs parents et leur entourage.



Traiter soi-même les urgences médicales

En cas de crise ou de catastrophe, il se peut que les services de secours, les hôpitaux et les pharmacies soient temporairement indisponibles. Il est donc utile d'avoir des médicaments importants à la maison. Une telle pharmacie peut vous aider à faire face vous-même aux petites urgences.

Ce que devrait contenir une pharmacie familiale

- **Médicaments personnels**, par exemple spray pour l'asthme, selon les besoins individuels. Si vous avez régulièrement besoin de médicaments, il est utile d'en avoir en réserve pour au moins dix jours.
- **Matériel pour soigner les plaies**, par exemple pansements et bandes de gaze.
- **Équipement de base**, par exemple des analgésiques et un thermomètre médical.

Vous trouverez une **liste de contrôle** détaillée à la page 33.

Voici comment vous pouvez vous préparer

Un cours de premiers secours permet d'apprendre et de pratiquer les gestes qui sauvent. Cela vous donne de l'assurance si quelqu'un a besoin d'aide. Si vous n'avez pas suivi de cours de premiers secours depuis un certain temps : le mieux est de rafraîchir vos connaissances !

Dans un cours de premiers secours, vous apprendrez par exemple aussi à panser des plaies qui saignent abondamment.



Conseil

En cas d'arrêt cardio-circulatoire, tout le monde peut aider : avec un massage cardiaque. Apprendre à réanimer en pratiquant des compressions thoraciques n'est pas difficile. Des instructions simples sont disponibles dans les cours de premiers secours ou sur : www.wiederbelebung.de

Comment appliquer un pansement compressif

Si une plaie est très profonde et saigne abondamment, un pansement compressif est nécessaire pour stopper la perte de sang. Il est utile pour vous de savoir comment appliquer un pansement compressif lorsque les soins médicaux sont temporairement limités. **Les trousses de secours ou les kits de premiers secours** contiennent du matériel pour soigner les blessures. C'est un bon soutien si vous ne voulez pas acheter les choses séparément.



1^{ère} étape :

appliquer une compresse sur la plaie.



2^e étape :

entourer la compresse deux à trois fois avec une bande de gaze.



3^e étape :

placer un tampon de compression à l'endroit de la blessure, par exemple un paquet de gaze de la trousse de secours.



4^e étape :

entourer plusieurs fois le tampon de compression avec la bande de gaze, puis fixer la bande de gaze avec des bandes de sparadrap.

Cuisiner sans électricité

En cas de panne de courant, votre cuisinière électrique ne fonctionne plus. Si vous avez une cuisinière à gaz, vous pouvez souvent continuer à l'utiliser. Il existe également d'autres alternatives :

Cela vous permet de cuisiner dans des pièces à l'intérieur :

- Un réchaud avec une bougie chauffe-plat peut réchauffer de la nourriture (par exemple de la soupe toute prête).
- Un service à fondue avec pâte combustible peut porter à ébullition des aliments en petites quantités.
- Une cuisinière à gaz peut être utilisée pour cuisiner si elle est homologuée pour une utilisation à l'intérieur.

Avec ces équipements, vous ne devriez cuisiner qu'à l'extérieur :

- Réchaud de camping avec cartouche de gaz
- Barbecue au gaz ou au charbon de bois



Important

Dangers de la cuisson et du chauffage sans électricité

N'utilisez à l'intérieur que des appareils homologués pour l'intérieur ! Ils sont dotés de mécanismes de sécurité spéciaux. Attention également aux flammes nues à l'intérieur ! S'il n'y a pas assez d'oxygène dans l'air que l'on respire, du monoxyde de carbone peut se former lors de la combustion. **L'intoxication au monoxyde de carbone est mortelle.** Installez de préférence des détecteurs de monoxyde de carbone testés et approuvés. Ceux-ci déclenchent une alarme en cas de concentration critique.



Des conseils et recettes pour cuisiner sans électricité se trouvent sur le site web du BBK :
www.bbk.bund.de/notfallkochbuch

Quand le chauffage tombe en panne

Sans électricité, votre chauffage ne fonctionne peut-être pas non plus. Lorsque le chauffage tombe en panne en hiver, les pièces peuvent rapidement se refroidir. Les chauffages au gaz, les cheminées à l'éthanol ou les poêles à pétrole homologués pour l'intérieur fonctionnent sans électricité et peuvent être utilisés en toute sécurité à l'intérieur.

Ce que vous pouvez faire

- Avec des **vêtements chauds, des couvertures et des sacs de couchage**, vous pouvez pallier la panne pendant un certain temps.
- **Gardez les fenêtres et les portes fermées**, pour éviter le refroidissement, mais : **aérez régulièrement par à-coups !** Ouvrez les fenêtres en grand pendant quelques minutes pour améliorer la qualité de l'air.



Réagir quand ça brûle

Si un incendie se déclare chez vous, il est important d'agir rapidement. Vous devez tenir compte des points suivants :

1. **N'éteignez** l'incendie que si vous ne vous mettez pas en danger.
2. **Quittez immédiatement la pièce** dans laquelle il y a le feu si l'extinction n'est pas possible. Fermez les fenêtres si possible et la porte lorsque vous quittez la pièce. Vous privez ainsi le feu d'oxygène. La fumée ne peut alors pas non plus se répandre dans le couloir.
3. **Alertez et aidez** les personnes de votre foyer.
4. **Quittez le bâtiment.** Ne vous échappez jamais par des pièces ou des cages d'escalier enfumées. Quelques inhalations de fumée d'incendie suffisent à mettre la vie en danger. Si les issues de secours sont enfumées, signalez votre présence bruyamment à une fenêtre.
5. **Appelez les pompiers** au **112**.
6. **Avertissez** votre voisinage.

La règle suivante s'applique toujours : ne vous mettez pas en danger !

Voici comment vous pouvez vous préparer

Les détecteurs de fumée attirent l'attention sur la présence de fumée toxique et sont en principe importants dans toutes les pièces, à l'exception de la salle de bain et de la cuisine.

Avec des **extincteurs**, vous pouvez éteindre de petits incendies. Ils sont aussi utilisables lorsque les vêtements d'une personne ont pris feu. Familiarisez-vous avec ces appareils ! La graisse de cuisine, la cire ou les combustibles liquides (comme l'huile ou l'essence) qui brûlent **ne doivent pas être éteints avec de l'eau**, mais uniquement avec des extincteurs ou des sprays d'extinction de classe F. L'eau s'évaporerait brusquement et provoquerait une **explosion de graisse**.

Informez-vous sur les **issues de secours** – à la maison, au travail ainsi que dans des environnements inconnus.

Conserver des documents en toute sécurité

Si vous devez quitter soudainement la maison, vous devez avoir des documents importants à portée de main. En cas d'incendie ou d'inondation, ils peuvent être perdus. Il peut être difficile, voire impossible, de se les procurer à nouveau. Conservez les documents dans un contenant ignifugé ou étanche.

Les documents importants sont ceux qui ...

... prouvent l'identité, par exemple un acte de naissance et une carte d'identité.

... prouvent la possession, par exemple des actes de propriété ou des contrats de vente.

... justifient des droits financiers, par exemple des assurances.

... justifient des qualifications, par exemple les certificats scolaires et de travail.

... justifient des droits, par exemple des procurations ou des décisions judiciaires.

... contiennent des informations personnelles importantes, par exemple des testaments ou des résultats médicaux, des certificats de vaccination ou des listes de mots de passe.

... ont une valeur émotionnelle, par exemple une sélection de photos que l'on ne veut pas perdre.



Conseil

Renseignez-vous auprès de l'institution émettrice pour savoir si le document doit être un original ou une copie certifiée conforme.

Faites une copie numérique de vos documents. Sauvegardez les documents numériques importants sur un cloud, un disque dur portable ou une clé USB.



Avoir un bagage d'urgence à portée de main

Imaginez qu'il y ait **un incendie dans votre quartier** et que soudain, votre maison soit également touchée. Cependant, vous êtes bien préparé et avez **votre bagage d'urgence à portée de main**. Au milieu de la nuit, vous et votre famille quittez rapidement la maison. **Vous avez vos clés, votre téléphone portable et votre portefeuille à portée de main.**



Vous pouvez continuer à communiquer et à vous informer à l'aide de votre **batterie externe chargée**.



Ce que devrait contenir un bagage d'urgence :

- Vêtements chauds, protection contre la pluie et, idéalement, chaussures solides
- Vêtements de rechange
- Documents importants (voir page 25)
- Batterie externe chargée
- Matériel de premiers secours
- Médicaments personnels et articles d'hygiène
 - Aliments longue conservation et gourde rechargeable
 - Espèces

Dans une situation d'urgence, il se peut que vous deviez vous loger temporairement ailleurs ou que vous ayez un accès limité aux soins médicaux. Il est alors particulièrement important d'avoir sur soi des **médicaments personnels**.



Chercher un abri

Il y a des situations où il est crucial de savoir où se mettre le mieux en sécurité. Qu'il s'agisse de phénomènes naturels, d'accidents nucléaires ou chimiques ou, dans le pire des cas, d'une offensive armée, le caractère sûr ou plutôt dangereux d'un lieu peut varier considérablement en fonction de la situation. Vous trouverez ici quelques exemples de lieux pouvant offrir une protection dans telle ou telle situation. En principe, la règle suivante s'applique : soyez attentif aux avertissements et suivez les recommandations ainsi que les éventuelles instructions.

Étages supérieurs

Si **des gaz** ou **des vapeurs** s'échappent à l'extérieur, entrez dans un bâtiment et fermez les fenêtres et les portes. Accédez si possible aux étages supérieurs. La plupart des gaz sont plus lourds que l'air et s'accumulent au sol. Calfeutrez les fenêtres et les portes et éteignez les aérations.

Extérieur

Si **des gaz**, **des vapeurs** ou **des liquides dangereux** se sont échappés dans le bâtiment, quittez le bâtiment.

Espaces souterrains

Lorsque **des substances radioactives** s'échappent ou en cas d'**explosion**, il convient de se placer aussi bas que possible, loin des fenêtres et des surfaces vitrées. Se mettre à l'abri dans des pièces intérieures ou, de préférence, dans des caves, des parkings souterrains, des stations de métro. Des murs épais et de la terre augmentent la protection contre les radiations, les ondes de choc et les débris volants.

Zones ou étages plus élevés

En cas d'inondations, de fortes pluies, de crues subites ou de tempêtes, les zones ou les étages situés en hauteur offrent la meilleure protection.

N'entrez en aucun cas dans la cave. Si la cave est inondée, vous ne pourrez plus ouvrir la porte de l'intérieur.

De plus, il existe un risque d'électrocution mortelle.

Évitez les parkings souterrains, les stations de métro et les passages souterrains.

Voiture

Si **des gaz et des vapeurs** s'échappent à l'extérieur et qu'aucun bâtiment n'est à portée, vous pouvez trouver refuge dans votre voiture. Arrêtez la ventilation et la climatisation.



Protection contre les explosions

En cas d'explosion, ce sont surtout les ondes de choc, les débris projetés et les éclats de verre qui représentent un grand danger. Cela vaut également pour les attaques aériennes.

Or, les bâtiments en Allemagne sont pour la plupart constitués d'une structure solide. **Les pièces intérieures** avec le moins de murs extérieurs et de portes possible et sans fenêtres offrent donc une protection efficace. Ainsi, en cas d'explosion, il n'y a pas de blessures dues par exemple à des éclats de verre.

Les espaces appropriés sont les suivants :

- **Les caves sans fenêtres** offrent une grande protection.
- Si vous n'avez pas de cave, les pièces intérieures telles que **cages d'escalier, salles de bains ou couloirs** sont également appropriées. Le principe est le suivant : **évittez les combles !** Un toit offre peu de protection contre les ondes de choc et les éclats de verre ou les débris qui volent dans tous les sens.
- Vous pouvez également vous réfugier dans des lieux accessibles au public comme **les écoles, les musées, les parkings souterrains ou les stations de métro**. Il est important de garder une distance suffisante par rapport aux entrées, fenêtres et portes ouvertes. Il ne faut plus utiliser les ascenseurs.



Conseil

Vous trouverez plus d'informations sur le comportement à adopter en cas d'explosions sur www.bbk.bund.de/explosionen

La règle des « 2 murs »

Le principe est le suivant : pour une bonne protection, veillez à ce que **2 murs vous séparent de l'extérieur**. Si le premier mur, c'est-à-dire le mur extérieur d'un bâtiment, est endommagé par une explosion, le deuxième mur peut vous protéger des éclats et des débris qui pénètrent dans le bâtiment. Plus la pièce est isolée à l'intérieur du bâtiment, mieux c'est.



Vert = vous trouverez ici
une bonne protection

Liste de contrôle

Vos besoins varient en fonction de votre situation de vie. Il s'agit de conseils généraux pour la préparation aux situations d'urgence et aux catastrophes. Examinez ce qui est approprié à votre situation. En outre, il peut être utile d'acheter et de partager des choses avec d'autres. Chaque préparation compte !

Nourriture et boissons

- ☐ Eau potable : 2 litres par personne et par jour pour :
 - ☐ 3 jours
 - ☐ 5 jours
 - ☐ 7 jours
 - ☐ 10 jours
- ☐ Aliments longue conservation pour toutes les personnes pour :
 - ☐ 3 jours
 - ☐ 5 jours
 - ☐ 7 jours
 - ☐ 10 jours
- ☐ Autre possibilité de cuisiner (comme un réchaud de camping ou un barbecue à gaz)
- ☐ Combustibles pour la cuisine (comme le gaz)
- ☐ Réserve de nourriture pour animaux domestiques

Information/communication

- ☐ Radio solaire ou à piles, piles incluses, ou radio à manivelle
- ☐ Application d'alerte installée (comme NINA)
- ☐ Batterie externe chargée
- ☐ Liste de numéros de téléphone importants sur papier

Lumière et chaleur

- ☐ Lampe de poche et piles de rechange
- ☐ Bougies et briquet
- ☐ Vêtements chauds et couvertures
- ☐ Sacs de couchage
- ☐ Possibilité de chauffage indépendant du réseau (comme le chauffage au gaz, le poêle à pétrole, la cheminée à l'éthanol)
- ☐ Combustibles pour le chauffage

Pharmacie familiale

- ☐ Médicaments personnels
- ☐ Antidouleurs
- ☐ Antipyrétiques
- ☐ Thermomètre médical
- ☐ Remède contre la diarrhée, les vomissements et les nausées
- ☐ Remède contre les troubles liés au rhume
- ☐ Électrolytes pour compenser la perte de liquide
- ☐ Désinfectant pour plaies
- ☐ Désinfectant pour la peau
- ☐ Pansements et bandages
- ☐ Tissu de bandage pour brûlures
- ☐ Gants jetables
- ☐ Compresse de refroidissement
- ☐ Remède contre les coups de soleil et les piqûres d'insectes
- ☐ Gel décongestionnant et rafraîchissant pour les petites blessures sportives
- ☐ Gouttes ou spray nasal décongestionnant
- ☐ Pince à épiler
- ☐ Ciseaux
- ☐ Pommade pour brûlures, plaies et cicatrisation

Bagages d'urgence

- ☐ Vêtements chauds, protection contre la pluie et chaussures solides
- ☐ Vêtements de rechange
- ☐ Matériel de premiers secours
- ☐ Médicaments personnels
- ☐ Batterie externe chargée
- ☐ Articles d'hygiène
- ☐ Aliments longue conservation et gourde rechargeable
- ☐ Dossier avec documents importants
- ☐ Sac de couchage ou couverture
- ☐ Vaisselle
- ☐ Couteau de poche et ouvre-boîte
- ☐ Lampe de poche
- ☐ Radio à piles ou à énergie solaire ou radio à manivelle
- ☐ Briquet ou allumettes
- ☐ Crème solaire et couvre-chef
- ☐ Bloc-notes et stylo
- ☐ Gants de travail
- ☐ Remplacement des moyens auxiliaires tels que les lunettes ou les appareils auditifs
- ☐ Espèces

Protection contre l'incendie

- ☐ Détecteur de fumée
- ☐ Extincteur/pulvérisateur d'incendie
- ☐ Détecteur de monoxyde de carbone

Hygiène

- ☐ Dentifrice, brosses à dents
- ☐ Savon
- ☐ Articles d'hygiène personnelle (comme l'hygiène menstruelle, les couches)
- ☐ Sacs poubelle, y compris grands et solides à accrocher dans les toilettes
- ☐ Papier toilette
- ☐ Désinfectant
- ☐ Détergent
- ☐ Lingettes humides
- ☐ Papier absorbant
- ☐ Gants de ménage
- ☐ Toilettes de camping

Autres

- ☐ Réservoir d'eau, pour l'eau d'extinction ou l'eau sanitaire
- ☐ Masque de protection respiratoire, pour se protéger des virus, des bactéries et des substances dangereuses présentes dans l'air
- ☐ Casque de protection pour se protéger en cas de projection de débris
- ☐ Espèces (en plus du bagage d'urgence)

Numéros de téléphone importants

Pompiers, services de secours	112
-------------------------------	------------

Police	110
--------	------------

Numéro d'appel des autorités	115
------------------------------	------------

Service de garde médicale	116117
---------------------------	---------------

Transport de malades	
----------------------	--

Centre antipoison	
-------------------	--

Disponibilité des pharmacies	
------------------------------	--

Services municipaux	
---------------------	--

Municipalité	
--------------	--

Autres numéros importants :	
-----------------------------	--

Mentions légales

Éditeur

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Boîte postale 1867, 53008 Bonn

Téléphone +49 0228 99550-0

info@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de

Source

bestellservice@bbk.bund.de

Version

11/2025, 1^{ère} édition

Impression

Druckhaus Kaufmann GmbH

www.druckhaus-kaufmann.de

Imprimé sur du papier 100 % recyclé.

Conception

familie redlich AG – Agentur für Marken und Kommunikation

www.familie-redlich.de

KOMPAKTMEDIEN – Agentur für Kommunikation GmbH

www.kompaktmedien.de

Illustration

GOLDEN COSMOS

www.golden-cosmos.com

Cette publication est éditée gratuitement par l'Office fédéral allemand pour la protection civile et l'assistance en cas de catastrophes. Elle n'est pas destinée à la vente ; toute utilisation à des fins commerciales, notamment pour la publicité de toute nature, y compris la publicité électorale pendant tous les types d'élections, est généralement interdite.

Cet ouvrage (texte/images) est protégé par des droits d'auteur. La reproduction de cet ouvrage ou de certaines parties de celui-ci n'est autorisée que dans les limites du droit d'auteur en vigueur. Les citations sont toutefois autorisées si elles sont accompagnées de la mention complète de la source.

ISBN : 978-3-949117-39-8



BBK. Agir ensemble. Vivre en sécurité.