

## DICRIM Fiche 46

Écouter la radio (récepteurs alimentés par piles si possible)

France Inter : GO 1852m, France Bleu Armorique : FM 103.1, Zénith FM :

### Risque Inondation

Plan Communal de Sauvegarde Commune de Janzé

Une inondation est une submersion, rapide ou lente, d'une zone. Elle est due à une augmentation du volume d'un cours d'eau provoquée par des pluies importantes en durée et / ou en intensité. Les crues sont déclenchées par des facteurs divers, mais synergiques : forte pluviométrie (principalement en hiver) et saturation des sols suite à des précipitations durables.

Les inondations qui affectent la commune de Janzé sont dues au débordement de la Seiche et du Prunelais. Les crues de la Seiche sont caractérisées par une montée parfois assez rapide des eaux (1 m en 12 heures en janvier 1995, soit une moyenne de 8 à 9 centimètres par heure).

#### AVANT :

- ✓ Surélever les meubles, amarrer les cuves
  - ✓ Mettre les produits toxiques, les véhicules à l'abri de la montée des eaux
  - ✓ Couper le gaz, l'électricité
  - ✓ Fermer les portes, aérations, soupiraux, fenêtres
  - ✓ Ne pas tenter de rejoindre ses proches ou d'aller chercher ses enfants à l'école (ils y sont protégés et les enseignants s'occupent d'eux)
  - ✓ Ne pas téléphoner (libérer les lignes pour les secours)
  - ✓ Préparer une réserve d'eau potable
  - ✓ Se préparer à être évacué, monter dans les étages
- Dans tous les cas, ne jamais s'engager (à pied ou en voiture) dans une zone inondée

#### PENDANT :

- ✓ S'informer de la montée des eaux (radio, mairie, ....)
- ✓ N'évacuer qu'après en avoir reçu l'ordre

#### APRÈS :

- ✓ Aérer et désinfecter les pièces
- ✓ Chauffer dès que possible
- ✓ Ne rétablir l'électricité que sur une installation sèche

### Risque sismique

Un séisme ou "tremblement de terre" est une fracturation brutale des roches en profondeur, due à une accumulation d'une grande quantité d'énergie, créant des failles dans le sol et se traduisant en surface par des vibrations transmises aux bâtiments.

La sismicité de la France résulte de la convergence des plaques tectoniques africaine et Eurasienne. Le département de l'Ille-et-Vilaine est classé en zone 0, c'est à dire avec des risques de sismicité "négligeable mais non nulle".

- ✓ S'informer des risques encourus et des consignes de sauvegarde.

**PENDANT :**

- ✓ Dans la rue, s'éloigner des constructions
- ✓ A l'intérieur, s'abriter sous une table solide ou à l'angle d'un mur
- ✓ S'éloigner des fenêtres
- ✓ Ne pas fuir pendant la secousse : les chutes d'objets (mobilier, débris, ....) sont dangereuses
- ✓ Au volant : rester dans son véhicule, loin de tout ce qui risque de tomber
- ✓ Couper l'eau, le gaz et l'électricité. Ne pas allumer de flamme et ne pas fumer (risque d'explosion). En cas de fuite de gaz, ouvrir les fenêtres et les portes et prévenir les autorités,
- ✓ Évacuer l'immeuble. Ne pas utiliser l'ascenseur : il peut y avoir des coupures de courant et de nouvelles secousses peuvent se produire
- ✓ Emporter ses papiers personnels, des vêtements chauds, les médicaments indispensables et une radio portative
- ✓ Se diriger vers un lieu isolé à l'abri des chutes d'objets. Marcher au milieu de la chaussée en prenant garde à ce qui peut tomber
- ✓ Ne pas téléphoner. Ne pas encombrer le réseau téléphonique : le laisser libre pour les secours
- ✓ Ne pas toucher aux câbles tombés à terre
- ✓ Évaluer les dégâts et les dangers

**APRES :**

- ✓ Assurez vous que les constructions « fragiles » et/ou « non permanentes » ne présentent pas de danger
- ✓ Veillez au bon entretien des arbres
- ✓ Limitez voire éviter vos déplacements
- ✓ Ne vous engagez pas sur une voie ou une zone inondée
- ✓ Respectez les déviations mises en place
- ✓ Suivez les conseils des autorités
- ✓ Évitez l'utilisation du téléphone et des appareils électriques
- ✓ Débranchez les appareils électriques non utilisés et câble d'antenne de TV
- ✓ Ne vous abritez pas sous les arbres
- ✓ Mettez à l'abri les objets sensibles au vent
- ✓ Attention aux obstacles sur les voies et aux chutes de branches ou d'objets
- ✓ Rangez ou fixez les objets susceptibles d'être emportés
- ✓ N'intervenez en aucun cas sur les toitures et ne touchez pas aux fils électriques tombés au sol
- ✓ Écoutez la radio (récepteurs alimentés par piles si possible)

**Risque Canicule**

- ✓ Passez au moins 3h par jour dans un endroit frais
- ✓ Rafraîchissez-vous, mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour
- ✓ Buvez fréquemment et abondamment même sans soif
- ✓ Évitez de sortir surtout aux heures les plus chaudes
- ✓ Prenez des nouvelles de vos voisins surtout s'ils vivent seuls et sont âgés
- ✓ Écoutez la radio (récepteurs alimentés par piles si possible)
- ✓ Surveillez les conditions météorologiques

environ 7 jours après le début de mes premiers symptômes. J'me repose. Je bois régulièrement (eau, jus, soupe, ....).

➤ Je surveille les symptômes de la grippe :

Pendant cette période à domicile, si je ressens les symptômes suivants :

✗ reprise ou augmentation de la fièvre

✗ Maux de tête

✗ Difficultés respiratoires

✗ fatigue intense et anormale

➤ J'appelle mon médecin-référent :

Des conseils me seront prodigués et je serai pris en charge si nécessaire. Je ne me rends pas de moi-même à l'hôpital ou chez mon médecin traitant.

Il existe deux types de contamination :

➤ directe par les voies respiratoires (toux, éternuements, postillons, ....)

➤ indirecte par les mains

Ainsi, un malade qui a la grippe éternue ou tousse et les microparticules qu'il projette contamineront les personnes à proximité mais également les objets situés sur la trajectoire ou les mains du malade s'il les a placées devant sa bouche avant d'éternuer ou de tousser.

✓ J'évite si possible ou limite les contacts avec les personnes de mon entourage (serrer la main, s'embrasser, ....) et en particulier avec les personnes âgées, fragiles ou les nourrissons

✓ Je pense à aérer régulièrement les pièces dans lesquelles je me trouve

✓ J'évite de sortir pendant la période où je suis contagieux

De manière générale, je dois me laver les mains plusieurs fois par jour pendant 30 secondes à l'eau courante et au savon (dont l'usage m'est réservé), et systématiquement après avoir éternué ou toussé, m'être mouché ou après avoir changé mon masque. Puis, je me sèche les mains avec une serviette personnelle ou jetable. Je peux également me frotter les mains avec une solution hydroalcoolique jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

J'adopte des mesures d'hygiène pour limiter la transmission à mes proches pendant au moins 7 jours après le début de mes premiers symptômes

Je me désinfecte les mains plusieurs fois par jour