

Vous faites partie du plan de préparation aux situations d'urgence de la Norvège

CONSEILS SUR L'AUTO-PRÉPARATION



Le pays le plus sûr au monde – et pourtant vulnérable

Nous vivons dans une société sûre et stable, dans laquelle nous avons l'habitude que la plupart des choses fonctionnent correctement. Cependant, la vie en Norvège est totalement tributaire de l'électricité, de l'eau et d'Internet – et c'est précisément là notre plus grande vulnérabilité.

Des intempéries, des événements naturels, un sabotage, des problèmes techniques, le terrorisme ou des actes de guerre peuvent par exemple priver de nombreuses personnes d'électricité ou d'eau, et rendre plus difficile l'accès aux produits nécessaires.

Lorsque la société est frappée par un grave événement ou une crise, de nombreuses personnes ont besoin d'aide. Si nous sommes nombreux à pouvoir prendre soin de nous et de ceux qui nous entourent en cas d'incident, l'aide peut être mise en place là où le besoin est le plus grand. Vous faites donc partie du plan de préparation de la Norvège aux situations d'urgence.

Pour cette raison, nous demandons à tous les ménages en Norvège de prendre quelques mesures simples pour améliorer leur propre préparation. Dans cette brochure, nous passons en revue les choses fondamentales auxquelles vous devriez penser et montrons par des exemples concrets de la façon comment vous pouvez vous débrouiller pendant au moins trois jours en cas d'incident.

Sur sikkerhverdag.no/egenberedskap, vous trouverez plus d'informations sur la façon de mieux vous préparer aux crises et aux incidents.

Conservez cette brochure.

Exemple de stock de sécurité :

- neuf litres d'eau par personne
- neuf litres d'eau par personne
- un paquet de flocons d'avoine par personne
- trois boîtes de plats préparés en conserve ou trois sachets d'aliments secs par personne
- trois boîtes par personne de garnitures pour tartine ayant une longue durée de conservation
- quelques sachets de fruits secs ou de noix, biscuits et chocolat
- les médicaments que vous devez prendre
- un poêle à bois, un poêle à gaz ou un chauffage à la paraffine
- un gril ou une cuisinière fonctionnant au gaz
- des bougies, une lampe de poche à piles ou une lampe à pétrole
- des allumettes ou un briquet
- des vêtements chauds, des couvertures et un sac de couchage
- une trousse de premier secours
- une radio DAB à piles
- des batteries, une batterie externe chargée et un chargeur de portable pour la voiture
- des lingettes et du désinfectant
- des rouleaux d'essuie-tout et de papier toilette
- un peu d'argent en espèces
- une réserve de carburant et de bois/gaz/paraffine/alcool dénaturé pour le chauffage et la cuisson
- des comprimés d'iode pour les événements atomiques

De quoi avez-vous besoin ?

Cette liste est un exemple de produits que vous pouvez avoir chez vous pour pouvoir vous débrouiller pendant au moins trois jours. Réfléchissez à ce qui est nécessaire là où vous vivez.

Nourriture

Vous devriez avoir assez de nourriture chez vous pour nourrir tout le monde. Réfléchissez à comment vous allez faire à manger s'il n'y a plus d'électricité ou d'eau. Si vous avez des animaux ou si quelqu'un a des besoins alimentaires particuliers, vous devez en tenir compte dans votre préparation. Voici quelques conseils pour avoir une réserve de nourriture suffisante :

- Assurez-vous d'avoir une réserve correspondant à quelques jours de consommation supplémentaires pour les aliments que vous achetez et mangez habituellement. Au lieu de faire vos courses tous les jours, vous pouvez les faire pour plusieurs jours à la fois
- Ayez un surplus d'aliments à longue durée de conservation pouvant être conservés à température ambiante et éventuellement consommés sans traitement thermique.
- De bons exemples sont le pain craquant, les garnitures de tartine et les plats préparés en conserve, les barres énergétiques, les fruits secs et les fruits à coque. La soupe et les aliments séchés sont de bons produits à longue durée de conservation, mais ils nécessitent souvent un traitement thermique.

Chaleur et lumière

Dans de nombreux logements, l'électricité est la principale ou seule source de chauffage. Pour être mieux préparé aux pannes de courant, voici quelques possibilités à envisager :

- poêle à bois ou cheminée – assurez-vous qu'il fonctionne correctement et que vous avez suffisamment de bois
- poêle à gaz ou chauffage à la paraffine – vérifiez qu'il est en bon état et prévu pour une utilisation à l'intérieur, respectez le mode d'emploi et veillez à bien aérer
- des vêtements chauds, des couvertures et des sacs de couchage
- des allumettes ou un briquet
- convenez avec des voisins, votre famille ou des amis de vous héberger
- une lampe frontale ou lampe de poche – pensez aux piles



Boissons

Vous avez besoin chaque jour d'au moins trois litres d'eau propre par personne pour boire et cuisiner. L'eau doit de préférence être stockée dans un endroit sombre et frais, sans lumière directe du soleil. Si vous nettoyez bien les bidons, l'eau peut parfaitement être conservée pendant des années et rester potable. Pour vous assurer d'avoir suffisamment de liquide, vous pouvez

- nettoyer les bouteilles ou les bidons, les remplir complètement d'eau froide du robinet, et mettre le couvercle
- acheter de l'eau en bouteilles ou en bidons au magasin
- répondre à une partie des besoins en liquides en stockant du jus, des boissons gazeuses et d'autres boissons non alcoolisées

Pour stocker de l'eau :

- Lavez les bouteilles/bidons à l'eau et au savon et rincez-les.
- Ajoutez ensuite deux bouchons de javel domestique pour 10 litres d'eau. Laissez reposer pendant au moins 30 minutes.
- Videz et rincez soigneusement.
- Remplissez complètement les bouteilles ou les bidons avec de l'eau courante froide.
- Conservez l'eau dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Pour plus d'informations, consultez sikkerhverdag.no/egenberedskap



Médicaments et premiers secours

Tout le monde devrait maîtriser les gestes de base des premiers secours. Il existe un certain nombre d'offres de cours et de formations, que vous soyez complètement inexpérimenté ou que vous ayez besoin de vous mettre à niveau.

Si vous êtes dépendant de médicaments ou d'aides médicales, parlez à votre médecin ou à votre pharmacien de la possibilité d'avoir une réserve supplémentaire. Vérifiez la durée de conservation des médicaments que vous utilisez et remplacez ceux qui arrivent à expiration. À avoir chez vous :

- une trousse de premier secours standard
- des analgésiques
- des comprimés d'iode pour les événements atomiques



Hygiène

Sans eau chaude ou, pire encore, sans eau du tout, il est important de penser à l'hygiène personnelle et à la propreté autour de la nourriture et de la préparation des repas. Une mauvaise hygiène favorise les infections et les maladies.

- Lavez-vous tous les jours du mieux que vous pouvez, surtout après être allé(e) aux toilettes et avant de cuisiner.
- Vous devriez avoir des lingettes humides et un désinfectant antibactérien pour les mains.
- Gardez votre logement bien rangé et propre.
- Si les W.C. ne peuvent pas être utilisés, vous devez avoir prévu des solutions de rechange.

Coeil!

Vous trouverez davantage d'informations sur sikkerhverdag.no/egenberedskap – y compris des conseils sur la façon de fabriquer des toilettes de secours si vous n'avez plus d'eau.

Information

En cas de crise et d'accident, il est important d'avoir accès à des informations officielles sur ce qui se passe et ce que vous devez faire. Les systèmes d'alerte (généralement appelés sirènes ou alertes aériennes) sont utilisés lorsque la population doit être informée d'un grave danger. Lorsque l'alarme retentit, cela signifie que vous devez chercher des informations.

NRK P1 est la chaîne d'intervention d'urgence norvégienne qui veille à informer tous les habitants, même si d'autres médias d'information et sites Internet publics ne sont pas disponibles. Voici quelques conseils pour avoir un bon accès aux informations importantes :

- ayez une radio DAB à piles
- ayez un jeu de piles supplémentaire
- Si vous avez une voiture, celle-ci peut être utilisée pour écouter la radio et recharger votre téléphone portable.

N'oubliez pas !

Veillez en particulier à obtenir des informations de sources connues et fiables. Les situations de crise sont confuses, et certains peuvent avoir un intérêt personnel à diffuser de fausses informations.



Être bien préparé n'est pas seulement une question de réserves suffisantes, c'est aussi une affaire de réflexion.

Réfléchissez bien à ce qui peut se passer là où vous habitez, comment vous et les personnes qui vous entourent peuvent être frappés et comment vous pouvez gérer la situation ensemble. Demandez si quelqu'un peut avoir besoin d'aide et comment vous pouvez contribuer.

Assurez-vous que l'équipement que vous prévoyez d'utiliser en cas d'urgence fonctionne et que vous savez comment l'utiliser. Apprenez les gestes fondamentaux de premiers secours et renseignez-vous pour savoir comment votre commune vous informe en cas de crise.



Sikkerhverdag.no

Sur sikkerhverdag.no, vous trouverez des conseils et des astuces de DSB pour l'auto-préparation et la prévention des accidents à domicile.

Numéros de téléphone importants

110

Incendie et sauvetage

112

Police

113

Assistance médicale d'urgence

116 117

Urgences médicales

Consultez le site Internet de la municipalité où vous habitez pour en savoir plus sur la situation locale.



Notes personnelles :

Ici, vous pouvez écrire des numéros de téléphone importants, des adresses ou d'autres informations utiles pour votre ménage.



Photo du produit : Gaute Gjøøl Dahe