

4 Créez votre réseau personnel de soutien



Un réseau personnel de soutien est un groupe d'au moins trois personnes parmi votre entourage. Mon réseau peut me venir en aide en cas d'urgence en m'hébergeant ou en ayant gardé un double de mes clés.

Mes lieux de repli

Mon réseau

✂ dans le quartier

✂ en dehors de la ville

✂ en dehors du quartier

✂ en dehors de la région

☑ nom / adresse / téléphone

☑ nom / adresse / téléphone

☑ nom / adresse / téléphone

☑ nom / adresse / téléphone

☎ Numéros pratiques

❖ Mon médecin traitant

❖ Ma mairie

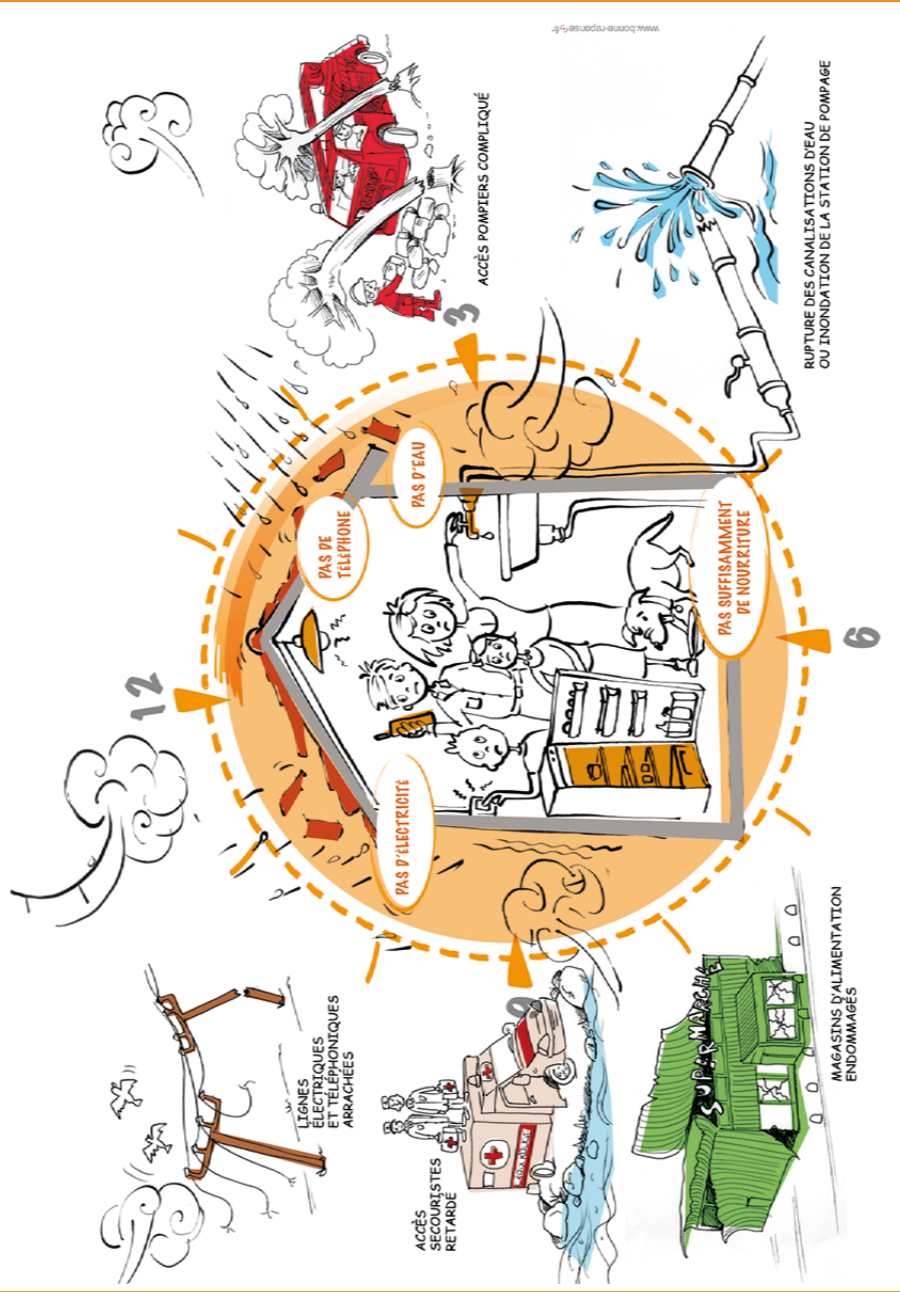
❖ Mon CASVP

🚑 Numéros d'urgence

- 112** Pour toutes les demandes de secours en France ou dans un autre pays d'Europe
- 114** Sourds ou malentendants: pour toutes les demandes de secours en France
- 15** Pour les problèmes urgents de santé ou conseils médicaux
- 17** En cas de violences, agressions, cambriolages...
- 18** Pour les secours d'urgence, les accidents, les incendies

© Direction générale de la sécurité civile et de la gestion des crises - Ministère chargé de l'intérieur. Institut des risques majeurs - Source: plan familial de mise en sûreté - je me prépare en famille

Pourquoi dois-je assurer mon autonomie et celle de mon entourage?



MAIRIE DE PARIS
CENTRE D'ACTION SOCIALE
DE LA VILLE DE PARIS

TOUTE L'INFO
au 3975* et
sur PARIS.FR
* 0,05 € par minute + le prix normal de l'appel



SITUATIONS D'URGENCE Préparez-vous!

- 1 Informez-vous sur les risques
- 2 Préparez votre plan de mise en sécurité
- 3 Réalisez votre kit d'affaires indispensables
- 4 Créez votre réseau personnel de soutien



1 Informez-vous sur les risques

DE NOMBREUX ÉVÉNEMENTS peuvent survenir, comme les vents violents, la neige et le verglas, les inondations, les accidents liés aux transports de matières dangereuses ou aux activités industrielles, les ruptures de canalisations...

- ❖ Vous pouvez être privé d'électricité, de chauffage, d'eau potable.
- ❖ Les transports en commun et les télécommunications peuvent être interrompus.
- ❖ La situation peut durer dans le temps.

Préparer votre plan vous aidera à garantir votre mise en sécurité ainsi que votre autonomie pendant au moins trois jours en cas d'événement majeur, en attendant l'intervention des équipes d'assistance et de secours.

Certains risques sont connus dans votre commune ou sur votre lieu de vacances.

Je me renseigne : En mairie

- ❖ Je demande le document d'information communal sur les risques majeurs (le DICRIM). Ou je le consulte sur le site web.

À la préfecture

- ❖ Si la mairie ne dispose pas du DICRIM, je consulte le dossier départemental sur les risques majeurs (le DDRM). Ou je le télécharge sur le site web.

Sur le site officiel

- ❖ www.georisques.gouv.fr

Pour en savoir plus:
www.risques.gouv.fr

2 Préparez votre plan de mise en sécurité



Je prévois avec mes proches le nécessaire pour être autonome pendant au moins trois jours et mes lieux de repli.

Je complète la fiche mémo ci-contre, elle me sera utile en situation d'urgence.



- ❖ Je la découpe et j'en fais des copies
- ❖ Je les conserve dans des endroits stratégiques (dans mon kit, dans mon lieu de repli, dans mon portefeuille...)

Je suis prêt maintenant:

🏠 Si je dois rester chez moi

- J'ai ma fiche mémo
- J'ai mon kit d'affaires indispensables
- J'ai de l'eau et de la nourriture

🚗 Si je dois quitter mon domicile

- J'emporte ma fiche mémo
- J'ai mon kit d'affaires indispensables
- J'ai identifié mon lieu de repli
- Je connais l'itinéraire pour m'y rendre

✘ Si je ne peux pas rentrer chez moi

- J'ai une copie de ma fiche mémo
- J'ai identifié mon lieu de repli
- Je connais l'itinéraire pour m'y rendre

3 Réalisez votre kit d'affaires indispensables



Je prépare les documents importants, de quoi me nourrir, me protéger, m'informer sur la situation, me signaler aux secours.

Dans mon placard

- Denrées non périssables
- Eau: 2 litres par jour et par personne
Je remplace l'eau et la nourriture une fois par an
- Scotch industriel *En cas d'ordre de confinement*

Dans mon kit

Pour m'informer, me protéger, me signaler

- Vêtements de rechange
- Radio et lampe torche à dynamo
(ou à piles, avec piles de rechange)
- Sifflet *(pour se signaler aux secours)*

Pour mon hygiène et ma santé

- Articles de toilette
- Papier hygiénique
- Trousse de premiers soins

À ajouter dans mon kit au dernier moment si je dois quitter mon domicile

- Clés de la maison
- Portefeuille et monnaie
- Téléphone portable et chargeur
- Médicaments et ordonnances
- Lunettes, appareil auditif, canne...
- Objet souvenir

Alimentation

- Nourriture non périssable
- Petite bouteille d'eau
- Eau et croquettes *pour mon animal domestique ou mon chien d'assistance*

Pratique

- Copie des documents importants
Je les protège dans une pochette plastique
- Sac poubelle
- Couteau multifonctions et couverts

