



# PLAN D'URGENCE

LANGUE FACILE À LIRE



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de la protection  
de la population OFPP



**ALERTSWISS**



Les situations d'urgence arrivent de manière soudaine.

On ne s'y attend pas.

En cas d'urgence, vous devez prendre des décisions importantes, que vous n'avez pas à prendre d'habitude.

Par exemple :

- Comment contacter ma famille ?
- Où faut-il aller ?
- Que faut-il emporter ?

Pensez à un plan d'urgence personnel.

C'est important.

Ce plan vous aidera en cas d'événement.

Vous pourrez réagir plus vite et mieux.

Vous trouvez ici des informations sur

les dangers possibles,

les mesures de sécurité et

les règles à suivre en cas d'urgence :

- Sur Internet : [www.alert.swiss](http://www.alert.swiss)
- Sur l'app Alertswiss

Apprenez comment mieux vous protéger en cas d'urgence

## Éditeur

Office fédéral de protection de la population

Guisanplatz 1B - 3003 Berne

E-mail : [info@babs.admin.ch](mailto:info@babs.admin.ch)

Internet : [www.bevoelkerungsschutz.ch](http://www.bevoelkerungsschutz.ch)

Le plan d'urgence existe en français, en allemand et en italien.

Vous pouvez demander un plan d'urgence ici :

OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne

Sur cette page Internet, vous pouvez le commander gratuitement :

[Boutique en ligne pour la clientèle privée : plan d'urgence \(admin.ch\)](#)

Numéro d'article : 506.020d

BBL-Norm 10/22 7'000 860521241

Vous pouvez lire le plan ou le télécharger

sur cette page :

[Plan d'urgence - ALERTSWISS](#)

Vous pouvez télécharger ici l'appli Alertswiss,

qui contient aussi le plan d'urgence.



## CONTACTER SES PROCHES ET D'AUTRES PERSONNES IMPORTANTES

Inscrivez ici tous les numéros  
de téléphone importants.

# ÉTAPE 1

## PLAN D'URGENCE S'INFORMER ET RESTER EN CONTACT

Connaissez-vous par cœur les numéros de téléphone importants ?

Nom   
Téléphone

Nom   
Téléphone

Nom   
Téléphone

Nom   
Téléphone

Nom   
Téléphone

Nom   
Téléphone

Nom   
Téléphone

Nom   
Téléphone

Nom   
Téléphone



### Conseils

Notez les numéros de  
téléphone

- de vos proches,
- des personnes qui gardent vos enfants,
- de l'école de vos enfants,
- des voisins,
- des personnes qui ont besoin d'aide.



## POINTS DE RENCONTRE

Notez comment rentrer chez vous le plus vite possible. Cela vous aidera, vous et vos proches, dans une situation stressante.

### S'INFORMER ET RESTER EN CONTACT

Imaginez : Vous êtes au travail et vos enfants sont gardés ailleurs. À la radio, les autorités demandent aux gens de rentrer chez eux et d'y rester.

Nom, prénom

Adresse

Nom, prénom

Adresse

Nom, prénom

Adresse

Nom, prénom

Adresse


### Conseils

- Évitez les grandes routes.
- Discutez autour de vous pour faire un co-voiturage pour vos enfants et vous-même. Par exemple avec des collègues, des voisins ou des connaissances.



### Points de rencontre d'urgence

Les communes proposent des points de rencontre d'urgence. En cas de situation d'urgence grave, vous pouvez trouver là-bas une protection, une aide et des informations. Ces points de rencontre sont aussi importants quand aucune communication n'est possible. Autrement dit, quand les téléphones et Internet ne fonctionnent plus. Les autorités annoncent à la radio, à la télévision et sur l'app Alertswiss si des points de rencontre d'urgence sont ouverts. Dans plusieurs cantons, vous trouvez le lieu de ces points de rencontre sur un site web commun.



## PERSONNES QUI ONT BESOIN D'AIDE

Discutez d'abord avec les personnes de votre entourage qui ont besoin d'aide.

Par exemple, des personnes âgées, des personnes malades ou handicapées.

### S'INFORMER ET RESTER EN CONTACT

Quelles personnes de votre entourage peuvent avoir besoin d'aide en cas d'urgence ?

### NOTES



### Conseils

- Conduisez chez vous les personnes qui ont besoin d'aide. Aidez ces personnes en cas d'évacuation.
- Vous avez des proches qui ont besoin d'aide et vivent loin de chez vous ? Assurez-vous que d'autres personnes peuvent venir aider vos proches. Par



ÉTAPE

# 2

PLAN D'URGENCE

## À PRÉVOIR SI VOUS DEVEZ RESTER CHEZ VOUS

### PROVISIONS

Avez-vous assez de provisions chez vous ? Pouvez-vous rester plusieurs jours chez vous sans aide extérieure ?

La liste sur cette page vous indique tout ce qu'il vous faut en cas d'urgence.

Vous devriez toujours avoir ces produits chez vous.

Cochez sur cette liste les produits qui sont importants pour vous. Vous devriez toujours en avoir chez vous.

Ajoutez à la liste les autres choses qu'il vous faut ou qui sont importantes pour vous.

#### BOISSONS

- 9 litres d'eau par personne (3-4 jours)
- Autres boissons

#### ALIMENTS

(pour une bonne semaine)

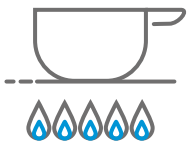
- Riz ou pâtes
- Huile ou autre corps gras
- Légumes, champignons
- Fruits en conserve
- Farine, de la levure sèche
- Salami, viande séchée
- Plats cuisinés, par ex. rösti
- Soupes en sachet
- Fromage à pâte dure
- Bouillon, sel, poivre
- Café, thé/tisane, cacao
- Müesli, fruits secs, noix légumineuses
- Biscottes ou pain suédois
- Chocolat
- Lait UHT, lait condensé
- Sucre, confitures, miel
- Nourriture spéciale en cas d'intolérance alimentaire
- Nourriture pour animaux domestiques

#### SANS OUBLIER ...

- Radios à piles pouvant capter DAB+ et OUC (toutes les radios DAB+ autorisées à la vente en Suisse peuvent capter les ondes OUC)
- Lampe de poche (à manivelle)
- Quelques piles en réserve
- Bougies, allumettes ou briquet
- Réchaud à gaz ou à fondue
- Un peu d'argent liquide
- Médicaments personnels
- Savon, papier de toilette

### ! Conseils

- Les provisions en cas d'urgence doivent être adaptés à vos besoins et à vos habitudes.
- Utilisez ces provisions au quotidien, pour cuisiner. Autrement dit, mangez ces aliments et rachetez-les ensuite pour en avoir toujours chez vous. Ainsi, vos provisions ne se gâtent pas.
- Parmi vos provisions, vous devriez aussi avoir des produits à manger sans cuisson.
- Conservez tous les aliments et les médicaments dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.
- Vérifiez la date limite de conservation. Rachetez les aliments qui ont dépassé la date limite.



## CUISINER SANS ÉLECTRICITÉ

En cas de longue panne d'électricité, les produits congelés dégèlent. Ils se gâtent alors rapidement. Mais il est possible de conserver des aliments plus longtemps. Et il existe d'autres moyens de cuisson que la cuisinière.

### UTILISATION DES DENRÉES EN CAS DE PANNE DE COURANT



Utilisez d'abord les produits qui sont au frigo ou au congélateur. Vous pouvez ensuite utiliser les autres aliments. La durée de conservation au frigo dépend de l'appareil et de la température extérieure. Ces produits se gardent entre 10 heures et 3 jours.



Manger rapidement : la nourriture pour bébé, les glaces, les produits qui contiennent de la viande ou des œufs crus.



Les fruits congelés peuvent être transformés en confiture. La confiture se garde très longtemps.



Les légumes peuvent être conservés dans de l'huile ou du vinaigre.



Ne congelez pas une deuxième fois des aliments qui ont été dégelés.



Vérifiez l'odeur et l'apparence des aliments.

### ! Conseils

- Cuisinez des grandes quantités. Vous utilisez ainsi moins d'énergie que pour cuisiner plusieurs fois des petites quantités.
- Pensez à avoir des réserves d'eau chez vous.

### AUTRES SOLUTIONS POUR CUISINER :



Vous pouvez utiliser un grill à l'extérieur. Utilisez un grill à bois, à gaz ou à charbon.



À l'extérieur, vous pouvez aussi faire du feu. Cuisinez dans des récipients, au-dessus du feu.



Utilisez un réchaud à fondue.



Ou encore des bougies placées dans le four.



## PHARMACIE DE SECOURS

Cochez dans la liste les médicaments à avoir en cas d'urgence.

Notez aussi les médicaments ou choses dont vous avez besoin vous-même.

### À PRÉVOIR SI VOUS DEVEZ RESTER CHEZ VOUS

Avez-vous une pharmacie de secours adaptée à vos besoins ?

#### PHARMACIE D'URGENCE

- Désinfectant
- 50 masques d'hygiène par personne
- Antidiarrhéiques
- Antidouleurs
- Thermomètre
- Brucelles
- Pommades
- Pansements (sparadraps, compresses de gaze, bandes élastiques, agrafes pour pansements, ciseaux)
- Médicaments personnels



### Conseils

- Vous devez prendre régulièrement des médicaments ? Alors, vous devriez toujours en avoir en réserve. Vous devriez même avoir sur vous les médicaments très importants.
- Si nécessaire, demandez à votre médecin ce que vous devez préparer.





## ÉVACUATION

En cas d'évacuation, vous devez quitter votre logement, pour un certain temps. Décidez à l'avance, où vous pouvez passer quelques jours. Par exemple, chez des parents ou dans un logement de vacances.

### ! Conseils

- Dans l'idéal, votre logement de secours ne doit pas être trop proche, ni trop éloigné de votre logement habituel. S'il est trop proche, il sera peut-être touché par la même catastrophe. S'il est trop éloigné, ce sera difficile de vous y rendre.
- Notez comment vous rendre facilement dans votre logement de secours. Pensez aux moyens de transport, au meilleur trajet, etc. En cas d'urgence, les autorités peuvent donner des ordres spéciaux. Il faut y penser.
- Demandez aux personnes qui vont vous loger (famille ou amis) si vous pouvez prendre vos animaux. En cas d'évacuation, ne laissez pas vos animaux enfermés à la maison.

# ÉTAPE 3 PLAN D'URGENCE À PRÉVOIR EN CAS D'ÉVACUATION

## LOGEMENTS DE SECOURS

Où allez-vous, vous et votre famille, en cas d'évacuation ?

Nom

Adresse

Nom

Adresse

Nom

Adresse

Nom

Adresse

Nom

Adresse

## NOTES

---

---

---

---

---

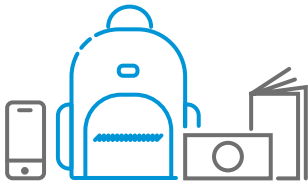
---

---

---

---

---



## BAGAGES

Cochez dans la liste, ce que vous devez emporter en cas d'urgence.

Notez les autres choses qu'il vous faut aussi.

### À PRÉVOIR EN CAS D'ÉVACUATION

Que devez-vous absolument emporter si vous devez quitter votre logement rapidement ?

Pouvez-vous placer ces affaires dans votre bagage en une demi-heure ?

#### LORSQU'IL FAUT FAIRE VITE...

- A boire et à manger pour un jour
- Médicaments personnels
- Passeport ou carte d'identité
- Porte-monnaie (argent, cartes bancaires)
- Téléphone portable avec chargeur

#### LORSQUE VOUS AVEZ UN PEU PLUS DE TEMPS...

- Poste de radio OUC à piles
- Linge de rechange
- Livret de famille
- Extraits de registre foncier
- Petits objets de valeur
- Pharmacie de secours
- Attestations de rente, de pension et de revenus
- Livrets d'épargne, papiers-valeurs, testaments
- Vêtements et souliers solides, chauds et imperméables
- Lampe de poche
- Articles et serviettes de toilette
- Carte d'assurance maladie, polices d'assurance
- Event. jouets pour enfants

### ! Conseils

- Placez vos documents personnels importants dans un dossier.
- Réfléchissez comment emporter facilement votre bagage d'urgence ? Qu'est-ce qui est le mieux ? Une valise ou un sac à dos ? Ou autre chose ?



## AVANT DE QUITTER VOTRE LOGEMENT

En cas d'urgence, il faut faire vite. Mais il faut aussi prendre le temps de penser à tout.

### PRÉPARATIFS POUR UNE ÉVACUATION

Faites attention aux points suivants avant de quitter votre logement :



Vous devez suivre les indications des autorités. Ces indications sont données à la radio ou sur l'appli sur le téléphone.



Préparez votre bagage d'urgence. Emportez vos documents importants.



Prenez une radio qui fonctionne avec des piles et emportez des piles de rechange.



Prenez de la nourriture et des médicaments. Pensez aux aliments spéciaux et à la nourriture pour bébé.



Fermez portes et fenêtres.



Débranchez les appareils électriques.



Fermez le gaz. Éteignez les feux ouverts, comme le feu de cheminée ou les bougies.



Informez les autres personnes de l'immeuble. Aidez d'autres personnes, si c'est possible.



Préparez de la nourriture et de l'eau pour les animaux de compagnie qui ne peuvent pas venir avec vous.

### EN CAS DE CONFLIT ARMÉ



Les cantons et les communes doivent prévoir comment la population sera placée dans les abris. Ils doivent faire ces plans régulièrement. Ces plans sont appelés « plans de répartition ».

La population est informée des plans de répartition, quand cela est nécessaire pour sa sécurité.

Les cantons et les communes ont plusieurs possibilités pour informer la population. Ils peuvent le faire sur Internet par la poste ou directement sur place. Par exemple, avec l'aide de la protection civile.



## NUMÉROS D'URGENCE



**112** Numéro international d'urgence



**117** Police



**118** Pompiers



**144** Ambulance



**145** Tox Info Suisse en cas  
d'empoisonnement

