

Contribuez au plan de préparation aux situations d'urgence de la Norvège

Conseils pour l'auto-préparation



Auto-préparation pour une semaine

Comment vous et vos proches survivriez-vous si l'électricité est coupée pendant une période prolongée? Que feriez-vous si l'eau du robinet venait à disparaître? Que se passerait-il si vous ne pouviez pas faire vos courses pendant une semaine? L'auto-préparation est un moyen qui vous permet de faire face à de telles situations.

Les autorités norvégiennes recommandent que le plus grand nombre possible de personnes soient préparées à s'en sortir sans assistance pendant une semaine. La raison est que les municipalités et les services d'urgence doivent prioritairement assister ceux qui sont dans l'impossibilité de se débrouiller en cas de crise. Si nous sommes nombreux à pouvoir prendre soin de nous-mêmes et de ceux qui nous entourent, la défense globale de la Norvège s'en trouve renforcée – c'est-à-dire l'ensemble des ressources de la société pour prévenir et gérer une crise ou un conflit armé.

Que peut-il arriver ?

Nous vivons dans un monde de plus en plus instable – entre autre en raison de changements climatiques, de conflits armés et de menaces numériques. Même si en Norvège, les choses fonctionnent généralement assez bien, nous devons être préparés aux intempéries extrêmes, aux pandémies, aux accidents, aux actes de sabotage, et dans le pire des cas, aux actes de guerre.

De telles crises peuvent avoir de graves conséquences. Une panne d'électricité par exemple, peut entraîner un défaut de fonctionnement au niveau de la distribution de l'eau, des systèmes d'égout, des solutions de paiement, d'Internet, des communications par téléphonie mobile et faire en sorte que la possibilité de préparer les repas normalement s'en trouve réduite.

Renforcez votre auto-préparation !

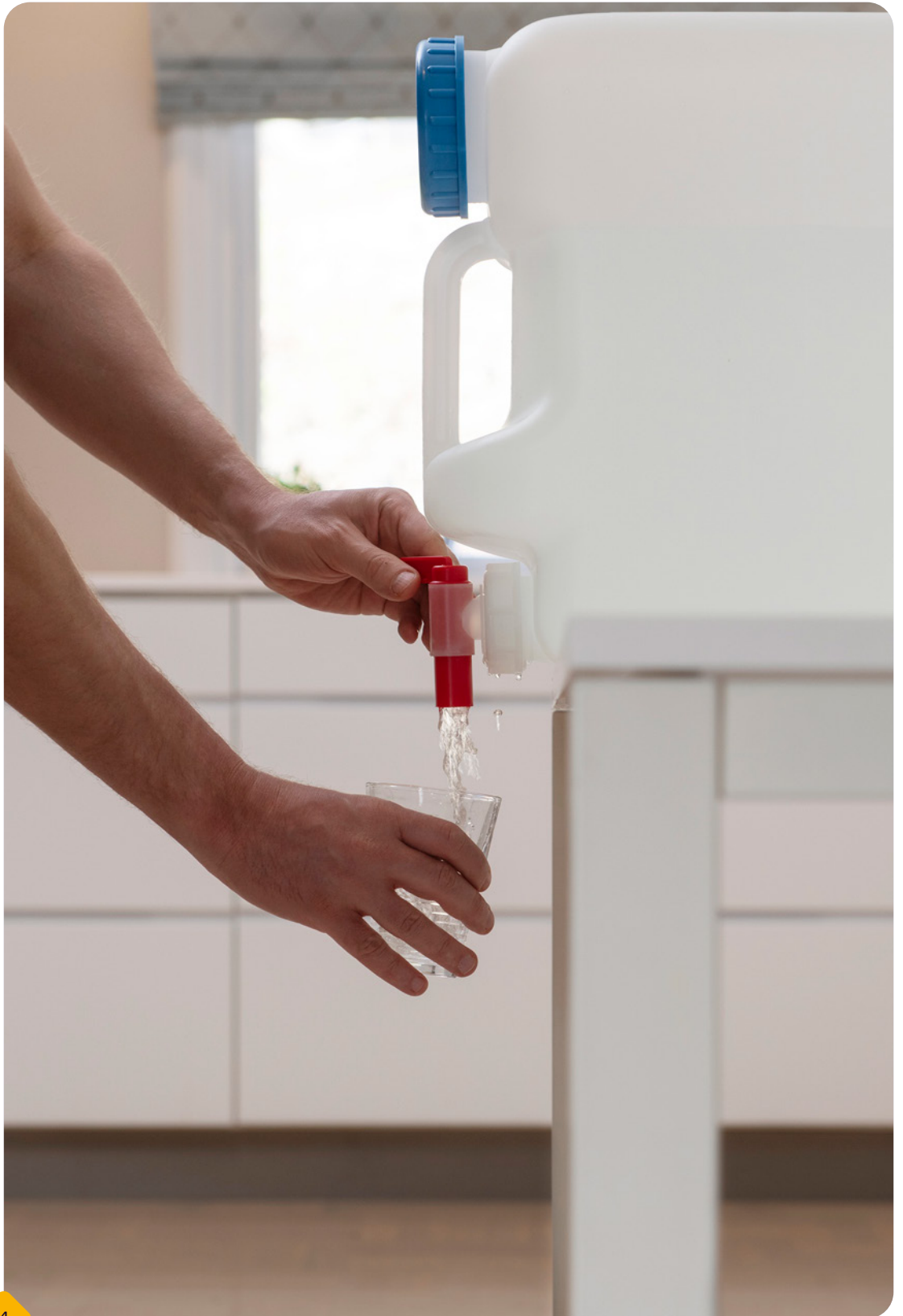
Une bonne auto-préparation constitue un investissement dans la sécurité pour vous et vos proches. Si vous suivez les conseils de cette brochure, vous serez plus à même de gérer la situation, qu'il s'agisse des petits soucis au quotidien ou des crises de plus grande ampleur. De plus, de cette manière vous permettez aux autorités de donner la priorité aux plus faibles.

N'oubliez pas que quelques préparatifs valent beaucoup mieux que rien du tout!



Prenez soin de conserver cette brochure.

Foto: Helitrans





Eau

Vous avez besoin d'eau pour boire, pour la préparation des repas et pour l'hygiène. Si vous stockez 20 l d'eau potable par personne, vous couvrez les besoins minimaux pour une semaine si jamais la distribution de l'eau du robinet soit perturbée. Une partie de vos besoins d'eau peut être couverte par des jus de fruits, des sodas et autres boissons non alcoolisées.

Vous pouvez, soit acheter des bidons ou des bouteilles d'eau dans les magasins, soit remplir les contenants avec l'eau du robinet vous-même. Voici comment il faut procéder :

1. Nettoyage

- Nettoyez les bouteilles ou les bidons avec de l'eau et du savon avant de les rincer soigneusement.
- Remplissez les d'eau et ajoutez deux bouchons d'eau de javel par 10 litres d'eau. Laissez le produit agir pendant au moins 30 minutes avant de les vider et de les rincer soigneusement.

2. Remplissage

Remplissez complètement les bouteilles ou les bidons avec de l'eau froide courante du robinet.

3. Stockage

- Stockez l'eau embouteillée dans un endroit sombre et frais et à l'abri de la lumière directe du soleil.
- L'eau propre dans des contenants propres se conserve pendant des années sans représenter un danger pour la santé.

Place de stockage limitée ?

- Sachez qu'il est plus facile de trouver de la place pour stocker plusieurs petits contenants que des gros bidons.
- Vous pouvez stocker les contenants d'eau dans les placards, sous le plan de travail de la cuisine, ou dans d'autres endroits de la maison où vous avez de la place supplémentaire.
- Vous habitez dans un immeuble pourvu de parties communes? Vérifiez auprès du conseil d'administration de la copropriété pour voir s'il est possible d'avoir un stock commun.



Chauffage et éclairage

La plupart des logements utilisent l'électricité comme principale source de chauffage. L'électricité constitue pour beaucoup de logements la seule source de chaleur. En cas de panne d'électricité en hiver, le logement peut s'assombrir et se refroidir rapidement. Vous devriez donc avoir un plan pour vous maintenir au chaud.

Voici une liste de ce que vous devriez avoir chez vous:

- Des vêtements chauds, des couvertures, des couettes ou des sacs de couchage.
- Un stock de bougies, d'allumettes ou de briquets.
- Des lampes de poche ou des lampes frontales pour vous orienter dans le noir (n'oubliez pas les piles supplémentaires).

Chauffage alternatif

- Veillez à ce que votre cheminée et le conduit de fumée soient vérifiés et en bon état et que vous ayez suffisamment de bois de chauffage.
- Un chauffage à gaz ou au pétrole conçu pour une utilisation à l'intérieur représente une alternative en cas de panne de courant.
- Il est également possible d'envisager un générateur d'urgence ou une batterie munie d'une prise à 230 volts pour parer à une urgence. Dans ce cas il faut bien étudier les règles et les consignes pour une utilisation en toute sécurité.

Aidez-vous mutuellement

- Demandez aux voisins, aux amis ou à votre famille si vous pouvez rester chez eux si la panne de courant est de longue durée.
- Vous disposez d'une source de chauffage alternative et vous connaissez quelqu'un qui n'est pas dans votre cas? En cas de crise, envisagez si vous pouvez les accueillir chez vous.



Limitez la perte de chaleur lors d'une panne de courant

- Fermez les portes ou accrochez des couvertures entre les pièces.
- Accrochez des couvertures ou des rideaux devant les fenêtres.



Nourriture

Vous n'aurez peut-être pas la possibilité de faire vos courses en cas de crise. Vous devez pour cette raison avoir suffisamment de nourriture pour une semaine pour toutes les personnes de votre foyer.

Réfléchissez aussi aux modes de préparation possibles si l'eau et l'électricité sont coupées. Utilisez en premier lieu les aliments dont la durée de conservation est limitée, comme les produits frais et les surgelés.

- Pensez à disposer d'un petit stock d'aliments que vous avez l'habitude de consommer. Si vous faites vos courses avant l'épuisement de votre stock, vous disposerez toujours d'une réserve supplémentaire.
- Ayez des aliments à longue durée de conservation qui peuvent être stockés à température ambiante. Des exemples: biscottes, flocons d'avoine, lentilles et haricots en conserve, garnitures pour tartines en conserve, barres énergétiques, fruits séchés, chocolat, miel, biscuits et noix.
- Exemples d'aliments à longue durée de conservation nécessitant une cuisson: pâtes, riz, soupes en sachet, farine, plats cuisinés en conserve et produits lyophilisés.
- Si votre foyer compte des personnes ayant des allergies alimentaires ou des besoins spécifiques, il faut prévoir en conséquence.
- Si vous prévoyez de cuisiner sur un réchaud, un appareil à gaz ou un grill à gaz, vérifiez régulièrement le bon fonctionnement et le bon état des appareils.





L'auto-préparation pour les paiements

Les systèmes des paiements en Norvège sont à la fois sûrs et efficaces. Malgré tout, des cyberattaques, des erreurs humaines, des pannes de système ou des coupures de courant peuvent entraîner un défaut de fonctionnement.

Si vous ne pouvez plus payer comme d'habitude, il est judicieux de disposer d'autres moyens de paiement.

- Ayez plusieurs cartes de paiement, que ce soit des cartes à débit immédiat ou à crédit ou plusieurs cartes bancaires de différentes banques.
- Ayez aussi de l'argent liquide chez vous, en petites et grandes coupures. Le montant dépend du nombre de personnes de votre foyer, et de ce que vous pourriez avoir besoin d'acheter.
- Ayez des comptes dans plusieurs banques au cas où un problème technique surviendrait dans l'une d'elles.



Check-list pour votre auto-préparation

Ci-dessous vous trouverez une liste de choses qui pourraient se révéler utiles à avoir à la maison. Vous devriez considérer vos besoins et mettre à jour votre stock régulièrement. N'oubliez pas que la famille, les amis et les voisins peuvent collaborer à ce sujet.

Eau et nourriture

- Eau potable stockée dans des bouteilles ou des bidons.
- Nourriture qui peut être conservée à température ambiante
- Grill, un réchaud ou réchaud de camping.
- Un bidon de gaz ou carburant supplémentaire.
- Nourriture et eau pour les animaux de compagnie
- Des espèces et plusieurs cartes de paiement

Chauffage et éclairage

- Vêtements chauds, couvertures, couettes ou sacs de couchage.
- Allumettes et bougies.
- Bois de chauffage - si vous avez un poêle à bois ou une cheminée
- Réchaud à gaz ou à pétrole prévu pour une utilisation intérieure
- Accord d'hébergement.
- Lampes de poche ou frontales fonctionnant sur piles, dynamo ou énergie solaire

Informations

- Radio DAB à piles, à manivelle/ dynamo ou à énergie solaire
- Piles et banque d'alimentation
- Liste de numéros de téléphone importants comme les numéros d'urgence, les services d'urgence médicale, vétérinaire, famille, amis et voisins.

Médicaments et hygiène

- Médicaments et trousse de premier secours.
- Comprimés d'iode (pour les enfants et les adultes âgés de moins de 40 ans, les femmes enceintes et les mères allaitantes).
- Articles d'hygiène tels que lingettes, gel désinfectant pour les mains, couches, papier de toilette, serviettes hygiéniques et tampons.





Médicaments et premiers secours

Dans une situation de crise il peut être difficile de joindre les services médicaux ou les urgences. Il est donc important d'avoir une connaissance des premiers secours de base à donner et d'avoir du matériel de soin nécessaire chez soi.

- Apprenez les gestes de premiers secours de base si possible.
- Ayez chez vous une trousse de matériel de premiers secours. Si vous avez une voiture, vous devriez également disposer d'une trousse dans votre véhicule aussi.
- Ayez au moins une semaine de réserve de médicaments et de matériel que vous utilisez régulièrement. Etablissez une routine pour avoir un nouveau stock au moins une semaine avant d'épuiser vos réserves.
- Ayez des comprimés d'iode à la maison (pour les enfants, les adultes âgés de moins de 40 ans, les femmes enceintes et les mères allaitantes). Les comprimés peuvent protéger contre l'iode radioactif en cas d'accident nucléaire, mais doivent uniquement être pris sur ordre des autorités.



Premiers secours de base

- Dégager les voies respiratoires.
- Stopper des saignements externes et garder le blessé au chaud
- Vérifiez la respiration
- Vérifier si le blessé est conscient
- Effectuer les gestes de réanimation cardio-pulmonaire
- Utiliser un défibrillateur cardiaque



Hygiène

Une mauvaise hygiène peut favoriser la contagion et les maladies. Si l'eau courante est coupée, il peut devenir plus délicat de maintenir un niveau d'hygiène personnelle et de nettoyage satisfaisant.

- Ayez des lingettes, du gel désinfectant pour les mains et des gants plastiques jetables à la maison.
- Ayez des rouleaux de papier de toilette et des sacs poubelles supplémentaires
- Si votre foyer compte des personnes utilisant des couches, des serviettes hygiéniques ou d'autres produits sanitaires, vous devriez avoir un stock supplémentaire.

Si l'eau est coupée pendant une période prolongée

- Soyez particulièrement attentif à l'hygiène personnelle après les visites aux toilettes et avant de cuisiner
- Gardez votre logement propre et rangé. Jetez les déchets et les restes alimentaires pour éviter la prolifération des bactéries et des nuisibles.
- Si les toilettes sont hors usage, vous pouvez fabriquer des toilettes d'urgence en enfilant deux sacs plastiques sur la lunette des toilettes ou sur un seau. Faites un double nœud et jetez les sacs dans les poubelles destinées aux déchets résiduels
- L'eau du chauffe-eau de votre logement peut être utilisée en cas de crise. Débranchez la prise électrique avant de faire couler l'eau depuis le robinet de drainage situé en bas du chauffe-eau. Cette eau ne doit pas être bue.
- Vous pouvez aussi recueillir l'eau de pluie, de rivière ou de l'eau douce si la situation le permet. Sachez cependant que cette eau peut être fortement polluée et impropre à l'utilisation en cas de retombées nucléaires ou d'émissions chimiques dans votre région. Recherchez des informations auprès des autorités avant d'utiliser ce type d'eau.



Informations et communication

En cas de crise, il est important d'être au courant des informations émises par les autorités sur la situation, et de ce que vous devez faire. Prévoyez déjà comment vous allez faire pour obtenir des informations si les réseaux électriques et mobiles ou Internet cessent de fonctionner.

Recherchez des informations sur les canaux officiels des autorités, des médias journalistiques sous la responsabilité d'un rédacteur soumis au code de conduite des journalistes et au code de déontologie. NRK P1 est le canal d'alerte privilégié qui a pour mission de donner des informations au public, même si d'autres médias d'information et sites ne fonctionnent plus.

- Ayez une radio DAB qui puisse fonctionner même en cas de panne de courant. Il en existe plusieurs modèles fonctionnant sur piles, avec l'énergie solaire ou à manivelle/dynamo. N'oubliez pas que vous pouvez écouter la radio et charger le téléphone mobile dans votre voiture.
- Ayez une banque d'alimentation ou un chargeur sans fil que vous chargerez régulièrement
- Notez les numéros de téléphone importants sur papier au cas où vous devriez emprunter un téléphone.
- Vérifiez auprès de la commune s'il y a des points de rassemblement ou d'autres arrangements pour obtenir des informations si jamais les réseaux électriques et téléphoniques soient hors service.
- Si vous avez accès à internet, mais que le réseau mobile ne fonctionne plus, vérifiez si vous avez la possibilité d'activer les appels à l'aide du Wifi sur votre téléphone mobile, et si vous avez des applications qui vous permettent de communiquer grâce à Internet.
- Demandez aussi à votre famille ou à votre voisin s'ils ont un abonnement auprès d'un autre fournisseur de téléphonie que vous.



Soyez critique vis-à-vis des sources

Les situations de crise sont chaotiques et des fausses informations peuvent se répandre rapidement. Cela peut se produire parce que la situation elle-même crée de la confusion et des malentendus. Il se peut aussi qu'il y ait des personnes qui diffusent délibérément des fausses informations, par exemple pour déstabiliser la société. Puisque l'information que vous obtenez est propice à orienter vos choix, il est primordial de vérifier les sources qui vous informent et que vous réfléchissiez avant de partager l'information reçue.

- Recherchez les informations auprès des autorités et des médias journalistiques sous la responsabilité d'un rédacteur.
- Soyez vigilant lorsque vous recevez des informations surprenantes, effrayantes ou qui vous mettent en colère.
- Vérifiez l'émetteur des informations reçues. Certaines personnes peuvent répandre des fausses informations intentionnellement.
- Soyez conscient que tout texte, son, image et vidéo peut faire l'objet d'une manipulation.
- Réfléchissez avant de partager l'information que vous avez reçue.

Alerte

L'alerte d'urgence est un service des autorités norvégiennes. Lors d'une situation grave où la vie et la santé sont mises en danger, vous pourriez recevoir une alerte d'urgence sur votre téléphone mobile à condition d'avoir une couverture de 4 G ou de 5 G.

Les systèmes d'alerte se trouvent dans les plus grandes villes et dans les agglomérations. Lorsque les sirènes sonnent en trois séries espacées d'une pause d'une minute entre chaque série, cela signifie "message important – écoutez les informations". Ecoutez par exemple NRK P1. Si les sirènes émettent des signaux de courte durée pendant environ une minute, cela signifie "danger d'attaque – mettez vous à l'abri". Lorsque les sirènes émettent un signal continu pendant trente secondes cela signifie que le danger est passé.



Auto-préparation en commun

La collaboration et la communauté représentent une ressource importante en cas de crise. Parlez avec les gens qui vous entourent de ce qui pourrait arriver et comment vous pouvez vous en sortir ensemble.

Trouvez un partenaire de préparation

Essayez de voir qui sont les personnes qui pourraient avoir besoin de votre assistance, et ceux qui pourraient vous assister. Grâce aux capacités et aux connaissances de chacun, les membres de la famille, les amis et les voisins peuvent s'aider mutuellement.

Voici quelques exemples de l'aide que vous pourrez offrir les uns aux autres

- Premiers secours en cas de blessures
- Soins et soutien
- Séjour et hébergement en cas d'évacuation
- Traduction et explication des informations venant des autorités.
- Echange ou prêt de matériel et d'outils
- Courses, transport et portage
- Prêt de téléphone mobile connecté à un autre réseau que le votre
- Cuisine commune

Organisations volontaires

Les organisations volontaires, les communautés religieuses et philosophiques accomplissent de multiples tâches importantes dans une situation de crise. Orientez-vous sur les organisations volontaires et les groupements dans votre région et pourquoi ne pas s'engager personnellement dans l'une d'elles !

Auto-préparation dans les résidences

Le conseil d'administration dans les résidences et les copropriétés peut aussi envisager d'établir un stock commun de produits de première nécessité. Il est par exemple possible de s'unir pour stocker de l'eau potable dans une cave ou dans l'une des parties communes.



Santé mentale dans une situation de crise

Le conseil d'administration dans les résidences et les copropriétés peut aussi envisager d'établir un stock commun de produits de première nécessité. Il est par exemple possible de s'unir pour stocker de l'eau potable dans une cave ou dans l'une des parties communes.

- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire pour améliorer la situation, par exemple quelque chose de concret qui vous aiderait à vous concentrer et à être plus présent.
- Continuez dans la mesure du possible vos routines quotidiennes, comme les repas réguliers et les soins personnels.
- Voyez d'autres personnes. Prenez contact avec les amis, la famille et d'autres si la situation le permet. Les contacts sociaux nous permettent de partager nos réflexions, et de trouver des moyens pour gérer la situation.



Lieux de refuge dans une situation de crise

Un lieu sûr dépend de ce qui s'est passé. Il est primordial de s'informer et de suivre les consignes et les recommandations données par les autorités.

Dans beaucoup de situations, le mieux, c'est de rester chez soi. D'autres fois il peut être nécessaire de quitter son domicile rapidement.

En cas de conflit armé, il se peut qu'on vous demande de vous rendre dans un abri. En cas d'absence d'abri près de chez vous, vous devez vous réfugier dans une cave ou dans une pièce centrale du bâtiment dans lequel vous êtes. En cas d'explosions, les fenêtres peuvent se briser et les éclats de verre sont susceptibles de blesser les personnes qui se trouvent à proximité. Pour cette raison vous devrez vous écarter des fenêtres.

Si vous devez quitter votre domicile

- Ayez un plan pour savoir où vous pouvez aller, et de quelle façon. Vous pourriez peut-être vous rendre chez des membres de la famille, chez des amis ou dans une cabane. En cas de graves accidents et de catastrophes majeures, des centres d'évacuation et d'accueil des proches sont souvent mis en place.
- Si vous devez quitter votre domicile rapidement, il faut penser à apporter des vêtements chauds / des couvertures, un téléphone portable, des cartes bancaires et de l'argent liquide, un peu de nourriture et des boissons, des papiers d'identité, des médicaments et appareillages d'aide (lunettes, lentilles, déambulateur et appareils auditifs).
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de carburant ou de batterie si jamais vous prenez votre voiture. Sachez aussi que le transport peut s'avérer chaotique et long dans une situation de crise.



Abris

- Les abris doivent protéger la population contre des blessures liées aux actes de guerre.
- Les autorités vont vous alerter lorsqu'il sera nécessaire de trouver refuge dans un abri.
- Vous trouverez la liste des abris publics sur <https://kart.dsb.no>
- De plus, de nombreux bâtiments privés sont équipés d'abris. Ces abris sont destinés aux personnes présentes dans le bâtiment en question. Exemples: Immeubles de bureaux, écoles, jardins d'enfants, copropriétés et hôtels.



Numéros d'urgence

110 Incendie

112 Police (en cas de besoin d'une intervention d'urgence)

113 Urgences médicales (en cas d'urgence vitale)

14 12 Numéro d'urgence pour les personnes souffrant de troubles auditifs

Le SMS d'urgence est un service qui permet aux personnes souffrant de troubles auditifs ou de la parole de contacter les numéros d'urgence par SMS (message texte). Pour pouvoir utiliser ce service, vous devez d'abord enregistrer votre numéro sur www.nodsms.no

Vos notes personnelles (numéros de téléphone et autres informations importantes)