

## Notez vos informations personnelles

Nom:.....  
 Prénom:.....  
 Adresse:.....  
 Téléphone:.....  
 Médicaments:.....  
 Allergies:.....



## Composez votre Catakit

pour :

- 1-VOUS SOIGNER
- 2-VOUS PROTEGER
- 3-VOUS SIGNALER
- 4-BOIRE
- 5-MANGER



## Que faire en cas d'alerte ?



- Se mettre à l'abri
- Ecouter la radio (France Inter, France Info...)
- Ne pas téléphoner
- Ne pas aller chercher ses enfants à l'école
- S'assurer que son entourage suit bien les consignes



Lorsque le signal de fin d'alerte, constitué d'un son continu de 30 seconde, retentit, informez-vous.

## Apprenez les gestes qui sauvent

- Protéger .....Ne prenez aucun risque
- Alerter .....le 18 le 15 ou le 112
- Hémorragie .....Comprimer
- Ne parle pas .....Mettre sur le côté
- Brûlure .....Arroser
- Plaie .....Nettoyer
- Fracture .....Ne pas bouger

Ne vous attendez pas à ce que le système des secours d'urgence réponde toujours et en permanence. En conséquence, préparez-vous et préparez votre famille à réagir face au danger.

### Que faire en cas de danger ?



Et pour en savoir plus  
[WWW.autoprotectionducitoyen.eu](http://WWW.autoprotectionducitoyen.eu)  
[WWW.croix-rouge.fr](http://WWW.croix-rouge.fr)  
[www.firstaidinaction.net](http://www.firstaidinaction.net)



# Autoprotection Mode d'emploi



Préparer ma famille  
aux risques

## Pour moi et celles/ceux qui me sont proches



Je connais les risques dont je peux être victime, et j'ai pris les mesures de prévention.

NON →

OUI ↓

Je connais le système de secours en cas d'urgence de tous les jours et en cas de catastrophe.

NON →

OUI ↓

J'ai un plan (mon plan familial) en cas d'urgence:  
-à la maison  
-à l'école

NON →

OUI ↓

Je sais porter secours.

NON →

OUI ↓

J'ai un kit de survie.

NON →

OUI ↓

Je limite les conséquences économiques des accidents de ma famille.

NON →

Je m'informe auprès de:

- la mairie:.....
- la préfecture: .....
- les pompiers: .....
- la Croix-Rouge: .....
- mon médecin: .....

J'apprends les signaux d'alerte. Je m'informe des risques que j'encours...

Je cherche où et comment couper l'eau, le gaz et l'électricité chez moi. Je me souviens que mes enfants sont pris en charge à l'école. Je prends connaissance du plan d'urgence en vigueur sur mon lieu de travail. Je prévois des lieux de regroupement pour ma famille en cas de séparation. Je m'assure que mes proches ont les coordonnées de la (des) personne(s) à contacter en cas d'urgence ou d'isolement.

Je me forme aux gestes qui sauvent.

Je prends conseil auprès de la mairie et de la Croix-Rouge. Je dois avoir de l'eau, de la nourriture, etc. pour toute ma famille pour au moins 3 jours.

Je vérifie ma couverture d'assurance pour ma famille et mes biens. Je garde toujours un peu d'argent en espèces en cas de besoin.



## Numéros d'urgence

Pompiers : 18

SAMU : 15

Numéro européen d'urgence : 112

Police : 17

Qui contacter ? .....

Téléphone : .....

Qui contacter d'autre ? .....

Téléphone : .....

## Catakit

### Trousse de premiers secours

- Pansements adhésifs
- Gants en latex
- Ciseaux
- Echarpe triangulaire
- Couverture de survie
- Gel anti-brûlure
- Masque respiratoire
- Compresse
- Pansement hémostatique
- Rouleau de bandage
- Antiseptique
- Sérum oculaire
- Epingle à nourrice
- Poche de froid

### Kit de catastrophe

- Bougies de survie
- Allumettes étanches
- Banderole SOS
- Cutter
- Sachet hermétique
- Sac poubelle
- Conteneur de 5l
- Bloc note et stylo
- kit hygiène
- Cachets de purification de l'eau
- Radio & lampe flash à manivelle
- Sifflet
- Couteau suisse
- Bâtons lumineux
- Briquet
- Gants de manutention
- Couverture de survie
- Gourde d'un litre
- Mouchoirs
- Nourriture de survie

Je pense aux membres de ma famille, voisins et amis, qui auraient besoin d'une assistance particulière à cause d'une maladie, d'un handicap, de leur âge ou de la langue qu'ils ne parlent pas.