

-
- Planifiez et organisez à l'occasion des exercices de tremblements de terre à la maison pour vous assurer que votre famille et le personnel de la maison sait comment réagir. Vous pourrez ainsi éviter les blessures et la panique pendant un tremblement de terre.
 - Expliquez aux membres de votre famille responsables et au personnel de la maison comment couper l'électricité à partir de l'interrupteur principal, de même que le gaz et l'eau à partir des vannes principales.
 - Assurez-vous que les membres de votre famille responsables savent administrer les premiers soins.
 - Ayez toujours une radio alimentée par piles, une lampe de poche et des piles de rechange pour les deux appareils.
 - Gardez à portée de la main une trousse de survie contenant de la nourriture, des sacs de couchage, des médicaments, des fournitures de premiers soins et de l'eau embouteillée. Effectuez une rotation de la nourriture et de l'eau pour en assurer la fraîcheur. Si vous devez quitter la maison, apportez avec vous cette trousse, la radio portative et la lampe de poche.

Il faut identifier les employés des missions qui ont reçu une formation sur le secourisme pour qu'ils fournissent de l'aide.

b) Pendant un tremblement de terre

- Restez calme. Ne paniquez pas.
- Si vous êtes à l'intérieur, restez-y. Ne courez pas vers l'extérieur; vous pourriez être heurté par du verre et des débris. Si vous êtes dans une maison, un magasin ou une tour d'habitation, abritez-vous sous un bureau lourd, une table ou un lit, ou bien restez sous une entrée de porte loin des fenêtres. (Les cadres de porte et la partie centrale d'un immeuble sont ses points les plus forts et les moins susceptibles de s'effondrer.) Ne vous ruez pas vers les sorties, car l'escalier pourrait être brisé et bloqué par les gens.
- Si l'évacuation de l'immeuble est ordonnée, évitez, autant que possible, les voies où des débris, du verre brisé ou de la maçonnerie peuvent tomber. Évitez les fils électriques brisés.
- Si vous êtes à l'extérieur, restez-y. Éloignez-vous des immeubles pour éviter tout effritement des murs et toute chute de débris. Restez loin des lignes d'énergie électrique et des fils électriques qui pendent.
- Si vous conduisez votre voiture, arrêtez rapidement et restez dans votre voiture. Si possible, évitez de vous arrêter sur un pont ou un viaduc, ou là où des débris peuvent tomber sur vous. Votre voiture peut vous offrir une protection contre ces débris.

c) Après un tremblement de terre

- Écoutez votre radio alimentée par piles pour connaître les directives. Suivez-les.
- Ne revenez pas dans un immeuble endommagé. Les murs peuvent s'effondrer après la secousse initiale.
- Restez loin des zones de front-de-mer. Les gros tremblements de terre près de la mer sont souvent suivis de tsunamis.