

# SÉCURITÉ EN CAS DE TREMBLEMENT DE TERRE POUR *les jeunes enfants*



**plunket**  
whānau āwhina

FIX. FASTEN.  
DON'T FORGET.

Toka  
Tū Ake  
**EQC**



## Les tremblements de terre et la *Nouvelle-Zélande*

Aotearoa Nouvelle-Zélande ne doit pas son surnom de « shaky isles » (îles tremblantes) au hasard. Chaque année, notre pays subit environ **150 tremblements de terre** assez forts pour être ressentis par les habitants.

La plupart de ces séismes n'ont que peu d'impact sur nous, mais notre histoire récente est ponctuée de tremblements de terre ayant causé d'importants dommages matériels et corporels.

Nous savons qu'un nouveau tremblement de terre dévastateur se produira, mais nous ne savons pas exactement quand ni où. Ce qui est certain, c'est qu'en se préparant aujourd'hui, nous protégeons notre maison et notre whānau.

# Sécuriser la chambre de votre enfant contre les tremblements de terre est *rapide et facile*

Les enfants peuvent être blessés par la chute d'objets lors d'un tremblement de terre, nous devons donc rendre leur environnement aussi sûr que possible. Voici six étapes importantes à suivre pour sécuriser la chambre de votre enfant.

- Servez-vous d'équerres ou de sangles pour **fixer les meubles hauts et lourds** aux montants des murs. Regardez comment faire à la page suivante.
- Placez le **berceau ou le lit de votre enfant loin des fenêtres**, idéalement contre une cloison intérieure.
- Accrochez les photos ou les étagères loin de l'endroit où dort votre enfant** afin que rien ne puisse lui tomber dessus.
- Assurez-vous que tous les cadres et les miroirs de la pièce sont **suspendus par des crochets adaptés** (pas par un simple clou).
- Retirez tous les objets lourds des étagères hautes** pour les mettre plus bas.
- Si le berceau ou le lit de votre enfant a des roulettes, **assurez-vous qu'elles sont bloquées** pour éviter qu'il ne bouge pendant les secousses.



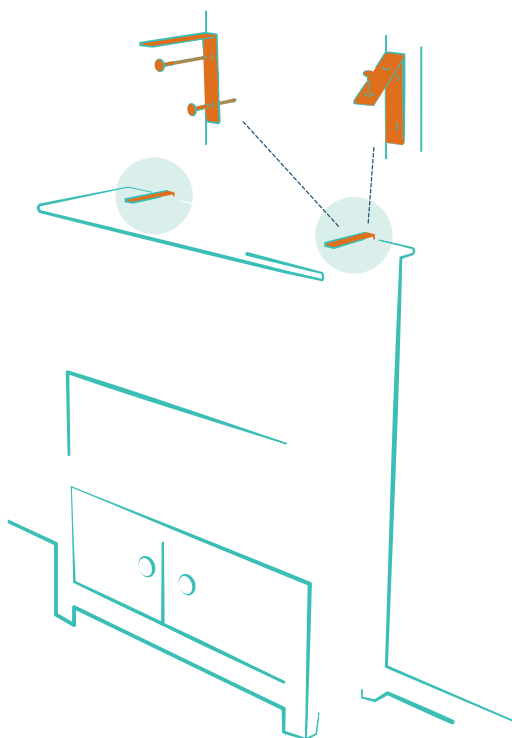
# Fixer les meubles *hauts et lourds*

Des meubles comme les commodes ou les bibliothèques peuvent basculer lors d'un tremblement de terre (ou lorsqu'un tout-petit essaie d'y grimper). La bonne nouvelle, c'est qu'il est assez simple de les sécuriser.

Si vous êtes locataire, votre propriétaire devrait vous autoriser à fixer les meubles lourds ou de grande taille pour des raisons de sécurité. Assurez-vous néanmoins d'avoir son accord au préalable.

## Comment fixer les meubles hauts et lourds

1. Tracez un repère au crayon sur le mur au niveau du sommet du meuble, puis écartez ce dernier du mur.
2. Repérez l'emplacement des montants à l'intérieur du mur, en le tapotant jusqu'à ce que vous entendiez un son plus sourd. Vous pouvez également utiliser un détecteur électronique.
3. Utilisez des vis de 5,5 mm de diamètre et de 63 mm de long pour visser des équerres métalliques dans les montants du mur. Pour un rendu le plus discret possible, fixez les équerres de sorte à former un L inversé, avec la partie verticale de l'équerre contre le mur sous la partie horizontale.
4. Remplacez le meuble contre le mur.
5. Vissez la partie horizontale de l'équerre sur le sommet du meuble à l'aide de vis de diamètre 4,2 mm et de 15 à 25 mm de long.



### CONSEIL

Si vous ne souhaitez pas visser dans un meuble, utilisez des fixations autocollantes disponibles en magasin de bricolage ou en ligne. Vérifiez que les équerres ou les attaches sont adaptées à la taille du meuble que vous fixez.

# Sécuriser le reste de *votre maison*

Maintenant que vous avez sécurisé la chambre de votre enfant, pensez aux autres éléments dans votre maison qui pourraient également constituer un danger.

C'est une excellente idée de sécuriser les meubles et les appareils hauts et lourds dans toute votre maison. Pensez aux bibliothèques, aux armoires, aux téléviseurs et à la vaisselle. Les loquets installés dans les portes de placard et les tiroirs tiendront les petits curieux à distance et sécuriseront les objets rangés à l'intérieur pendant les tremblements de terre.

Vous avez beaucoup de manières de sécuriser votre maison et chaque étape vous mettra, vous et votre whānau, un peu plus à l'abri.



Découvrez comment préparer votre maison et protéger votre whānau sur [eqc.govt.nz/be-prepared](https://eqc.govt.nz/be-prepared)

# Protéger votre bébé ou votre enfant lors d'un *tremblement de terre*

Si vous êtes avec votre enfant pendant un tremblement de terre, serrez-le contre votre poitrine et **allongez-vous, mettez-vous à couvert et tenez-vous**, idéalement sous un meuble robuste. C'est plus facile avec les nourrissons qui ne se déplacent pas encore tous seuls, mais vous pouvez toujours protéger un enfant plus âgé en vous recroquevillant sur lui pour qu'il reste en place. Assurez-vous de protéger votre cou et votre tête et vérifiez que votre bébé respire correctement contre vous.

## Prendre soin d'un bébé pendant une *situation d'urgence*

Les bébés ont besoin de soins et d'une attention particuliers en cas d'urgence. Comme les routes et les magasins peuvent être fermés pendant trois jours ou plus, vous aurez besoin de constituer des réserves pour vous occuper de votre bébé. Pensez à stocker :

- couches jetables
- lingettes pour bébé
- gel hydroalcoolique pour les mains
- sacs poubelles pour les couches sales
- tous les médicaments ou crèmes dont votre bébé a besoin
- gants jetables
- des vêtements de rechange, une couverture ou un jouet préféré
- lait infantile et eau propre (voir la page suivante pour en savoir plus)

Assurez-vous également d'avoir ce qu'il faut pour votre enfant dans un sac d'urgence, au cas où vous auriez besoin de quitter la maison à la hâte. Si votre enfant est souvent gardé par de la famille ou des éducateurs, laissez un sac d'urgence dans ces endroits.

Les informations reprises sur cette page proviennent de l'agence néo-zélandaise de gestion des urgences, la National Emergency Management Agency. Pour en savoir plus sur la préparation et la gestion des situations d'urgence, consultez le site : [getready.govt.nz](https://getready.govt.nz)

# Nourrir un bébé pendant une situation d'urgence

Le ministère de la Santé | Manatū Hauora a publié des conseils sur l'alimentation des nourrissons pendant une situation d'urgence.

L'allaitement ne présente aucun danger pendant une situation d'urgence et aide votre bébé à lutter contre le stress et les infections. Rappelez-vous que « s'occuper de la mère, c'est s'occuper du bébé » : veillez à garder vos forces en ayant assez à manger et à boire.

Si vous utilisez du lait maternisé, vous aurez besoin de préparations pour nourrissons et d'eau propre ainsi que du matériel pour nourrir et stériliser pendant la situation d'urgence. Cela signifie que vous devrez anticiper avec soin l'éventualité d'une coupure d'eau ou d'électricité.

Le site internet du ministère de la Santé indique avec plus de précision la méthode pour se préparer et surmonter une situation d'urgence tout en prenant soin d'un bébé âgé de 0 à 12 mois.

Tapez « emergency feeding » dans la barre de recherche du site [health.govt.nz](https://www.health.govt.nz) pour en savoir plus sur l'alimentation pendant une situation d'urgence.







@earthquakecommission



@EQCNZ

[www.eqc.govt.nz/be-prepared](http://www.eqc.govt.nz/be-prepared)