

قبل

التهيأ للزلازل يسمح
بمواجهة أفضل لمخاطره

Avant

UNE BONNE PRÉPARATION
AU SÉISME PERMET
DE MIEUX Y FAIRE FACE

أتهياً مع عائلتي

- أتحدث غالباً مع والدي وزملائي عن الزلازل.
- أتصور مع أسرتي مخطط إخلاء المنزل وكيفية التجمع خارجه.
- أحضر مع أسرتي حقيبة الطوارئ المحتوية على الأدوات الضرورية الأولية.
- أتعلم الإسعافات الأولية.



Je me prépare avec ma famille

- Je parle avec mes parents et mes camarades souvent du séisme.
- J'imagine avec ma famille un plan d'évacuation et de regroupement à l'extérieur de notre maison.
- Je prépare avec ma famille un sac d'urgence comprenant les affaires de première nécessité.
- J'apprends le secourisme.



أهين وأعرف جيداً منزلي

- أعرف مواضع حنفيات قطع الغاز والماء، وقاطع التيار الكهربائي، وأتأكد من أن جميع أفراد الأسرة يعرفون كيفية توقيفها.
- أتأكد من أن الأشياء الثقيلة المعرضة للسقوط مثبتة بإحكام.

أحدد في كل غرفة من المنزل
الأماكن الآمنة:

- تحت المكتب أو تحت طاولة صلبة.
 - أمام أعمدة المنزل.
 - عند زوايا الغرفة.
 - تحت إطار الباب.
- الأماكن المعرضة للخطر:
- الشرفات.
 - أمام النوافذ.
 - في وسط الغرفة.
 - تحت الرفوف المحملة.
 - أمام الأشياء الثقيلة.



Je prépare et connais bien ma maison

- Je repère les robinets d'arrêt, de gaz, d'eau, ainsi que le disjoncteur électrique et m'assure que tous les membres de ma famille savent comment les couper.
- Je m'assure que les objets lourds qui risquent de tomber sont bien fixés.
- Je repère dans chaque pièce de la maison

Les endroits sûrs :

- Sous un bureau ou sous une table solide.
- Près d'un pilier.
- Aux angles de la pièce.
- Sous le cadre d'une porte.

Les endroits à risque :

- Les balcons.
- Devant les fenêtres.
- Au milieu des pièces.
- Sous des étagères chargées.
- A côté des objets lourds.



Je pratique souvent l'exercice **SE BAISSER, S'ABRITER ET SE CRAMPONNER**

أمارس مرارا التمارين أنحني، أحتمي و أتمسك جيداً.

أثناء

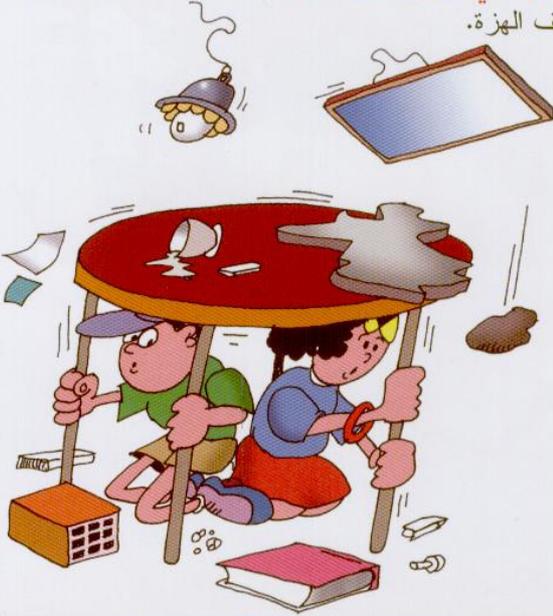
الزلازل لا يدوم أكثر من دقيقة
لا أهلع، لا أفزع



أحتمي من سقوط الأشياء

في منزلي أو في المدرسة:

أنحني، أحتمي و أتمسك جيدا : تحت طاولة صلبة أو مكتب حتى توقف الهزة.



إذا لم أجد أثاثا صلبا حولي، ألتصق جيدا، وأحتمي رأسي ورقبتي، في الأماكن الآمنة:

- أمام أعمدة المنزل.
- عند زوايا الغرفة.
- تحت إطار الباب.

في الشارع

أحتمي رأسي من الأشياء التي تسقط وأبقى بعيدا عن:

- العمارات.
- الأسلاك الكهربائية.

داخل السيارة

أتوقف عن السير ولا أنزل حتى توقف الهزة.

Pendant

LE SÉISME NE DURE PAS PLUS D'UNE MINUTE !

JE NE PANIQUE PAS,
JE NE FUIS PAS

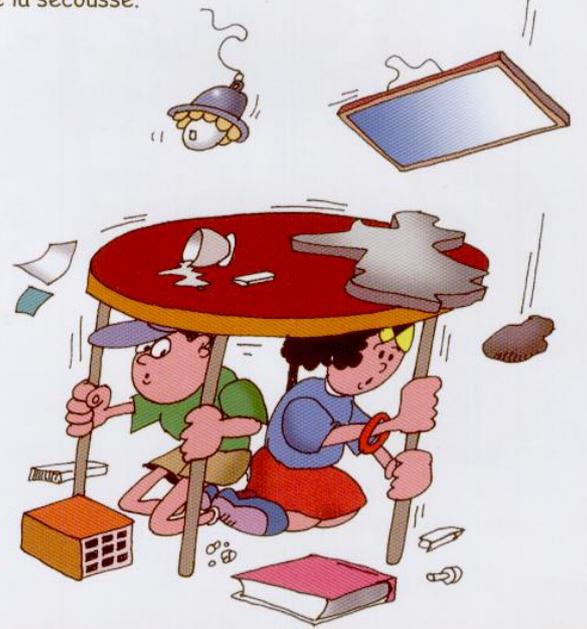


Je me protège des chutes d'objets

Chez moi ou à l'école

- Je **ME BAISSÉ, M'ABRITÉ ET ME CRAMPONNE** :

Je me réfugie sous une table solide ou un bureau jusqu'à la fin de la secousse.



- S'il n'y a pas de meuble solide, je me tiens, en me protégeant la tête et le cou, dans un des endroits sûrs :

- Près d'un pilier.
- Aux angles de la pièce.
- Sous le cadre d'une porte.

A l'extérieur,

Je me protège la tête des objets qui tombent et je reste éloigné :

- Des bâtiments.
- Des lignes électriques.

En voiture,

Je m'arrête et, je ne descends pas avant la fin des secousses.

بعد



لا أهلع وأتصرف بهدوء
أثناء حدوث الهزات الارتدادية

أتحكم في الطوارئ

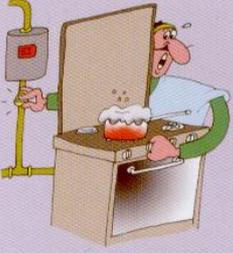
- أتأكد من أنني غير مصاب.
- أتأكد من مأمّن من هُمّ حوالي وأقدم العلاج الأولي عند الضرورة.
- إذا التهمت النار، أتحكم فيها بواسطة مطفأة، غطاء أو رداء ميلل.

في المدرسة:

- ألتزم بتعليمات معلمي.

في المنزل:

- لا أشعل الشموع أو أعواد الكبريت.
- أغلق حنفية الغاز، الماء، ومولد الكهرباء.
- أبحث عن ما إذا حدث تسرب الغاز بالشم وأفتح النوافذ.



أتابع التعليمات

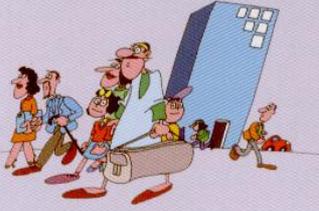
- أشغل المذياع وأستمع إلى النصائح الطارئة.
- ألتزم بالتعليمات المعطاة من الحماية المدنية أو المصالح الأخرى.

في حالات الإخلاء:

- أنعل حذائي لحمايتي من شضايا الزجاج المكسر.
- أحمل حقيبة الطوارئ وأخرج.
- لا أستعمل المصعد.
- ألتحق بالآخرين في هدوء.

لا أعرق عمل المنقذين

- لا أتوغل إلى المواقع المنكوبة.
- لا أستعمل الهاتف إلا للضرورة القصوى.



Après



AU MOMENT DES REPLIQUES,
JE NE PANIQUE PAS
J'AGIS DANS LE CALME

Je m'occupe de l'urgence

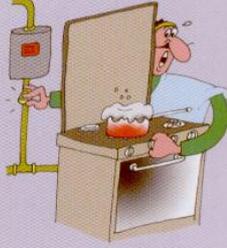
- Je m'assure que je ne suis pas blessé.
- Je m'assure de la sécurité de mon entourage et donne les premiers soins, si nécessaire.
- Si un feu se déclare, je le maîtrise avec un extincteur, une couverture ou des draps mouillés.

A l'école :

- Je suis les instructions de ma maîtresse

A la maison :

- Je n'allume ni les bougies ni les allumettes.
- Je coupe le gaz, l'eau et l'électricité.
- Je recherche les fuites de gaz à l'odeur et j'ouvre les fenêtres.



Je suis les instructions

J'allume la radio et j'écoute les conseils d'urgence
(Protection civile, autres structures concernées).

En cas d'évacuation :

- Je mets des chaussures pour me protéger des débris de verre.
- Je prends le sac d'urgence et je sors.
- Je n'emprunte pas l'ascenseur.
- Je rejoins les autres dans le calme.



Je ne gêne pas le travail des secours

- Je ne pénètre pas dans les zones sinistrées.
- Je n'utilise le téléphone qu'en cas d'extrême urgence.

حقيبة الطوارئ



للتهيأ للزلزال، أُحضِر مع أسرتي
حقيبة الإمدادات المتكوّنة
من الإمدادات التالية:

1. ماء للشرب
2. احتياطي التغذية (علب مصبرة) وحبليب الأطفال.
3. حقيبة الإسعافات الأولية.
4. مذياع، مصباح جيبى، بطاريات، أعواد الكبريت.
5. نقود، بطاقات التعريف، دفتر به العناوين وهواتف الاستعجالات ...
6. ملابس، نظارات احتياطية وكل ما يمكن أن تحتاجه الأسرة في الظروف الطارئة.
7. صفاة.
8. أدوات يدوية (مطواة، مفتاح مفكك، حبل).
9. أغطية.

Sac d'urgence

EN PRÉVISION D'UN SEISME,
JE CONSTITUE AVEC MA
FAMILLE LE SAC D'URGENCE!



1. Eau potable
2. Réserves de nourriture (boîtes de conserve) et de lait en poudre pour bébés
3. Trousse de secours
4. Radio portative, lampe torche, piles de réserve, allumettes
5. Argent liquide, papiers d'identité, carnet d'adresses et de téléphones d'urgence etc.
6. Vêtements, médicaments, lunettes de rechange et autres accessoires utiles en fonction des besoins de ma famille.
7. Sifflet
8. Petit outillage (canif, clef à molette, ficelle ...)
9. Couvertures

مهم



1. أتعلم الإسعافات الأولية في أقرب لجنة للهلال الأحمر الجزائري وأتدرب مرارا.
2. أحاول أن يكون لي دور فعال في المنظمات المدنية للوقاية من الكوارث (الهلال الأحمر الجزائري...).

Important

1. J'apprends le secourisme au comité local du Croissant-Rouge le plus proche de chez moi et me recycle souvent
2. J'essaye d'avoir un rôle actif dans les organisations civiles pour la prévention des sinistres (CRA, ...)



الهلال الأحمر الجزائري

العنوان : 15 مكرر شارع محمد الخامس الجزائر
الهاتف : (021) 63 31 55 الفاكس : (021) 63 36 90
(021) 63 39 86 (021) 63 43 14
البريد الإلكتروني : cra@gecos.net , info@cra-dz.org
موقع الأنترنت : http://www.cra-dz.org
أرقام مفيدة : الحماية المدنية : 14
شرطة النجدة : 17
إستعلامات : 19



Croissant-Rouge algérien

Téléphones : (021) 63 31 55 Fax: (021) 63 36 90
(021) 63 39 86 (021) 63 43 14
E-mail : info@cra-dz.org , cra@gecos.net

Adresse : 15 bis Boulevard
Mohamed V, Alger.

Site web : http://www.cra-dz.org

Numéros utiles : Protection civile : 14
Police secours : 17
Renseignements : 19

Conception et réalisation : Service de la Communication Croissant-Rouge algérien, 2003

Avec le soutien financier de American Red Cross et du programme CSA / DDC

(5eme édition 2005)



إعداد مصلحة الإعلام و الإتصال للهلال الأحمر الجزائري، 2003
بالدعم المالي من الصليب الأحمر الأمريكي و من البرنامج CSA/DDC
(النسخة الخامسة 2005)