

## Organismes représentant les personnes handicapées

### Préparez-vous à la Grande Secousse!

Le 15 octobre 2020 à 10 h 15, des milliers de personnes au Québec vont « se baisser, s'abriter et s'agripper » lors de la Grande Secousse du Québec, le plus grand exercice de préparation aux séismes à se tenir dans la province! Tout le monde est invité à y participer ou à planifier un exercice d'une plus grande ampleur.



Tous les citoyens doivent se préparer. Tel est l'objectif de l'exercice de la Grande Secousse. Le but est d'empêcher qu'un tel sinistre donne lieu à une catastrophe de grande envergure.

Votre participation peut se résumer à trois étapes :

1. Au moment de l'exercice, **baissez-vous** au sol, **abritez-vous** sous une table ou un bureau et **agrippez-vous** solidement au meuble comme s'il y avait un vrai tremblement de terre. Restez dans cette position au moins 60 secondes. Il faut vous exercer pour savoir comment vous protéger si un tremblement de terre se produisait. Si vous êtes en chaise roulante, déplacez-vous vers un mur intérieur si cela peut se faire de façon sécuritaire, bloquez les freins et couvrez-vous la tête. Si vous avez une couverture ou un oreiller, servez-vous en pour protéger votre visage contre les chutes de verre et les débris. Si vous avez des problèmes de mobilité, faites en sorte que les endroits où vous aimez passer du temps soient éloignés des fenêtres, de façon à pouvoir rester assis où vous êtes et vous protéger le visage avec des coussins ou des oreillers contre les débris et les morceaux de verre qui pourraient tomber.

2. Tout en restant à l'abri, regardez autour de vous et imaginez la scène si un vrai tremblement de terre venait de se produire. Qu'est-ce qui risquerait de vous tomber dessus? Quels seraient les dommages? Quelles seraient les répercussions du séisme dans votre vie quotidienne?

3. Exercez-vous aussi à faire ce que vous ferez une fois les secousses terminées.

Inscrivez-vous : [GrandeSecousse.org/quebec](http://GrandeSecousse.org/quebec)

## COMMENT PARTICIPER

Voici des gestes simples que peuvent poser tous ceux qui participeront à la Grande Secousse. Des instructions et de la documentation supplémentaire se trouvent au [www.GrandeSecousse.org/quebec](http://www.GrandeSecousse.org/quebec).

### Préparez votre exercice :

- Inscrivez-vous au [GrandeSecousse.org/inscrivezvous](http://GrandeSecousse.org/inscrivezvous) pour être recensés comme participants, recevoir les mises à jour par courriel et toute autre information concernant l'exercice.
- Tenez un exercice de la technique « se baisser, s'abriter et s'agripper » le 15 octobre.
- Discutez des résultats de l'exercice et améliorez votre procédure.

### Préparez-vous aux tremblements de terre :

- Vérifiez votre trousse d'urgence et assurez-vous qu'elle est accessible et complète. Après un tremblement de terre, vous pourriez avoir à rester sur place au moins trois jours ou même une semaine. Assurez-vous donc d'avoir tout ce qu'il vous faut.
- Mettez en place un réseau personnel de soutien pour vous assurer de recevoir toute l'aide nécessaire après un tremblement de terre.
- Faites une inspection de vos installations pour déterminer les objets qui pourraient tomber en cas de tremblement de terre et fixez-les solidement.
- Contactez votre organisation locale de sécurité civile pour obtenir de l'information.
- Pour plus d'information sur la préparation de votre organisation, consultez : [www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/)

### Faites connaître la Grande Secousse :

- Encouragez les membres de votre organisation à sensibiliser leur entourage à l'importance de participer à la Grande Secousse du Québec.
- Du matériel pour promouvoir la Grande Secousse se trouve au [www.grandesecousse.org/documentation](http://www.grandesecousse.org/documentation).
- Partagez votre expérience au [www.grandesecousse.org/partager](http://www.grandesecousse.org/partager).

### En tant que participant inscrit à la Grande Secousse, vous pourrez :

- apprendre ce que vous pouvez faire pour vous préparer à un tremblement de terre;
- recevoir les nouvelles de la Grande Secousse et de l'information sur les tremblements de terre;
- être recensé parmi tous ceux qui participeront au plus grand exercice de préparation aux tremblements de terre de tous les temps;
- être une source de motivation en incitant vos proches, vos collègues et vos amis à y participer eux aussi.