



Se protéger et agir en autonomie en cas de crise

– Votre manuel de préparation aux situations d'urgence et aux catastrophes –

dortmund.de/bevoelkerungsschutz





© Adobe Stock | 1017370746 – KI generiert

Notre société est-elle correctement préparée à affronter des catastrophes telles que des inondations, des vagues de froid, des pannes de courant généralisées, des pandémies ou des situations de guerre ? Dans de telles situations de crise, le système public de prévention des risques montre souvent ses limites. Les précautions appropriées vous permettent d'éviter de dépendre d'une aide extérieure. Voici comment vous pouvez agir vous-même pour vous préparer.

Identifier rapidement les dangers et réagir correctement

Soyez attentifs aux signaux d'alerte : Les sirènes, les annonces et/ou messages d'alerte reçus sur votre téléphone portable vous signalent que vous



Télécharger l'application NINA

devez vous renseigner sur les dangers imminents dans votre région. Vous êtes directement informés grâce à des applications d'alerte comme « NINA ».

Votre radio locale Radio 91,2 ou WDR2, votre chaîne de télévision locale WDR ainsi que les sites officiels de la municipalité peuvent représenter des sources d'informations alternatives. Soyez attentifs aux alertes et suivez les consignes.

Système de télécommunication en panne ?! Informez-vous au préalable auprès de votre centre de contact d'urgence local.(NAS).

Agir en cas d'urgence : Il est primordial de savoir comment se comporter en cas de situations dangereuses. Agissez de façon calme et réfléchie.

- Informez les autres : avertissez si possible d'autres personnes et proposez votre aide.

Apportez de l'aide : apportez votre aide lorsque que cela est nécessaire, mais ne vous mettez pas en danger pour rester en capacité d'agir.



Centre de contact d'urgence (NAS)



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

Se préparer aux urgences

Équipement de base et précautions en cas d'urgence :

- Eau pour minimum 3 jours (2 litres par jour et par personne = 6 litres par personne)
- Nourriture pour minimum 3 jours (2 200 kcal par jour et par personne)
- Exemple pour une autonomie individuelle de 3 jours : 1,5 kg de pâtes et 500 g de charcuterie à longue durée de conservation ou 800 g de produits alternatifs végétariens.
- Si nécessaire : nourriture pour bébé et/ou pour animaux domestiques
- Médicaments personnels nécessaires
- Lampe de poche, bougies, briquet/allumettes
- Radio (à piles ou manivelle)
- Piles de rechange si nécessaire
- Trousse de premiers secours et désinfectant
- Argent liquide et documents importants (passeport, acte de naissance, certificats, certificats de qualification professionnelle et académique, carnet de vaccination, documents de banque et d'assurance importants)



Réserve d'urgence pour faire face à une crise prolongée.

Équipement de base (voir ci-dessus) et réserve d'urgence :

- Réserve d'eau pour 10 jours (2 litres par jour et par personne)
- Bidons d'eau supplémentaires (par exemple, pliables)
- Nourriture à longue durée de conservation pour minimum 10 jours (2 200 kcal par jour et par personne)
- Médicaments personnels nécessaires pour minimum 10 jours
- Réchaud de secours (gaz, bois, charbon, etc.) Attention ! Ne pas utiliser dans une pièce fermée ! Risque d'intoxication au monoxyde de carbone !
- Produits d'hygiène
- Batterie externe pour recharger les téléphones portables
- Liste avec coordonnées importantes
- Enregistrer par sécurité les documents importants sur une clé USB ou sur un service cloud
- Trousse à pharmacie complète : antidouleurs, médicaments contre la diarrhée, etc.



Contenu de la trousse à pharmacie



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

Préparez-vous aux situations d'urgence

Développez vos connaissances en prévention des situations d'urgence afin de pouvoir faire face à des crises prolongées en autonomie. Approfondissez vos compétences de base concernant les premiers secours et les techniques de survie grâce à la littérature spécialisée, à des manuels et à des cours pour rester en sécurité et capable d'agir en cas d'urgence. Devenez des experts de la prévention des crises et ayez les ressources nécessaires à disposition.



Équipement supplémentaire pour une prévention complète en cas d'urgence :

- Sac d'urgence
- Générateur de courant et réserve de carburant
- Filtres ou tablettes de purification d'eau
- Réserve de nourriture à longue durée de conservation
- Extincteur
- Sac de couchage, couvertures, vêtements chauds et autres sources de chaleur si nécessaire
- Lampe de poche, sacs de sable si nécessaire
- Vêtement de protection, masque de protection respiratoire, lunettes de protection, gants de protection et chaussure de sécurité
- Et autres objets selon vos besoins personnels

**Contenu
du sac d'urgence**



© Adobe Stock | 818880152 – KI generiert

Les bons gestes en cas de situations dangereuses

Tempête et orage : la sécurité par temps extrême

En cas de tempête, cherchez immédiatement à vous réfugier dans un bâtiment sûr. Évitez les endroits en extérieur, en particulier les forêts, où les chutes d'arbres et de branches représentent un danger. Fermez les fenêtres ainsi que les portes pour éviter les dégâts causés par les objets projetés et restez informé des alertes météorologiques.

En cas d'orage, cherchez immédiatement à vous réfugier dans un bâtiment ou une voiture et évitez les zones dégagées ainsi que les points hauts, comme les arbres, qui attirent la foudre. Évitez tout contact avec des objets métalliques, appareils électriques et cours d'eau.

Restez à l'intérieur et éloignez-vous des fenêtres. Si vous êtes en extérieur, trouvez un creux ou accroupissez-vous au sol pour vous protéger.



© Adobe Stock | 600510902 – KI generiert

Inondations et fortes pluies : les bons gestes en cas d'inondations !



© Adobe Stock | 447651775

Prenez les avertissements au sérieux et suivez les consignes des autorités. Si l'eau vous a déjà piégé à l'intérieur, rendez-vous à l'étage supérieur de votre maison et faites en sorte d'être visible. Les sous-sols et les garages souterrains sont des zones à risques, car l'eau peut s'y infiltrer rapidement et entraîner des risques d'électrocution ou de noyade. N'essayez pas de sauver des biens matériels. Ne vous déplacez jamais à pied ou en voiture dans les zones inondées : le courant imprévisible et l'aspiration des plaques d'égouts représentent un danger. Si vous vous trouvez à l'extérieur, cherchez rapidement des zones plus élevées. Dans tous les cas, gardez votre calme et suivez les instructions des autorités.



© Adobe Stock | 988052189 – KI generiert

Incendies : adoptez les bons réflexes ! Les détecteurs de fumées sauvent des vies.



© Adobe Stock | 558760448 – KI generiert

En cas d'incendie, il est crucial d'agir rapidement. Lors d'un petit incendie, essayez d'éteindre le feu de manière calme et réfléchie. Si cela n'est pas possible, quittez immédiatement la zone dangereuse et appelez le 112. Évitez la fumée en vous allongeant et, si possible, rampez sur le sol pour évacuer. Respirer la fumée d'un incendie peut rapidement s'avérer mortel. Choisissez uniquement des voies d'évacuations sans fumée. S'il n'est pas possible d'évacuer en sécurité, cherchez une pièce avec une fenêtre, fermez la porte entre vous et l'incendie ou la fumée et gardez votre calme. Faites en sorte d'être visible et attendez de l'aide.

Fuite de matières dangereuses : réagir vite et bien sauve des vies

En cas de fuite de matières dangereuses dans un bâtiment, quittez immédiatement celui-ci et rendez-vous à l'air libre, si possible dans le sens contraire du vent afin d'éviter l'air pollué provenant du bâtiment. Évitez également l'utilisation de sources de courant telles que des interrupteurs ou des appareils, car la formation d'étincelles peut représenter un danger supplémentaire. Prévenez les autres si besoin et intervenez pour porter secours, à condition que votre sécurité soit assurée. Si la fuite de matières dangereuses se produit en extérieur, cherchez immédiatement à vous réfugier dans un bâtiment fermé. Fermez les portes et les fenêtres, éteignez les climatiseurs ainsi que la ventilation et calfeutrez au mieux les ouvertures éventuelles. Ne quittez le bâtiment que lorsque les forces d'intervention vous y autorise. Respectez les instructions des autorités et restez informé des messages d'alerte, jusqu'à ce que le danger soit écarté.



© Adobe Stock | 1263432147



© Adobe Stock | 885280137 – KI generiert

Désinformation : vérifier, penser, protéger

En cette ère des réseaux sociaux et de la diffusion rapide des informations, la désinformation représente un danger grandissant pour notre société. Les informations fausses ou falsifiées sont utilisées de manière ciblée pour influencer les opinions, accentuer le sentiment d'insécurité et diviser la société. Afin de se protéger, il faut toujours vérifier les sources et comparer différentes sources d'informations. Les vérifications de faits par des organisations sérieuses aident à démasquer les fausses informations. La désinformation intervient déjà en amont des actes de guerre. Les catastrophes et les crimes sont eux aussi utilisés pour modifier la réalité et d'accentuer le sentiment d'insécurité. Un esprit critique et une utilisation réfléchie des réseaux sont essentiels pour ne pas tomber dans le piège des fake news. Partagez uniquement les contenus dont vous avez vérifié la véracité et sensibilisez votre entourage aux risques liés à la désinformation.



© Adobe Stock | 562078740 – KI generiert

Actes de guerre : réagir vite pour se protéger !



En cas d'attaque aérienne, il est essentiel d'agir rapidement. Cherchez immédiatement un abri, de préférence une cave ou une pièce sans fenêtre dans un grand bâtiment. Une pièce intérieure (comme une cage d'escalier ou des toilettes) offre une protection supplémentaire à l'écart des murs extérieurs. Vous pouvez également vous protéger des débris en vous abritant derrière des meubles ou sous des couvertures. Évitez de rester à l'extérieur ou à proximité de grandes surfaces vitrées. Si vous êtes à l'extérieur, allongez-vous sur le sol et cherchez un creux ou un mur pour vous abriter. Restez calme, évitez de paniquer et attendez les instructions des autorités. Soyez attentif aux signaux d'alertes comme les sirènes ou les annonces officielles et restez informé.

© Adobe Stock | 497741118



Autres cas d'urgences : agir calmement et rester informé

Des crises comme les pannes de courant, les pandémies ou d'autres situations d'urgences peuvent arriver soudainement et fortement perturber le quotidien. Être préparé à de telles situations, prendre des décisions réfléchies et agir avec prudence permet de se protéger soi-même ainsi que les autres. Il est essentiel de rapidement envisager les possibilités à votre disposition et de prendre vos responsabilités.



Garder son calme, même si la situation s'aggrave

En cas d'urgence, il est utile d'avoir un plan : savoir ce qu'il faut faire permet de rester en capacité d'agir. Avoir des rations d'urgence, un sac à dos prêt et connaître les bons gestes en cas de situations dangereuses garantit la sécurité.

Rester informé et réagir correctement

Obtenir des informations fiables est essentiel. Les services communaux, la protection civile et les sources officielles permettent de se renseigner. Connaître les centres de contact d'urgence et éviter les rumeurs permet de prendre de meilleures décisions et contribuent ainsi à limiter l'impact d'une crise.

Rendez-vous sur le site internet de l'Office fédéral pour la protection des populations et l'assistance en cas de catastrophe (BBK) pour de plus amples informations : www.bbk.bund.de/



Mentions légales :

Éditeur : Stadt Dortmund – Amt für Feuerwehr, Rettungsdienst und Bevölkerungsschutz

– 37/7-2, Steinstraße 25, 44147 Dortmund

Rédaction : Dirk Aschenbrenner (verantwortlich)

Mise en page et composition : Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 04/2025

Inhalt

– Ihr Leitfaden für Notlagen und Katastrophen –	1
Gefahren frühzeitig erkennen und richtig reagieren	2
Für den Notfall vorsorgen	3
Die Grundausstattung für Krisen; unverzichtbare Vorkehrungen für den Notfall:	3
Erweiterte Ausstattung als Vorsorge für längere Krisen und zusätzliche Sicherheit.	3
Umfassende private Notfallvorsorge	4
Richtiges Verhalten in speziellen Gefahrensituationen	5
Sturm und Gewitter – Sicherheit bei extremem Wetter!	5
Hochwasser und Starkregen – Richtiges Verhalten bei Überflutungen!	5
Brände – Sorgen Sie vor! Rauchmelder retten Leben.	6
Gefahrstoffaustritt – Schnelles und richtiges Handeln schützt Leben	6
Desinformation – Prüfen, Denken, Schützen	7
Kriegerische Handlungen – Schutz durch schnelle Reaktion!	7
Weitere Notfälle – Besonnen handeln und informiert bleiben	8
Ruhe bewahren – auch wenn's ernst wird	8
Informiert bleiben und richtig reagieren	8