



# Guide pour les urgences



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

## Sommaire



4–5

### **Quand le vent tourne à la tempête.**

6–7

Comment se protéger en cas d'ouragan et obtenir malgré tout un repas chaud.

8–9

Et toujours ce conseil d'ami : **les provisions domestiques** remises au goût du jour.



10–11

### **Augmentation des crues dangereuses**

12–13

Comment se préparer à une crue et comment se comporter.

14–15

Garder son sang-froid en cas d'évacuation et savoir ce que contient un **balluchon de survie**.



16–17

### **L'ABC du feu**

18–19

Pas de tête brûlée en cas d'incendie et les consignes à respecter.

20–21

Premiers secours et ce que vous devez avoir dans votre **armoire à pharmacie**.



22–23

### **Grippe, grippe saisonnière et pandémie**

24–25

Tout sur les virus et comment s'en protéger.

26–27

Ensemble contre la grippe  
Comment obtenir d'autres **informations** utiles.

# Editorial

## **Prévoyance en matière de crise : chacun a son rôle à jouer**

Chers lecteurs et lectrices,

La Suisse ne dispose pratiquement d'aucune matière première naturelle : elle a donc besoin d'un bon accès aux ressources comme le pétrole ou les denrées alimentaires. Il est également indispensable de garantir le bon fonctionnement des infrastructures, notamment les réseaux de communication et les réseaux électriques, ainsi que la viabilité des voies commerciales.

Or cela ne va pas de soi. L'économie se mondialise de plus en plus, soyons-en conscients, et il en découle que la complexité augmente et que les pays sont de plus en plus dépendants les uns des autres. La production de certains biens d'importance vitale se déplace vers des régions éloignées. Des problèmes locaux suffisent alors à déclencher des réactions en chaîne susceptibles de perturber temporairement notre approvisionnement.

L'approvisionnement économique du pays veille, en collaboration avec le secteur privé, à ce que les biens et services vitaux restent disponibles dans notre pays en cas de crise. Mais, comme en témoignent les exemples donnés ici, personne n'est à l'abri d'une situation d'urgence. Il est donc capital de prendre ses responsabilités. Le guide que vous avez entre les mains se propose de vous inciter à penser à votre propre approvisionnement et à vous préparer au mieux pour faire face aux situations d'urgence.

Johann N. Schneider-Ammann

Chef du Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DEFR





26 décembre 1999, l'ouragan Lothar  
Avec des rafales à 272 km/h, la tempête a dé-  
vasté le nord de la France, la Suisse, le sud  
de l'Allemagne et l'Autriche. De nombreux  
foyers sont restés plusieurs jours sans élec-  
tricité.





### **Des ouragans de plus en plus fréquents, même chez nous !**

Chaque année, on apprend que des ouragans, tornades ou typhons ont causé de graves dégâts aux Etats-Unis, au Japon, voire à Cuba ou Haïti. Les tempêtes Vivian en 1990, Lothar en 1999 et Cyril en 2007 ont montré que la Suisse n'était pas épargnée et que le potentiel de dégâts était énorme.

### **La tempête Lothar : bilan en Suisse**

14 morts, puis 15 décès supplémentaires dus aux dangereux travaux de déblaiement. Nombreux arbres déracinés (13 millions de m<sup>3</sup> de bois), des maisons entières et quantité de toits emportés. Poteaux électriques pliés en deux comme des allumettes. 48 heures après, grosses chutes de neige. Il a fallu plusieurs jours pour revenir à peu près à la normale.

### **Ne sortez pas en cas de tempête !**

Lorsque les vents sont violents, mieux vaut rester chez soi. Tuiles qui tombent, panneaux qui s'envolent ou arbres qui s'abattent... autant de dangers mortels. Lorsqu'une tempête est annoncée, il vaut mieux rester chez soi, fermer les volets, remonter les stores de balcon et mettre à l'abri pots de fleurs et meubles de jardin.

Si vous roulez lorsqu'une tempête se déclenche, le mieux est de stopper au plus vite votre voiture, à un endroit sans arbre, et d'attendre une accalmie. Lorsque vous reprenez le volant, soyez prudent : vous trouverez beaucoup d'obstacles (troncs d'arbre) sur votre chemin.



### **Pas besoin de cataclysme pour avoir l'électricité coupée**

D'autres phénomènes naturels (avalanche, coulée de boue) ou des problèmes techniques peuvent entraîner une panne de courant. Tous les particuliers peuvent être touchés, à la campagne comme à la ville. Le plus souvent, l'alimentation du réseau est rétablie en quelques heures par les services compétents ; mais si la situation est grave, il faudra plusieurs jours pour poser au moins une ligne de secours. Et dans ce cas, on réagit vite à quel point l'on est, aujourd'hui, tributaire de l'électricité.

### **Sans électricité, rien ne va plus**

Lorsque le courant est coupé, vous serez d'abord impressionné par le silence ambiant : plus de bruit de radio, de télé, plus de sonnerie de téléphone. C'est nouveau, mais pas tragique en soi. En soirée, vous allez râler parce qu'il n'y a plus d'éclairage mais dès lors que la température ambiante n'en finit pas de chuter car le chauffage ne fonctionne plus et que vous ne pouvez préparer de repas chaud, il est clair que le moral en prendra un coup... surtout si vous ne vous êtes pas préparé à un tel scénario.



### Cuisiner sans électricité

Chaque Suisse a un réchaud, que ce soit de camping ou à fondue. Ainsi il peut préparer un repas chaud simple, à condition d'avoir le combustible requis (gaz, alcool à brûler, pâte d'allumage spéciale). Selon la saison, un gril de jardin ou de table peut vous dépanner, à condition qu'il fonctionne au charbon ou au gaz.

### Soyez solidaires entre voisins

Avant de préparer un repas, contactez vos voisins. Il ne faut jamais abandonner des personnes seules à leur destin. Faites table commune, rien de tel que la solidarité pour évacuer la peur et réchauffer l'atmosphère. Plus on est de fous, plus on rit... et plus on a d'idées. En outre, si chacun y met du sien, un repas à la fortune du pot peut se transformer... en dîner aux chandelles.



#### Minestrone à petit feu

Le temps de préparation dépend fortement des quantités et du mode de cuisson.

Quantités approximatives pour 4 personnes :

- 1 dl d'huile d'olive
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 300 g de légumes émincés (carottes, poireau, céleri, courgette, etc.)
- 1 litre de bouillon
- 100 g de pâtes (macaroni, cornettes, etc.)

La préparation est un jeu d'enfant :  
couper finement oignon et ail, puis les faire suer dans de l'huile d'olive. Ajouter les légumes et faire suer le tout encore 10 bonnes minutes.  
Verser le bouillon et laisser mijoter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits.  
Ajouter les pâtes et attendre qu'elles soient « al dente ».  
Assaisonner le minestrone à votre guise.

### Conseil d'ami

Grâce à un système de distribution performant, les denrées alimentaires sont chaque jour acheminées à bon port. Si les routes sont bloquées, par exemple, les petites localités peuvent vite se retrouver sans ravitaillement. Aujourd'hui, on estime qu'une interruption de l'approvisionnement ne durerait pas des mois, mais facilement plusieurs jours. C'est pourquoi chacun devrait constituer des provisions domestiques pour une bonne semaine.

### Des provisions pour parer à toutes les situations

Il est judicieux d'avoir des provisions pour affronter calmement une situation inhabituelle (crue, avalanche, coulée de boue, ouragan, fortes chutes de neige, maladie). Ces provisions peuvent s'avérer pratiques en d'autres circonstances (visiteurs surprise, fermeture inopinée d'un commerce, manque de temps pour faire les courses, etc.).

### La soif est pire que la faim

En Suisse, l'eau potable est disponible partout, en quantité quasiment illimitée. Nous ne pensons donc jamais à ce qui nous arriverait si soudain rien ne coulait plus du robinet. Or une rupture de canalisation n'a rien d'exceptionnel. Une pollution de la nappe phréatique est aussi envisageable. Si une personne ne peut boire à sa soif pendant trois jours, elle met sa vie en danger. Aussi est-il recommandé de stocker 9 litres d'eau par personne.

### Précautions et bon sens

En toute logique, les provisions sont des aliments qui se conservent, sans être de la nourriture pour astronautes. Ce sont des denrées que vous mangez régulièrement et dont vous renouvelez régulièrement les stocks. Pas question de faire une réserve dans un coin de la cave et de l'oublier !

Ces aliments, vous les consommerez forcément un jour ou l'autre, donc choisissez-les en tenant compte des préférences et habitudes alimentaires de votre famille. Il est judicieux d'avoir aussi des mets qui se mangent froids. N'oubliez pas non plus de respecter les consignes de stockage (lumière, température, humidité) et de vérifier la date de péremption !







## Les aliments surgelés comptent-ils pour des prunes ?

Bien sûr que non, ils font partie des provisions. Même si l'électricité est coupée, vous pourrez les consommer sans crainte... mais sans tarder. N'oubliez pas qu'il ne faut jamais recongeler des aliments dégelés.



### Provisions recommandées

#### Boissons

- 9 litres d'eau par personne
- jus de fruits et de légumes

#### Aliments de longue conservation (pour une bonne semaine)

- riz / pâtes
- corps gras
- légumes, fruits, salades ou champignons en conserve
- sauce tomate (sous divers conditionnements)
- viande / poisson en conserve
- préparations culinaires (cassoulet, rösti...)
- soupes instantanées
- sucre, confitures, miel
- bouillon en cube, sel, poivre
- café, cacao, thé
- fruits secs
- biscottes ou pain suédois
- chocolat
- lait condensé, lait UHT
- fromage à pâte dure (gruyère, fromage de montagne, etc.)
- saucisson, salami, viande séchée

#### nourriture spéciale (pour nourrissons, allergiques, etc.)

#### aliments pour animaux domestiques

#### Articles de consommation courante

- radio portable et piles (de rechange)
- lampes de poche et piles (de rechange)
- bougies, allumettes / briquet
- cartouche de gaz pour lampe ou réchaud de camping
- savon, papier WC, articles d'hygiène



Berne, quartier Matte, le 24 août 2005,  
crue record.

Le préfet demande à la police et aux équipes de secours d'évacuer le quartier, car on ne peut plus exclure que certains bâtiments s'effondrent, vu la force des eaux.



### **Les crues extrêmes se font plus fréquentes**

Rares sont les cantons suisses où, ces dernières années, les ruisseaux, rivières ou lacs n'ont pas débordé sur les berges, entraînant des dégâts considérables. En 1998, à Uri, au Tessin et dans les Grisons, de nombreux secteurs ont été temporairement transformés en paysages lunaires. En 2005, les dégâts se sont montés à près de 3 milliards de francs, un triste record.

### **Les crues peuvent être très dangereuses**

Lorsque des ruisseaux et des rivières sortent de leur lit, les quantités énormes de matières déplacées par un courant impétueux constituent un péril sérieux. Les flots ont une force énorme. En quelques minutes, maisons, rues, voies ferrées ou ponts peuvent être emportés. En cas de crue extrême, l'essentiel est de sauver des vies : il faut donc mettre humains et animaux en lieu sûr.



### **Les inondations ne sont pas le fruit du hasard.**

Les crues sont rarement inopinées : lorsqu'il pleut des jours durant, phénomène se combinant parfois à la fonte des neiges, le niveau des lacs, rivières et ruisseaux monte graduellement. Mais en cas d'orage violent, tout peut s'accélérer de façon critique.

### **Les prévisions météo sont de plus en plus fiables sur les situations extrêmes.**

Des satellites météo et plus de 260 stations pluviométriques sont là pour signaler toute modification à une banque centrale de données, permettant une alerte bien plus rapide.

### **Que faire si une crue menace ?**

- se tenir au courant en suivant les émissions régionales et nationales à la radio ou la télé et en consultant l'internet ;
- suivre les annonces par mégaphone des voitures de police, pompiers ou de la protection civile ;
- tout d'abord évacuer de la zone dangereuse les personnes âgées ou handicapées, les enfants, les animaux domestiques et demander à des proches de les héberger ;
- demander aux voisins s'ils ont besoin d'aide ;
- évacuer les autos, motos, vélos, etc. pour les garer en zone sûre ;
- mettre en lieu sûr substances dangereuses et produits chimiques ;

- préparer impérativement de grandes réserves d'eau : mettre l'eau potable dans des bouteilles ou bidons, remplir la baignoire ;
- tenir à portée de main radio et lampes de poche, après avoir contrôlé les piles ;
- sortir lampes et réchaud de camping, cartouche de gaz, allumettes ou briquet ;
- sortir des placards bottes et vêtements imperméables ;
- étanchéifier autant que possible portes et fenêtres avec du film plastique, des panneaux (coffrage ou contre-plaqué) et de la silicone ;
- aller chercher des sacs de sable chez les pompiers.

### **Que se passe-t-il lors d'une inondation ?**

Une crue extrême va très vraisemblablement entraîner une panne de courant. Donc plus d'éclairage, de chauffage... l'ascenseur, les plaques de cuisine, les appareils ménagers et les ordinateurs ne fonctionnent plus. Les sanitaires ne marchent pas non plus, ce qui est très désagréable. Et, de façon paradoxale, il n'y a plus d'eau potable aux robinets.





## Règles de conduite en cas de danger

Celui qui est cerné par des flots déferlants doit rester chez lui et attendre l'aide des professionnels. Il ne doit en aucun cas tenter de traverser seul le torrent. Celui qui croit s'en sortir indemne, car il est bon nageur, se trompe. Outre la force du courant – souvent négligée –, un ruisseau ou une rivière en



crue transporte des matériaux dangereux. Si l'eau ne vous arrive qu'aux genoux mais qu'elle est sale, vous n'êtes pas à l'abri : souvent, les couvercles d'égouts cèdent sous la pression et sont déplacés, ce qui est dangereux, surtout pour les enfants et personnes âgées.

## Les sirènes donnent l'alarme – pour de bon !

Le signal de l'**alarme générale** est un son oscillant continu produit par les sirènes fixes. Il dure une minute et est répété au bout de deux minutes.

Si l'alarme générale est déclenchée, cela signifie qu'il y a un danger pour la population.

Que faire si l'alarme est donnée pour de bon ? L'essentiel est :

- **d'écouter la radio ;**
- **de suivre les instructions des autorités ;**
- **d'informer les voisins.**

**Alarme-eau.** Elle n'est utilisée que dans les zones à risque situées en aval des barrages. La population de ces zones à risque est, si possible, d'abord avertie au moyen de l'alarme générale et ensuite seulement par l'alarme-eau. Elle consiste en douze sons graves de 20 secondes chacun qui se succèdent à des intervalles de 10 secondes.

Que faire en cas d'alarme-eau ?

- **quitter immédiatement la zone menacée ;**
- **tenir compte des consignes locales et des instructions des autorités.**

[www.sirenes-alarme.ch](http://www.sirenes-alarme.ch)



### **Imaginez qu'on doive vous évacuer !**

On évacue les gens lorsque leur vie est en danger. Même si vous évaluez la situation autrement que les sauveteurs, vous devez suivre strictement les instructions de la police, des pompiers, des unités de la protection civile ou de l'armée. Dans ce cas, c'est le stress assuré et même si on vous dit de garder votre sang-froid, c'est une vue de l'esprit. Mais si, en temps normal, vous vous êtes préparé mentalement, en imaginant ce que vous feriez dans une situation exceptionnelle, vous resterez peut-être calme le jour J.

### **La priorité, c'est toujours de protéger des vies humaines.**

Il ne s'agit pas que des membres de votre famille mais de tout votre entourage immédiat. Demandez-vous toujours si un voisin a besoin de votre aide.

### **Pensez ensuite à sauver les animaux domestiques**

Pris de panique, les animaux domestiques peuvent devenir dangereux. Il faut donc les enfermer dans des cages adéquates pour le transport.

### **Balluchon de survie**

Il doit vous aider à passer les premiers jours hors de vos murs, en sécurité et sans trop d'inconfort. En cas d'urgence, on ne peut se permettre de gaspiller du temps précieux à chercher certains objets. Il est donc recommandé de conserver tous les documents importants à un seul endroit et à portée de main.

Question volume, tout doit rentrer dans un sac à dos. Du reste, un sac à dos est préférable à une valise car vous aurez les mains libres. Il se peut que les secours vous le prennent temporairement et que vous deviez ensuite le récupérer dans un tas de bagages. Veillez donc à accrocher une étiquette imperméable indiquant votre nom et votre adresse.

## Objets à emporter

### N'oubliez pas !

Si vous et votre famille quittez votre domicile de votre propre initiative, pensez à laisser un mot sur la porte précisant quand vous êtes partis et où vous comptez aller. Sinon, les équipes de secours pourraient défoncer votre porte pour vérifier s'il y a ou non quelqu'un chez vous.

Mais avant de quitter votre domicile, fermez toutes les fenêtres, y compris volets ou stores. Débranchez tous les appareils ou coupez le disjoncteur. Fermez le robinet de gaz et verrouillez la porte du domicile.



- sac à dos
- passeport, carte d'identité, cartes de crédit, carte grise et permis de conduire, argent liquide et petits objets de valeur
- Seulement si vous craignez un dégât total pour votre domicile :  
documents personnels importants (si possible sous emballage étanche), par ex. :
  - attestations de rente, pension et salaire
  - livrets d'épargne et papiers valeurs
  - polices d'assurance avec liste des meubles, objets de valeur et collections
  - plans de la maison, contrats, extraits du registre foncier, testament, diplômes
- médicaments personnels
- trousse de premiers secours
- habits et chaussures imperméables, chauds et « inusables »
- linge de rechange, articles de toilette, serviette éponge
- nourriture et boissons pour au moins un jour
- bouteille d'eau ou thermos
- natel avec chargeur
- lampe de poche, radio ondes courtes avec piles non usées
- Si vous avez des enfants, quelques petits jouets.





## Un 1<sup>er</sup> août en Suisse

Fusées et pluies d'étincelles dans toute l'Helvétie. Chaque année, les feux d'artifice causent quelque 200 incendies, avec de nombreux blessés et des dégâts se chiffrant en millions de francs.





### **Le feu fascine, les feux d'artifice aussi.**

Pour les enfants et adolescents, il n'y a rien de plus beau que de jouer avec le feu et les feux d'artifice. Mais manipuler les fusées, vésuves, soleils et pétards n'a rien d'anodin. On ne devrait jamais laisser les enfants seuls avec ces objets.

### **La plupart des incendies sont dus à l'électricité.**

En Suisse, un quart des incendies sont liés à des problèmes électriques : ils sont notamment causés par des appareils défectueux ou mal utilisés, des vices d'installation voire l'accumulation thermique des lampes et appareils électriques.

### **Un danger mortel**

Mais l'électricité ne déclenche pas seulement des incendies, elle peut être mortelle. Près de la moitié des accidents liés à l'électricité ont lieu à la maison.



### **Aidez à prévenir les incendies !**

Des câbles mal isolés, des installations électriques posées en dépit des normes, un matériel inadéquat... voici quelques ingrédients pour causer un « court jus ». On recommande donc d'installer un disjoncteur qui coupera le circuit électrique en quelques fractions de seconde. On ne devrait jamais quitter une pièce en laissant un feu de cheminée, des bougies ou des plaques de cuisson allumées.

### **Quand ça brûle, il y a le feu !**

Lorsqu'un incendie se déclare, chaque seconde compte. C'est pourquoi, on devrait s'efforcer de rester calme et lucide. Il est donc utile de retenir dans quel ordre on doit procéder. Si l'on ne peut éteindre directement un incendie avec un extincteur, une couverture anti-feu ou de l'eau, la règle est la suivante : donner l'alarme, puis sauver des vies et ensuite seulement combattre l'incendie, voire – si c'est trop tard – sortir du bâtiment.

### **1) Donner l'alarme**

Si vous ne pouvez pas éteindre un incendie immédiatement, tout seul et sans risquer votre vie, vous devez donner l'alarme. Appelez d'abord les pompiers en composant le 118 ou le 112, numéro général d'urgence. Gardez votre calme et indiquez clairement :

- qui vous êtes (votre nom)
- où l'incendie s'est déclaré (localité, adresse, étage)
- comment il s'est produit
- s'il y a des blessés (et combien)
- quel est le type de blessures
- s'il y a des dangers spécifiques (bouteilles de gaz, produits chimiques, etc.)

Ne raccrochez pas trop vite !

### **2) Sauver et prévenir**

S'il n'y a pas d'alarme incendie, vous devez en criant, en cognant contre les portes, ou par d'autres moyens, alerter toutes les personnes courant un danger. Il faut immédiatement évacuer les infirmes et les blessés. Les costauds et bien portants sont tenus de participer activement au sauvetage.

Une fois qu'on a mis les blessés en lieu sûr, il faut leur administrer les premiers secours jusqu'à ce que les



professionnels prennent le relais. Ensuite, il faut sauver les animaux : tenir les chiens en laisse et transporter chats, lapins, hamsters, cochons d'Inde et oiseaux dans des cages ou corbeilles adaptées.

### 3) Eteindre l'incendie

N'oubliez pas : vous ne devez jamais risquer votre vie en tentant d'éteindre un incendie si vous n'avez aucune chance de limiter les dégâts. Ne jamais ouvrir les portes ou fenêtres car vous alimenteriez le feu en apportant de l'oxygène !

Combattre le feu du bas vers le haut, avec un extincteur, une couverture spéciale ou de l'eau.

Si la chaleur est intense, s'approcher du feu en position aussi ramassée que possible. La fumée intense est toujours dangereuse : elle entraîne vite un manque d'oxygène, affaiblit le sens de l'orientation et fait perdre connaissance. Il est donc impératif d'éviter la fumée et de fuir dès qu'elle se développe.



### 4) Fuir

Fuir alors qu'il est encore temps. Ne jamais grimper aux étages situés au-dessus du foyer d'incendie et ne jamais prendre l'ascenseur.

### 5) Regrouper

Une fois qu'ils ont réussi à fuir, les habitants de l'immeuble doivent se regrouper à un endroit précis. Cela permet aux pompiers de constater rapidement si des personnes sont restées dans l'immeuble en feu.





### Premiers secours

En cas de sinistre, il y a souvent des blessés plus ou moins graves.

Quelques secondes suffisent pour qu'un blessé bascule de vie à trépas ou qu'il ait des séquelles durables. Chacun doit réagir correctement et prendre des mesures immédiates. L'aide d'urgence est un devoir évident envers son prochain. L'alliance suisse des samaritains propose des cours dans toutes les régions de Suisse. Si vous les suivez, vous serez sûrs d'agir correctement, en cas de sinistre.

### Stopper une hémorragie

Souvent, les hommes paniquent à la vue du sang. Or un blessé qui perd plus d'un litre de sang en quelques minutes peut mourir. Il est donc crucial de stopper au plus vite une hémorragie.

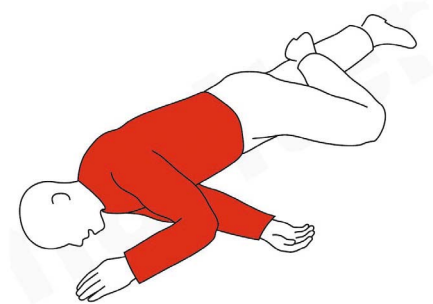
- 1) Faire allonger la personne blessée.
- 2) Surélever la partie du corps blessée.
- 3) Comprimer la plaie avec du matériel absorbant. Si cela suffit à stopper l'hémorragie, passer au point 6.
- 4) Stopper l'hémorragie avec un pansement compressif.
- 5) Maintenir la position surélevée et immobiliser.
- 6) Rester près du blessé et surveiller son état général jusqu'à l'arrivée des secours.

### Brûlures

Toujours mettre de l'eau froide sur les parties brûlées, pendant au moins 15 minutes. Allonger chaque brûlé sur le sol et l'envelopper dans une couverture anti-feu ou en laine. Lui ôter alors immédiatement ses vêtements. Ne pas enlever les matières chaudes ou brûlantes incrustées dans la peau ; mais passer de suite les blessures à l'eau froide, jusqu'à ce que les souffrances régressent et qu'un médecin ou secouriste arrive.

### Posture si le blessé est inconscient

Allongé sur le dos, un blessé qui s'est évanoui risque d'étouffer si ses voies respiratoires sont bloquées (objet intrus, sang, vomis, langue rétractée). En outre, il peut avoir perdu ses réflexes de tousser ou déglutir. Il faut donc étendre tout blessé évanoui en position spéciale (posture latérale), pour dégager ses voies respiratoires et lui permettre de sécréter, en position stable.







### **Le nouveau schéma ABCD**

Le schéma ABCD, internationalement reconnu, permet d'évaluer l'état d'un blessé. Il vise à détecter toute perturbation, légère ou grave, des fonctions vitales pour établir les mesures immédiates à prendre pour sauver le blessé.

A = Airway : voies respiratoires  
Contrôler la respiration du blessé pendant 5 à 10 secondes. Elle doit être visible, audible et perceptible.

B = Breathing : respiration  
2 insufflations

C = Circulation  
30 compressions thoraciques : 2 insufflations

D = Défibrillation : électrochoc en cas d'arrêt cardio-respiratoire  
Si l'on dispose d'un défibrillateur AED, un secouriste peut, en cas de fibrillation, rétablir le rythme cardiaque en donnant une impulsion électrique.

### **Armoire à pharmacie**

#### **Médicaments :**

- prescrits par un médecin
- analgésique
- désinfectant
- pommade cicatrisante
- gel contre les piqûres d'insectes et coups de soleil
- anti-diarrhéique

#### **Matériel pour panser les plaies :**

- pansements d'urgence
- compresses
- bandes élastiques
- sparadrap et agrafes à pansement

#### **Divers :**

- thermomètre
- pincette
- ciseaux à pansement



Chaque année, quelque 200 000 personnes sont touchées par la grippe saisonnière en Suisse. Les symptômes sont connus : fièvre, maux de tête et douleurs musculaires, mais il y a parfois de graves complications.



### **Vagues de grippe mondiales**

Tous les 10 à 40 ans, les virus de la grippe A entraînent des pandémies. En 1918–1919, la grippe espagnole a fait entre 20 et 40 millions de victimes. En 1957–1958, ce fut le tour de la grippe asiatique, qui causa la mort d'un bon million de personnes. En 1968–1969, la grippe de Hongkong eut un bilan identique.

### **La mobilité accélère la transmission**

Dès qu'un virus apparaît dans un pays, il suffit souvent de quelques jours ou semaines pour qu'il se retrouve sur un autre continent. Rappelons qu'une épidémie est circonscrite à un lieu donné alors qu'une pandémie implique une propagation à d'autres pays voire continents.

## Quelle est la différence entre une grippe pandémique et une grippe saisonnière ?

A priori, les symptômes sont quasi-identiques : affection aiguë des voies respiratoires, avec fièvre (plus de 38°) – mais parfois sans. Le plus souvent, les patients ont mal à la gorge, toussent et sont enrhumés. Les symptômes grippaux typiques sont aussi des frissons, maux de tête, douleurs musculaires ou articulaires. Certains se plaignent aussi de fatigue ou de manque d'appétit. Ils peuvent aussi avoir des nausées, vomissements ou diarrhées. La population n'est pas ou que très peu immunisée contre un virus pandémique. Le nombre de personnes contaminées est par conséquent plus élevé que lors d'une grippe saisonnière. La grippe pandémique peut en outre causer des complications particulières ou toucher des groupes qu'on ne pensait pas être à risque.

## Comment attrape-t-on la grippe ?

Le plus souvent, l'infection se transmet par gouttelettes, lorsque quelqu'un tousse ou éternue. Mais il peut suffire d'entrer en contact avec une surface souillée (p. ex. serrer la main à quelqu'un, toucher des objets dans des transports publics ou le clavier des distributeurs de billets) puis de toucher une muqueuse pour être infecté. Selon des

études, le virus survit plusieurs heures sur une surface et peut donc contaminer.



## A partir de quand et combien de temps est-on contagieux ?

Les personnes sont contagieuses un jour avant que les symptômes grippaux n'apparaissent. Un adulte peut transmettre le virus 3 à 7 jours après la manifestation de la maladie, les enfants restent souvent contagieux bien plus longtemps.

## Comment peut-on se protéger de la contagion ?

Il est important de se laver souvent les mains avec soin et au savon, tout en évitant de se toucher les yeux, le nez ou la bouche. Si l'on tousse ou éternue, il faut se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable, voire avec le creux du bras. Il faut éviter si possible de serrer des mains et d'embrasser les gens. Si des personnes présentent des symptômes grippaux, mieux vaut maintenir avec elles une distance d'au moins un mètre.

## Le virus peut-il muter et devenir plus dangereux ?

Les virus grippaux ont pour caractéristique de muter facilement. Il est possible qu'un virus se trans-





forme en agent agressif et entraîne des complications supplémentaires ou plus graves. La grippe espagnole était apparue sous une forme relativement bénigne en été 1918. Mais en automne, elle a connu une vague avec un agent plus dangereux et agressif. Les 3 dernières pandémies en 1957, 1968 et 2009 ont été relativement bénignes. On ne peut donc pas prévoir comment va évoluer le virus en cours.

### **Est-il conseillé d'acheter des masques et quand faut-il les porter ?**

En cas de pandémie, les masques seront en rupture de stock dans tous les pays. C'est pourquoi l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande aux particuliers d'avoir une réserve de 50 masques d'hygiène par personne (masque chirurgical de type II ou IIR, en vente dans les pharmacies et magasins de détails). En portant ce masque, on contribue à réduire la propagation du virus : si une personne avec des symptômes rappelant ceux de la grippe porte un masque, elle protège sa bouche

et son nez, ce qui retiendra les gouttelettes pathogènes. Les malades devraient porter un masque chez eux, dès lors qu'ils sont en contact avec d'autres personnes et aussi s'ils quittent leur domicile pour se rendre à l'hôpital ou chez le médecin, par exemple.

### **Le vaccin est la meilleure protection contre un virus pandémique.**

Mais il faut compter 4 à 6 mois après l'apparition de la maladie pour disposer d'un vaccin adapté : en effet, il faut d'abord fabriquer et homologuer le vaccin. D'où l'importance de respecter scrupuleusement les mesures d'hygiène préconisées.



## Ensemble contre la grippe

Grâce à des mesures simples, chacun peut se protéger et éviter d'infecter autrui.



### Vaccination

La méthode la plus efficace pour se protéger contre la grippe est la vaccination. Elle est conseillée à toutes les personnes présentant un risque de complications élevé, ainsi qu'aux personnes qu'elles fréquentent régulièrement, au privé ou sur leur lieu de travail. Toutes les autres personnes qui souhaitent éviter de contracter la grippe peuvent également se faire vacciner.



### Se laver les mains

systematiquement : avant de manger et de cuisiner, après avoir éternué, toussé ou s'être mouché et après avoir utilisé les toilettes, pris les transports publics, voire touché des déchets.

soigneusement : un peu de savon et d'eau ne suffit pas. Il faut se savonner avec soin, bien frotter (aussi entre les doigts, sous les ongles puis les poignets), rincer et sécher. Alors seulement, on a tué les germes.



### Règles pour se moucher, éternuer, cracher, tousser

Lorsqu'on se mouche, éternue, crache ou tousse, il faut toujours placer quelque chose devant sa bouche, dans l'idéal un mouchoir en papier. Ce mouchoir ne doit servir qu'une fois.



### Evacuer les déchets

Après usage, il faut jeter masques, mouchoirs, couches, articles d'hygiène, serviettes en papier dans une poubelle pourvue d'un sac. Chaque fois qu'on a touché des déchets, il faut se laver les mains.



### Porter un masque

L'Office fédéral de la santé publique recommande une réserve de 50 masques par personne. Les malades devraient porter un masque pour aller chez le médecin ou s'ils ont un contact direct avec les personnes soignantes. De même, les individus en bonne santé devraient mettre un masque lorsqu'ils soignent des malades.

Il est crucial de placer le masque correctement. Il doit couvrir la bouche et le nez, en restant plaqué au maximum contre le visage. Il faut le jeter après usage et se laver les mains.

## Numéros importants et adresses internet

112	numéro d'urgence général et international
117	police
118	pompiers
144	secouristes
1414	REGA garde aérienne suisse de sauvetage
145	urgences empoisonnement + intoxication
<a href="http://www.ch.ch">www.ch.ch</a>	le portail suisse (Confédération, cantons et communes)
<a href="http://www.admin.ch">www.admin.ch</a>	les organes fédéraux de la Suisse
<a href="http://www.bwl.admin.ch">www.bwl.admin.ch</a>	Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays
<a href="http://www.babs.admin.ch">www.babs.admin.ch</a>	Office fédéral de la protection de la population
<a href="http://www.ofsp.admin.ch">www.ofsp.admin.ch</a>	Office fédéral de la santé publique
<a href="http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch">www.sevaccinercontrelagrippe.ch</a>	pour toutes les questions sur la grippe
<a href="http://www.samaritains.ch">www.samaritains.ch</a>	pour les questions sur les premiers secours et les cours donnés
<a href="http://www.bfb-cipi.ch">www.bfb-cipi.ch</a>	centre d'informations pour la prévention des incendies
<a href="http://www.meteosuisse.ch">www.meteosuisse.ch</a>	service météorologique et climatologique national
<a href="http://www.dangers-naturels.ch">www.dangers-naturels.ch</a>	alertes aux dangers naturels

## **Impressum**

### **Editeur**

Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DEFR  
**Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays OFAE**  
Belpstrasse 53, CH-3003 Berne  
téléphone : +41 58 462 21 71  
info@bwl.admin.ch  
www.bwl.admin.ch

### **Co-éditeurs**

Office fédéral de la protection de la population OFPP  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Chancellerie fédérale ChF

### **Consultants**

Centre d'informations pour la prévention des incendies cipi  
Alliance suisse des samaritains ASS

### **Conception, mise en page, textes**

Chancellerie fédérale, Section soutien à la communication

### **Photos**

ouragan Lothar : Keystone  
inondation, quartier « Matte » à Berne : Christian Wasserfallen  
autres photos et compositions : Rolf Weiss, Ittigen

### **Distribution**

OFCL, Distribution publications fédérales, CH-3003 Berne  
www.publicationsfederales.admin.ch  
No d'art. 750.141.f  
disponible aussi en allemand et en italien  
2<sup>e</sup> édition actualisée, 2014

07.14 2000 335443/2

