

A chacun de
prendre des petites
précautions tous les
jours pour assurer
la sécurité.

Informations et instructions concernant la prévention des accidents et la procédure à suivre en cas d'urgence.

LE DOMICILE ET LES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Votre propre foyer peut représenter un danger. Après tout, deux tiers du total des blessures se produisent à domicile ou durant des activités de loisirs. Chaque année, environ 400 Finlandais trouvent la mort dans des accidents de la route et les statistiques concernant les décès par noyade sont aussi moroses. La principale cause de noyade est l'alcool : nager et boire ne font pas bon ménage.

RISQUES D'ACCIDENTS MAJEURS

Dans toutes les zones de services de secours se trouvent des usines de traitement de produits chimiques dangereux. Ces produits dangereux sont également transportés par train ou par camion. Si un accident se produit, le Service de secours préviendra les habitants de la zone et indiquera la marche à suivre pour se protéger et pour procéder à l'évacuation, si besoin est.



Centre de secours de Länsi-Uusimaa

Renseignements, standard (09) 8162 8699, + 358 9 8162 8699

E-mail pelastuslaitos@espoo.fi

Internet www.lup.fi

Expert incendie de garde (09) 8162 6815

Équipe du projet Services de secours de la région Länsi-Uusimaa ainsi que le The Designer Who Loved Me Oy
Droits d'auteur Suunnittelutoimisto Lähde Oy Conception et graphisme : The Designer Who Loved Me Oy
Photos Studio Sette Traduction anglaise : The English Centre Helsinki Oy


PRENDRE SES PRÉCAUTIONS

Vous êtes-vous déjà demandé comment vous pourriez vous organiser si une coupure d'électricité de plus d'une journée se produisait ou si le système de chauffage du quartier tombait en panne ou si l'approvisionnement en eau courante était coupé ? Comment vous procureriez-vous de la nourriture si vous étiez pris au piège par une inondation ou par la neige ? Ce livret vous indique comment faire face aux perturbations et aux urgences qui peuvent se produire dans votre vie de tous les jours.

DÉFENSE CIVILE

Ce livret vous donne également des informations ainsi que la marche à suivre pour des urgences plus graves lors des mesures de défense civile et ce, pour protéger les vies et les biens. Contactez le Service de secours pour localiser l'abri d'urgence le plus proche de chez vous ou pour apprendre à ériger un abri de fortune.

Urgences médicales	5
Accidents	11
Sécurité incendie à votre domicile	17
Une maison sûre pour les enfants	23
Astuces sécurité pour les personnes âgées	25
Perturbations ayant un impact sur votre vie quotidienne	26
Principales urgences	29
Services de secours régionaux	33
Partenaires	38
Appeler le numéro d'urgence 112	39



Si vous êtes confronté
à une situation d'urgence,
gardez votre calme
et appelez le 112.

Assurez-vous de maîtriser les bases de la réanimation et des gestes qui sauvent. Quelques heures seulement suffisent pour les connaître et ces gestes peuvent faire la différence entre la vie et la mort. Remettez vos connaissances à jour tous les deux ou trois ans.



Urgences médicales

Des blessures ou des maladies soudaines peuvent survenir n'importe où et n'importe quand. Il est difficile de garder son calme dans de telles situations et d'apporter à la victime l'assistance adéquate. Néanmoins, il est impératif que vous appelez le 112 pour déclencher les services des urgences médicales.

LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Le but des gestes de premiers secours est de maintenir les voies respiratoires de la victime ouvertes, de maintenir sa respiration et sa circulation sanguine.

1. Évaluez rapidement la situation, assurez votre propre sécurité et composez le 112.
2. Ouvrez les voies respiratoires de la victime en levant son menton et penchant délicatement sa tête en arrière.
3. Si la victime est inconsciente et qu'elle ne répond pas, vérifiez qu'elle respire. Cherchez son souffle d'air avec votre main, votre oreille ou votre joue.
4. Si la victime ne respire pas, commencez une réanimation cardio-pulmonaire (RCP).
5. Si la victime est inconsciente, mais qu'elle respire, placez-la sur le côté en position latérale de sécurité. Veillez à la maintenir au chaud.
6. Arrêtez tout saignement en compressant la blessure avec vos mains. Soulevez le membre blessé et assurez-vous que la victime soit bien allongée.
7. Si vous pensez que la victime souffre d'un traumatisme spinal, calez sa tête pour empêcher tout mouvement.

En cas d'urgence

- Arrêtez-vous et réfléchissez.
- Appelez le 112.
- Assurez-vous d'être en sécurité et évitez les blessures supplémentaires.
- Réalisez les gestes de premier secours.
- Dirigez les services de secours sur le lieu de l'urgence.

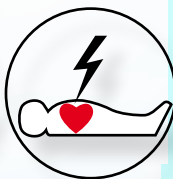
UNE RÉPONSE RAPIDE EST VITALE



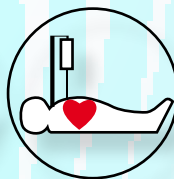
Appelez le 112.



Commencez la réanimation cardio-pulmonaire sur-le-champ



Une défibrillation (permettant de stopper l'arythmie au moyen d'impulsions électriques) doit être entreprise immédiatement.



Soins médicaux d'urgence avancés

ATTAQUE SOUDAINE

CRISE CARDIAQUE (DOULEUR THORACIQUE CARDIAQUE)

Si vous soupçonnez qu'une personne fait une crise cardiaque, composez immédiatement le 112.

Une crise cardiaque commence souvent par des symptômes vagues lorsque le cœur est privé d'oxygène. Cela se produit lorsque le débit sanguin ne parvient plus au cœur ou diminue de manière considérable. Une maladie coronarienne est la cause de mort subite la plus fréquente suite à une crise cardiaque.

Les chances de survie de la victime dépendent de la rapidité du service d'urgence médicale à se rendre sur les lieux. Le personnel ambulancier contrôlera l'état de la victime et entreprendra les premiers soins médicaux sur place avant que la victime ne soit transportée à l'hôpital pour des soins plus intensifs.

Symptômes

- Douleur thoracique couvrant une large zone et durant plus de cinq minutes
- Sensation de pression, de compression ou de serrement autour de la poitrine
- Douleur irradiante dans le bras, le cou ou les épaules
- Peau pâle, froide, moite
- Souffle court, anxiété
- Douleur inexplicable dans la région abdominale supérieure, nausée et faiblesse (en particulier chez les femmes et les personnes atteintes de diabète)

Action requise

- Calmez la victime.
- Placez la victime dans une position semi-assise ou (si la victime est à court de souffle) en position assise et penchée en avant

Pour de plus amples informations, consultez :

www.sydanliitto.fi, www.terveysportti.fi,
www.emergencyfirstresponce.com,
www.medicfirstaid.com, www.ecr.edu,

ARRÊT CARDIAQUE

Lorsque le cœur cesse de battre, la survie n'est plus qu'une question de secondes.

Au cours de l'arrêt cardiaque, le cœur cesse de battre. En pratiquant une réanimation cardio-pulmonaire, une personne non professionnelle peut faire circuler le sang jusqu'à l'arrivée des services d'urgence. Les chances de survie de la victime dépendent de la rapidité à laquelle la réanimation a été commencée.

Symptômes

- La victime ne réagit ni au toucher ni aux paroles.
- La victime est léthargique et ne bouge pas.
- La victime ne respire pas ou a le souffle court (respiration agonique*).

Action requise

- Appelez immédiatement le 112.
- Ouvrez/dégagez les voies respiratoires de la victime, vérifiez la respiration et le mouvement de l'air.
- Commencez la réanimation par des compressions de la poitrine.
- Commencez la réanimation cardio-pulmonaire si vous savez la pratiquer (30 compressions thoraciques, suivies de deux insufflations de secours).
- Si la victime vomit, placez-la en position latérale de sécurité pendant un moment. Enlevez toutes les obstructions de la gorge de la victime avec vos doigts. Vous ne devez interrompre la réanimation que pendant 30 secondes MAXIMUM.
- Si vous n'êtes pas en mesure de nettoyer le vomi des voies respiratoires de la victime, poursuivez les compressions jusqu'à l'arrivée des secours.
- Ne cessez la réanimation que lorsque les services de secours vous en donnent l'autorisation.

Procédure de réanimation cardio-pulmonaire

Faites 30 compressions thoraciques, suivies de deux insufflations de secours. Si les insufflations ne font pas soulever la poitrine de la victime, NE continuez PAS la ventilation artificielle. Le plus important est de continuer les compressions sur la poitrine pour permettre au sang de la victime de circuler. Des pauses prolongées lors des compressions de poitrine peuvent engendrer des dégâts au cerveau.

*Une respiration agonique ou un souffle court ressemble à de la respiration, mais il n'y a pas de flux d'air. La respiration agonique se produit chez 40 % des patients ayant fait un arrêt cardiaque.

AVC (ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL)

Un AVC est dû à un blocage ou à une rupture de vaisseau(x) sanguin(s) dans le cerveau. Un AVC soudain nécessite des soins d'urgences en milieu hospitalier. Seule une équipe médicale d'urgence pourra évaluer la gravité de la situation et apporter les soins nécessaires.

Appelez immédiatement le 112 même si les symptômes, tels qu'une paralysie de la main ou de la jambe, ne sont que temporaires.

Symptômes

- Difficulté à parler, discours inarticulé
- Difficulté à avaler
- Lèvre inférieure tombante
- Faiblesse brusque ou engourdissement dans le bras ou la jambe
- Troubles de la vision, vision double

Action requise

- **Appelez immédiatement le 112.**
- Ouvrez les voies respiratoires de la victime et placez-la en position latérale de sécurité.

Pour de plus amples informations, consultez :

www.stroke.fi

BLESSURES

La plupart des blessures qui se produisent à domicile et au cours des activités de loisirs sont facilement évitables en prenant de petites précautions, en éliminant les facteurs de risques et en changeant les gestes quotidiens.

La maison devrait être un lieu sûr pour les personnes et ce, à tout âge.

En marchant à quatre pattes dans les pièces de votre domicile, vous verrez les dangers qui attirent l'attention de votre enfant. Pour connaître les astuces sécurité destinées aux familles avec des enfants en bas âge, consultez la page 23.

Les chutes, les trébuchements et les glissades sont les blessures les plus fréquentes chez les personnes âgées. Pour connaître les astuces sécurité, consultez la page 25.

SECOURS SUR PERSONNES AYANT DES DÉFICIENCES MENTALES

Les personnes souffrant de déficiences mentales ont besoin de soins spéciaux ainsi que d'un secours adapté. Elles peuvent avoir perdu le sens de la réalité et avoir un comportement autodestructeur ou être dans l'incapacité de s'occuper de soi, devenant alors un danger pour elles-mêmes et pour les personnes autour d'elles. Si vous êtes confronté à une telle situation, appelez le 112.

BRÛLURES

Les brûlures sont classées en fonction de leur cause : chimique, chaleur, électrique et voies respiratoires.

Les brûlures endommagent la peau et les tissus sous-cutanés. L'inhalation de gaz chauds peut entraîner des gonflements dans la gorge et par conséquent, une obstruction des voies respiratoires, qui peut s'avérer mortelle. Si la zone touchée est plus grande que votre main, vous devez vous faire soigner sans délai.

Composez le 112 pour obtenir de l'aide

- Si la brûlure couvre une grande surface, ou si la victime a inhalé des gaz chauds ou a été brûlée par un équipement électrique.
- Si la victime est brûlée profondément et sur une grande surface du visage, des mains, des jambes, de l'aîne, du dos ou des principales articulations.

Premiers secours en cas de graves brûlures

- Appelez le 112.
- Dégagez les voies aériennes de la victime.
- Refroidissez la zone brûlée avec de l'eau froide pendant 10 minutes.
- Si les services de secours ne sont pas sur place dans les 10 minutes, recouvrez la victime pour éviter toute baisse de température.
- Si la victime est atteinte de brûlure faciale ou sur les voies respiratoires, mettez-la en position semi-assise.

Premiers secours en cas de brûlures chimiques

- Assurez votre propre sécurité et composez le 112.
- Ecartez la victime de toute exposition aux produits chimiques dangereux.
- Demandez à la victime de retirer les vêtements contaminés. Sinon les vapeurs chimiques pourraient constituer un risque pour autrui. Si la victime est consciente et peut marcher, emmenez-la à la douche et demandez-lui de se laver.
- Évacuez les fluides chimiques de la surface de la peau sous l'eau courante pendant au moins 20 minutes.
- Ôtez toute trace de produits chimiques poudreux sur la peau au moyen d'une brosse avant de la rincer à l'eau.

EMPOISONNEMENT

Les principales causes d'empoisonnement sont dues à l'alcool, aux médicaments, aux plantes toxiques, aux produits chimiques et aux champignons.

Si la victime ne présente aucun symptôme visible d'empoisonnement et que vous avez besoin de plus d'instructions, appelez le service du centre d'information antipoison, ouvert 24 heures sur 24 au (09)471 977 ou (09) 4711, et suivez la procédure qu'ils vous indiqueront.

Surdosage de médicaments

Appelez immédiatement le 112 si une personne est en danger suite à une prise en surdose de médicaments.

Action requise

- Si la victime est consciente, donnez-lui du charbon activé si vous en avez.
- Si la victime est inconsciente, mais respire normalement, placez-la en position latérale de sécurité.
- Rassemblez tous les médicaments et les emballages que vous trouvez pour les services d'urgence médicales.
- Ne laissez pas la victime boire une seule goutte d'alcool.

Ingestion de plantes ou champignons toxiques

Avant d'administrer les premiers secours, tentez de trouver quelle est la plante ou quel est le champignon responsable de l'empoisonnement.

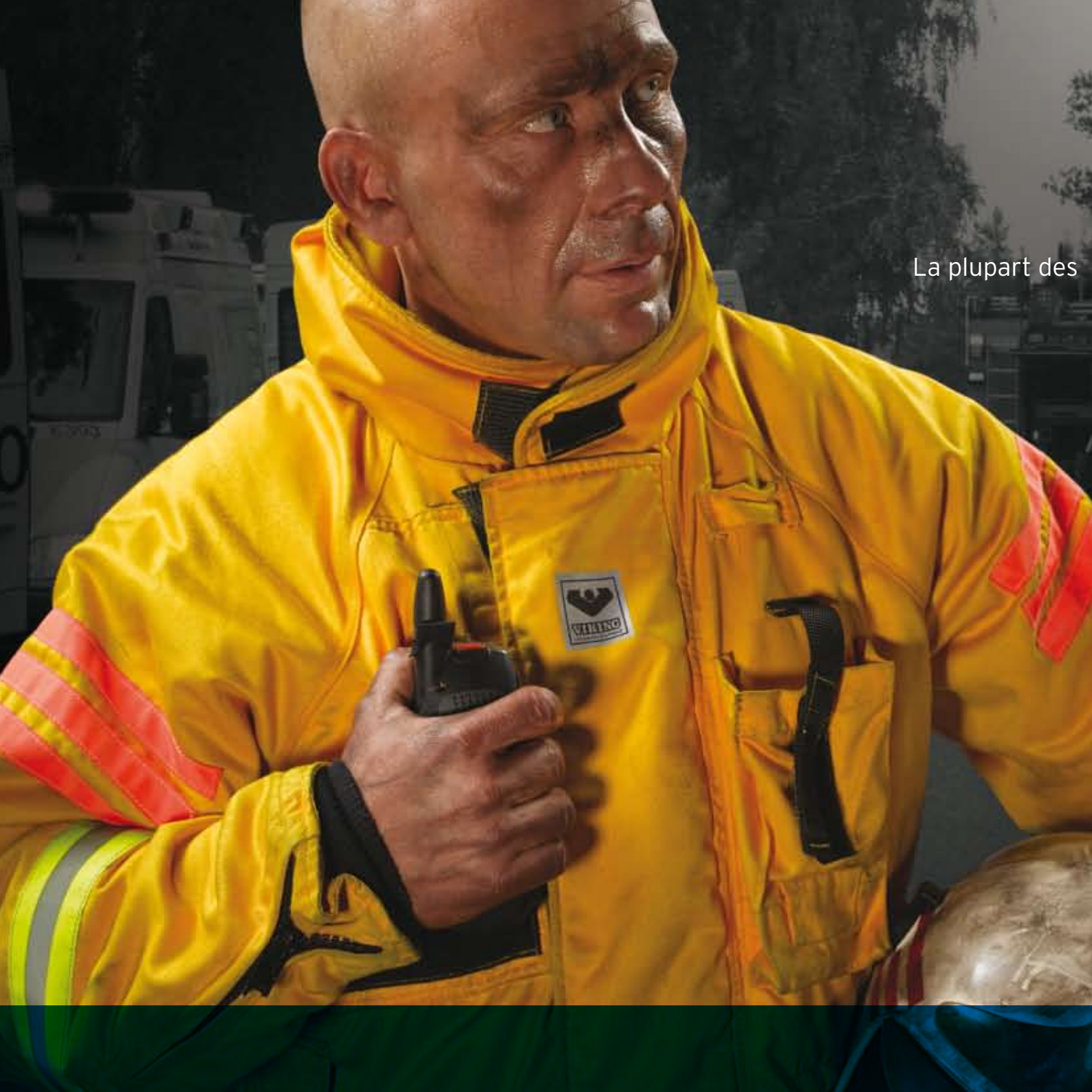
Action requise

- Regardez si la victime a des morceaux de plante ou de champignon dans la bouche.
- Donnez-lui du charbon végétal conformément aux instructions de l'emballage.
- Appelez le 112 ou le centre d'informations antipoison au (09) 471 977 ou (09) 4711.

VOTRE TROUSSE DE PREMIERS SECOURS DOIT CONTENIR LES ARTICLES SUIVANTS

- Un sac ou une boîte solide et résistante à l'eau
- Les instructions des gestes de premier secours
- Des gants de protection antiallergiques
- Un insufflateur/ ventilateur à valves unidirectionnelles
- Des couvertures de survie
- Deux bandes de premiers secours
- Deux bandes élastiques
- Deux bandes triangulaires
- Des pansements
- Une bande adhésive
- Une compresse froide
- Une pince à tiques
- Des lingettes nettoyantes ou désinfectantes
- Des analgésiques
- Un kit spécial morsure de serpent
- Du charbon végétal (en cas d'empoisonnement)
- Des médicaments pour faire descendre la fièvre (suppositoires ou liquides pour plusieurs prises)
- Une paire de ciseaux

Gardez à l'esprit que dans des zones éloignées des centres d'agglomérations, les secours peuvent parfois prendre plus d'une heure pour se rendre sur les lieux.



La plupart des



accidents sont évitables.

Accidents

Les accidents sont pour la majorité causés par des facteurs humains. La fatigue, le fait d'être sous pression, le stress, la colère et les problèmes personnels ont un impact sur notre concentration au travail, à la maison ou en voiture.

Si vous voyez un accident, arrêtez-vous et aidez les blessés. Appelez le 112 et guidez les services de secours sur le lieu de l'urgence. Assurez-vous de bien savoir utiliser la trousse de premiers secours et de savoir aider une victime gravement blessée.

ACCIDENTS DE LA ROUTE

Les accidents de la route ne sont pas dûs au mauvais temps

La plupart des accidents de la route sont dûs à une conduite imprudente et à une vitesse excessive. Nombre d'accidents de la route pourrait être évité si les conducteurs faisaient preuve de plus d'attention et respectaient la distance de sécurité avec le véhicule qui les précède.

Attacher sa ceinture de sécurité réduit fortement le risque de blessures. Saviez-vous qu'en raison de la force cinétique un adulte peut peser aussi lourd qu'un éléphant dans un accident ? Les passagers qui ne portent pas de ceintures de sécurité sont projetés contre le véhicule et représentent un risque non seulement pour eux-mêmes mais ils mettent également en danger la vie des autres passagers.

Vous devez

- Respecter le code de la route et l'apprendre à vos enfants.
- Être un exemple pour les autres.
- Porter un casque de sécurité lorsque vous faites du vélo ou du roller.
- Avoir un gilet réfléchissant dans votre voiture.
- Ne pas prendre le volant si vous êtes énervé ou si vous n'avez pas dormi de la nuit.
- LA SÉCURITE EST L'AFFAIRE DE TOUS !

Action requise

- Garez-vous.
- Évaluez la situation avant de composer le 112.
- Assurez-vous d'être en sécurité et évitez des blessures supplémentaires. Allumez vos feux de détresse et revêtez le gilet de sécurité réfléchissant avant de sortir de la voiture. Demandez aux autres automobilistes qui arrivent sur les lieux de diriger le trafic. Positionnez un triangle de présignalisation suffisamment loin du lieu de l'accident.
- Si un véhicule transportant des matériaux dangereux est en feu, est impliqué dans une collision ou est sorti de la route, ne vous en approchez pas avant que le centre de réponse d'urgence ne vous en ait donné l'autorisation. Si besoin est, demandez plus d'instructions au centre de réponse d'urgence avant de vous approcher du lieu de l'accident.*
- Évaluez le nombre de blessé(s) et leur état.
- NE déplacez les victimes de la route ou d'un véhicule accidenté QUE si elles risquent d'être écrasées par les véhicules roulants ou sont en danger de mort à cause de la fumée et des flammes émanant d'un véhicule en feu.
- Dégagez les voies aériennes de la victime en levant son menton et penchant doucement sa tête en arrière.
- Si le véhicule roulait à vive allure ou si les occupants ont été éjectés du véhicule, les victimes souffrent probablement de blessures spinales. Soutenez la tête de la victime avec vos mains et demandez-lui de ne pas bouger.
- Faites en sorte de garder la victime au chaud et au sec.

ACCIDENTS DANS L'EAU

Servez-vous de votre bon sens lorsque vous êtes dans l'eau ou à proximité d'un point d'eau

Des noyades et autres accidents mortels dans l'eau sont rapportés chaque été en Finlande. La plupart des décès pourraient facilement être évités en évitant l'alcool et en maîtrisant la natation, les gestes de premiers secours et les règles de navigation de base.

Prenez les bonnes précautions

Avant de démarrer, vérifiez l'état de votre bateau et de l'équipement. Consultez le dernier bulletin météorologique pour de ne pas être surpris par une tempête ou un orage.

Conformément à la loi finlandaise, tout bateau ou embarcation de plus de cinq mètres et tout hors-bord doit être équipé de gilets de sauvetage (un pour chaque personne à bord), de rames ou de pagaies, d'une ancre, d'un câble pour l'ancre et d'un dispositif permettant de vider l'eau du bateau. Les bateaux équipés d'une cuisinière, d'un moteur à bord; d'un moteur hors bord de plus de 34 hp, de liquides inflammables, de gaz liquides ou d'une batterie doivent obligatoirement avoir à bord un extincteur portable approuvé par les autorités. Des cartes marines mises à jour constituent également d'importants facteurs de sécurité.

N'OUBLIEZ PAS DE

- Porter un gilet de sauvetage à bord.
- Rester en dessous du seuil légal d'alcoolémie permis.
- Conserver les numéros de téléphone d'urgence à portée de main.

Que faire en cas de noyade

Utilisez une bouée de secours, une corde, une rame ou une perche pour venir en aide à quelqu'un dans l'eau. Si vous êtes dans l'eau, approchez-vous de la victime par derrière. Sinon, elle pourrait paniquer et vous entraîner sous l'eau.

Une personne secourue de la noyade vomit généralement suite à l'ingestion d'eau. L'eau et le vomi peuvent obstruer les voies respiratoires de la victime. Par conséquent, vous devez nettoyer la gorge de la victime et la mettre sur le côté avant d'entreprendre la réanimation. Si la victime n'a été sous l'eau que pendant quelques minutes, vous pourrez peut-être faire repartir ses fonctions vitales avec une réanimation cardio-pulmonaire.

Si aucune aide n'est disponible et qu'aucun téléphone n'est à proximité, continuez la réanimation cardio-pulmonaire pendant une minute **MAXIMUM** avant de faire l'appel d'urgence.

Si vous n'êtes pas en mesure de secourir une victime dans l'eau ou si la victime s'enfonce dans l'eau, mémorisez précisément à quel endroit. Il est primordial que vous puissiez montrer avec exactitude cet endroit aux services de secours.

Pour des urgences en mer ou dans les voies navigables intérieures, appelez le 112. Pour des urgences en mer, lorsque vous en avez la possibilité, contactez le centre de secours maritime au 0204 1000. Le centre de secours maritime est responsable des opérations de sauvetage en mer, alors que la responsabilité des opérations de secours dans les eaux intérieures incombe aux autorités de secours.

CHUTE À TRAVERS LA GLACE

Ne vous déplacez JAMAIS sur des eaux gelées seul(e)

Avant de vous engager sur des eaux gelées, demandez-vous si c'est vraiment nécessaire et dans quelle mesure vous êtes sûr de la solidité de la glace. Si vous choisissez de vous lancer, assurez-vous d'avoir sur vous le matériel suivant : une paire de crampons, un grand bâton (pour vérifier l'épaisseur de la glace), des vêtements de rechange, un téléphone portable (à conserver dans un sac imperméable), une corde de secours et une couverture de survie. Souvenez-vous que les crampons ne servent à rien si ils sont dans votre poche !

Tomber dans de l'eau gelée peut être fatal. L'eau froide fait chuter la température de votre corps 25 fois plus vite que l'air à température égale, ce qui signifie que les effets de l'hypothermie se feront ressentir au bout de quelques minutes.

Si vous chutez à travers la glace

- Gardez votre calme.
- Criez à l'aide ou soufflez dans un sifflet.
- Tirez-vous hors de l'eau au moyen des crampons. Si vous voyez quelqu'un d'autre tomber dans la glace, approchez-vous de cette personne dans la direction où la glace est solide et rampez jusqu'à elle sur les derniers mètres.
- Revêtez des habits secs dès que vous êtes hors de l'eau et essayez de vous réchauffer.
- Appelez le 112.
- Donnez quelques-uns de vos propres habits à la personne qui a été secourue de l'eau gelée et essayez d'empêcher la température de son corps de descendre encore plus.
- Restez immobile et surélevez vos jambes.

Une personne souffrant d'hypothermie ne peut être déplacée qu'avec une extrême précaution et ne doit pas être frictionnée, réanimée, prendre de l'alcool ou prendre une douche chaude ou un sauna. Une personne qui est consciente peut boire quelque chose de chaud et de sucré.

CATASTROPHES NATURELLES

Restez calme et réfléchissez !

Les tempêtes, la pluie battante et les inondations nécessitent souvent de nombreuses réponses de secours simultanément, ce qui signifie que les secours ne pourront pas être portés à tout le monde en même temps. Les services de secours interviendront sur des structures de toit dangereuses, ou des arbres tombés ou sur le point de tomber sur des bâtiments et sur la route par exemple. Les dégâts des eaux et sur la tuyauterie monopoliseront également les services de secours lors de conditions climatiques extrêmes. Généralement, les compagnies d'électricité ont pour tâche d'évacuer les arbres tombés sur les lignes électriques.

Durant les catastrophes naturelles, vous serez informés des événements et de la marche à suivre à travers les médias principaux.

Se préparer à une catastrophe naturelle

Gardez votre calme et conservez des bougies et des lampes torches à pile à portée de main en cas de coupure de courant prolongée.

Assurez-vous que votre bateau est correctement attaché

Vérifiez que votre bateau est solidement attaché lors de vents violents ou de pluie battante. Un bateau détaché peut causer d'importants dégâts aux autres embarcations dans la zone de mouillage.

Action requise

- Essayez d'empêcher l'eau de s'infiltrer dans les endroits où elle pourrait faire des dégâts.
- Assurez-vous que personne n'est pas blessée et qu'il ne reste personne dans la zone de danger.
- Appelez le 112.
- Empêchez les gens de pénétrer dans la zone de danger (comme les zones où des arbres sont tombés ou là où des toits de tôle ne sont pas bien fixés).

GESTION POST-URGENCES

Les personnes impliquées dans un accident ont souvent besoin d'une aide professionnelle pour pouvoir poursuivre normalement leurs activités quotidiennes suite à l'urgence. Une urgence a un impact sur les victimes, les sauveteurs, les témoins et les membres de la famille de la victime.

La gestion des post-urgences aide les personnes à faire face à leurs réactions et aux souffrances engendrées par les accidents, les morts subites et la disparition des proches. En outre, elle aide à combattre l'anxiété et prévient les symptômes de stress.

En Finlande, la gestion de post-urgences vous est proposée :

- Dans les centres de soins et les hôpitaux
- Dans les centres et les groupes de crise
- Dans les services de protection contre les risques professionnels
- Dans les centres sociaux
- Dans les cliniques de santé mentale
- Dans les cliniques de conseil pour la famille
- Dans les paroisses
- Dans les centres de conseil pour la famille
- À l'Assistance aux victimes de Finlande

Des lignes téléphoniques municipales, en cas de crise et pour des affaires sociales sont à votre disposition via les centres d'intervention d'urgence, au 112.

Les lignes d'assistance téléphonique municipales

Les lignes d'assistance téléphonique municipales s'occupent de tout ce qui touche à la protection de l'enfance, à la santé mentale, aux abus de substance toxique, aux revenus, aux personnes âgées et à mobilité réduite, et à toute situation de crise urgente, même en dehors des heures de bureau. Vous pouvez rester anonyme et la ligne d'assistance téléphonique s'adresse à toute personne se trouvant face à une situation de crise. Les membres de la famille proche, les voisins, les amis ou les fonctionnaires municipaux peuvent également contacter le numéro d'assistance de la part d'autrui. Ce service est gratuit.

L'équipe HEHU

L'équipe d'urgence HEHU de l'Eglise Luthérienne Evangélique de Finlande aide les autorités en apportant un soutien psychologique sur les lieux de l'accident.

Lignes nationales

Contactez le numéro d'assistance de l'Association finlandaise pour la santé mentale au 0203 44 55 66 LUN 9h-22h, MAR-VEN 9h-06h et DIM 15h-22h

Prévention de crise pour les étrangers
(09) 4135 0501 en semaine 9h-15h

Ligne d'assistante nationale de l'Eglise Luthérienne Evangélique de Finlande
01019-0071
DIM - JEU 18h-01h et VEN-SAM 18h-03h

Assistance aux victimes de Finlande
0203 16116

www.tukinet.fi est un centre de crise en ligne. Des volontaires sont là pour vous aider. Vous pouvez également rejoindre des groupes de discussion.

La Croix Rouge Finlandaise

Le département d'urgence de la Croix Rouge Finlandaise fait partie du service de secours volontaire de Finlande ainsi que d'un système de réponse en cas d'urgence. Elle apporte un soutien psychologique et du matériel aux victimes de l'accident dans les premiers jours suivant l'accident. La CRF organise et forme un groupe de psychologues pour répondre aux principaux accidents et urgences.



Chaque année en Finlande, une centaine de personnes trouve la mort dans des incendies. Ce chiffre est bien supérieur comparé à ceux des autres pays de l'Europe de l'ouest. La plupart des décès dus aux incendies proviennent de la combinaison d'une intoxication et de négligence.



Soyez toujours très prudent avec le feu.

Sécurité incendie à votre domicile

Un feu dans un bâtiment résidentiel devient une menace vitale en 2 à 3 minutes.

Les inhalations des gaz chauds générés par la combustion des éléments tels que les meubles, les vêtements et les appareils ménagers entraînent une perte de conscience puis la mort en quelques minutes.

Vous devez évacuer le plus vite possible un bâtiment en feu dans la mesure où les gaz chauds gênent la visibilité et peuvent vous désorienter, même si vous connaissez très bien les lieux. La meilleure solution est de ramper car la visibilité au niveau du sol est bien meilleure.

VOTRE MAISON EST-ELLE SUFFISAMMENT SÛRE?

Assurez-vous de la sécurité de votre maison. Un contrôle de sécurité incendie ne coûte rien et prend seulement quelques minutes.

Si vous vivez dans un bâtiment comprenant au moins cinq appartements, vous devrez apprendre le plan de secours en cas d'urgence, élaboré par la société qui gère votre logement. Consultez le site Internet de votre service de secours pour connaître les dernières instructions sur la marche à suivre pour éviter les incendies ainsi que l'attitude à adopter si un feu se déclare.

- Assurez-vous que votre plaque d'adresse est éclairée et bien visible depuis la route menant à votre maison.
- Localisez l'interrupteur pour éteindre la ventilation mécanique de votre maison. Si un feu se déclare dans votre maison, vous devrez éteindre la ventilation pour empêcher les flammes de se répandre d'une pièce à une autre et s'il y a un feu à proximité, pour empêcher les gaz chauds de s'infiltrer dans la maison et de vous intoxiquer.
- Assurez-vous que l'alarme du détecteur de fumée fonctionne bien et que ce dernier est correctement positionné et installé.
- Conservez toujours les allumettes hors de portée des enfants.
- N'encombrez pas les sorties.
- Contrôlez l'état de l'échelle de secours qui permet une évacuation en cas d'urgence depuis les étages supérieurs.
- Gardez les portes-coupe-feu fermées.
- Vérifiez l'état de l'échelle de toit, du couloir de service et de l'échelle.
- Assurez-vous que la citerne de fuel a été inspectée et entretenue de manière régulière.
- Assurez-vous que les cheminées et les conduits sont exempts de fissures et qu'ils sont régulièrement ramonés.
- Assurez-vous que le poêle du sauna est sur une plateforme stable et conforme aux exigences en matière de sécurité incendie. Ne pendez pas de linge au-dessus du poêle.
- Ne conservez aucun objet inflammable dans les murs, dans le grenier, au sous-sol ou dans le garage. Entretenez tous les appareils et les installations électriques conformément à toutes les exigences.
- Assurez-vous que tous les liquides inflammables, les gaz liquides et autres matériels dangereux sont conservés selon les recommandations officielles.
- Ne conservez jamais de conteneurs avec du gaz liquide à l'intérieur au sous-sol.
- Les valves de réglage de la pression ainsi que les tuyaux de gaz doivent être contrôlés chaque année et les tuyaux doivent être remplacés tous les cinq ans.
- Veillez à disposer d'une ventilation adéquate lorsque vous utilisez du gaz liquide à l'intérieur.
- Rangez les solvants, les détergents, les désinfectants, les insecticides, les médicaments et plantes toxiques hors de la portée des enfants.
- Assurez-vous que l'équipement d'extinction d'incendie est inspecté et entretenu de manière régulière.
- Assurez-vous que toute personne vivant chez vous sait utiliser les extincteurs et est en mesure de trouver la sortie du bâtiment en cas d'urgence.

Pour de plus amples informations, consultez :
www.spek.fi

INSTRUCTIONS PRATIQUES

Des détecteurs de fumée protègent à moindre coût

En Finlande, tous les appartements et résidences secondaires doivent être équipés de détecteurs de fumée. Un détecteur de fumée en bon état de marche est très sensible à la fumée, et le son strident de l'alarme préviendra les résidents, leur permettant ainsi de s'échapper.

Comme tout appareil ménager, un détecteur de fumée doit être correctement entretenu, et s'il n'est pas fiable ou inefficace, doit être remplacé immédiatement.

- Vérifiez l'état de votre détecteur de fumée une fois par mois. Le dispositif fonctionne correctement s'il émet un bip lorsque vous appuyez sur le bouton test.
- Veillez à ce qu'aucune poussière n'obstrue le détecteur de fumée, en utilisant l'aspirateur avec précaution.
- Les piles du détecteur de fumée doivent être remplacées tous les ans, à moins d'utiliser des piles qui ont une durée de vie de 5 ou 10 ans.
- Choisissez une date facile à retenir pour changer vos piles (par exemple le jour national du numéro 112, le 11 février).
- Assurez-vous d'être également équipé d'un détecteur de fumée dans votre résidence secondaire, votre caravane et votre bateau et vérifiez le dispositif régulièrement.

Installer un détecteur de fumée

Veillez à disposer d'au moins un détecteur de fumée par étage. Un dispositif peut couvrir une surface de 60 m² maximum et doit être installé dans les chambres et les zones utilisées normalement pour évacuer le bâtiment. Les chambres des parents et des enfants doivent toutes être équipées d'un détecteur de fumée. Installer un détecteur de fumée dans une cuisine, à proximité d'une douche ou d'un sauna peut engendrer de fausses alertes. Raccorder l'appareil au réseau électrique peut améliorer la sécurité.

Les bâtiments résidentiels avec cheminées doivent également être équipés de détecteurs de monoxyde de carbone

Les détecteurs de fumée ordinaires ne sont pas sensibles au monoxyde de carbone, par conséquent, les maisons disposant d'une cheminée doivent être équipées d'un détecteur de monoxyde de carbone. Le détecteur de monoxyde de carbone, comme tout détecteur de fumée, doit être installé sur le point le plus haut du plafond.

Assurez-vous de disposer d'équipements de lutte contre l'incendie à portée de main

Ayez toujours une couverture anti-feu, un extincteur et un tuyau d'eau dans votre maison pour faire face aux différents types de feu.

Veillez à ce que toute personne vivant chez vous sache utiliser un extincteur portable. Il s'agit d'une compétence citoyenne indispensable.

N'essayez jamais d'éteindre un feu de graisse avec de l'eau !

Même de petites quantités d'eau pourraient provoquer la propagation d'un feu de graisse, comme une explosion. En outre, de la graisse/ de l'huile chaude peut engendrer de graves blessures. Éteignez un feu de graisse en l'étouffant au moyen d'un couvercle ou d'une couverture anti-feu. Vous pouvez également utiliser des couvertures ou des tapis épais à condition qu'ils ne contiennent aucune fibre synthétique. Pensez à éteindre le ventilateur de tirage au dessus de la cuisinière.

N'essayez jamais d'éteindre un feu électrique avec de l'eau !

L'eau est conductrice d'électricité. Par conséquent, le moyen de plus sûr d'éteindre un feu électrique est d'utiliser un extincteur portatif. Avant de vous attaquer aux flammes, débranchez l'appareil en feu ou éteignez-le au moyen du disjoncteur.

Pour de plus amples informations, consultez :

www.tukes.fi

Ayez à votre disposition un plan de secours prêt

Vérifiez que toute personne vivant chez vous connaisse le moyen le plus sûr et le plus rapide pour sortir du bâtiment si un feu se déclare.

Chaque personne doit être en mesure de sortir de sa chambre rapidement et sans encombre. Les sorties de secours doivent être suffisamment larges (fenêtres qui s'ouvrent ou balcon permettant aux pompiers de secourir les résidents) et ne doivent pas être entravées par des mécanismes de verrouillage. Vérifiez régulièrement l'état des échelles de secours.

Un immeuble avec plus de cinq appartements doit obligatoirement disposer d'un plan de secours.

Ne vous échappez jamais vers un espace enfumé !

Dans un bloc d'appartements, les structures séparant les appartements peuvent résister au feu pendant environ une heure et les portes pendant environ 30 minutes. Si vous êtes sur le point de quitter un bâtiment en feu, souvenez-vous de fermer la porte menant aux escaliers derrière vous de façon à ce que vos voisins puissent sortir du bâtiment sans problème. Ne tentez jamais de sortir par un escalier enfumé !

Si le feu n'a pas encore atteint votre appartement, restez-y car c'est l'endroit le plus sûr de l'immeuble. Laissez la porte de votre appartement fermée et si nécessaire, scellez-la à l'aide de serviettes mouillées. Appelez le 112 et expliquez que vous êtes piégé à l'intérieur de votre appartement.

Agissez vite !

1. Venez en premier lieu au secours des personnes en danger immédiat.
2. Avertissez les autres personnes dans l'immeuble et demandez-leur de sortir.
3. Fermez toutes les portes et les fenêtres avant de quitter le bâtiment.
4. Appelez le 112 dès que vous êtes en lieu sûr.
5. Repoussez le feu avec vos équipements de protection incendie **SANS VOUS METTRE EN DANGER.**
6. Empêchez le feu de se propager en fermant les portes, fenêtres, ventilations aériennes et en éteignant l'air conditionné.
7. Conduisez les services d'urgence sur le lieu et indiquez-leur s'il reste des personnes dans le bâtiment en feu.

Cheminées et ramonage

Le propriétaire du bâtiment ou ses occupants sont responsables de l'entretien et de l'utilisation adéquate des cheminées. Prenez soin de ramoner régulièrement vos cheminées et de n'y faire brûler que du bois sec et propre. Faire brûler des débris peut endommager la cheminée et ses conduits et augmente la probabilité de générer un feu de conduit.

Selon un décret du ministère de l'Intérieur finlandais, les propriétaires ou occupants des bâtiments doivent s'assurer qu'un ramonage tel que prévu par la loi est bien effectué.

Le ramonage des cheminées et des conduits de cheminée doit être effectué tous les ans. Pour les cheminées et les conduits de cheminée en résidence secondaire privée et leurs saunas, le ramonage doit être effectué tous les trois ans. Si besoin est, les chaudières et surfaces chauffantes des chaudières centrales de production d'eau chaude ainsi que les générateurs d'air chaud doivent être ramonés plus souvent.

Pour de plus amples informations, consultez :

www.nuohoojat.fi, www.tukes.fi/en

Matières dangereuses

Les solvants, les peintures, les cylindres de combustible ou de gaz ne doivent pas être conservés dans des pièces de stockage dans l'immeuble.

Gaz de pétrole liquéfié (LPG)

Le gaz de pétrole liquéfié est hautement inflammable. De plus, la combustion incomplète de gaz liquide entraîne une production de monoxyde de carbone, ce qui est extrêmement dangereux. Le gaz liquide ne doit JAMAIS être stocké dans les sous-sols des bâtiments. En cas d'utilisation à l'intérieur, veuillez vous assurer qu'une ventilation adéquate fonctionne.

Feux d'artifices et feux à ciel ouvert

Consultez les sites Internet de vos municipalités et de votre service de secours pour connaître les dernières exigences en matière de permis pour les feux d'artifices et les feux à ciel ouvert. Respectez toujours les restrictions lorsqu'un avertissement d'incendie de forêt est en vigueur !

Il est interdit de brûler des ordures. Les déchets provenant des jardins peuvent, sous certaines conditions, être brûlés pourvu qu'ils ne causent aucune gêne avec leur fumée et qu'ils ne présentent aucun risque d'incendie. Pour savoir comment vous débarrasser de vos déchets de jardin, adressez-vous à votre municipalité.

Bougies


Les bougies doivent être installées sur une base résistante au feu et tenues à distance des rideaux et des autres articles textiles. Ne mettez jamais des bougies trop proches les unes des autres et ne les laissez jamais brûler sans surveillance. Les bougies d'extérieur ne doivent jamais brûler sur des balcons ou être placées sur des surfaces inflammables telles que des chaises en bois.



Un pompier portant un habit de protection contre les produits chimiques



Une maison sûre pour vos enfants. Marcher d'une pièce à une autre à quatre pattes vous donne une idée des risques présents pour votre enfant et de la façon dont il perçoit son environnement.



Les adultes sont responsables
de la sécurité de leurs enfants.

Une maison sûre pour les enfants

La plupart des accidents mortels touchant les enfants et les jeunes gens en Finlande se produisent à la maison. Il est du devoir des parents d'assurer la sécurité de leurs enfants.

UNE MAISON SÛRE

Recouvrez les prises électriques d'un couvercle de protection, conservez les médicaments, les substances et plantes toxiques ainsi que les objets tranchants hors de portée des enfants, équipez-vous de portes de sécurité, équipez les fenêtres et les portes de verrous de sécurité et installez des couvercles de protection sur la cuisinière de sorte à assurer la sécurité d'un enfant de moins de trois ans.

- Apprenez à vos enfants comment réagir en cas d'incendie. Assurez-vous qu'ils savent comment sortir rapidement et sans encombre. Apprenez-leur à composer le 112 pour obtenir de l'aide.
- Assurez-vous que vos enfants connaissent l'adresse du domicile par cœur.
- Apprenez à vos enfants les règles de sécurité sur la route.
- Soyez un exemple pour vos enfants. Si vous passez outre les règles, votre enfant fera de même.
- Apprenez à vos enfants à porter des habits de protection pour leurs activités de loisir. Un casque, des protège-poignets, des coudières et des genouillères peuvent leur éviter de graves blessures en roller, en skate board, en vélo freestyle et autres activités.
- Surveillez vos enfants lorsqu'ils font du trampoline.
- Apprenez à vos enfants à porter un casque pour faire du vélo. Le casque les protège contre une chute mortelle ou de graves lésions cérébrales.
- Faites en sorte que vos enfants soient bien visibles dans le noir. Les vêtements et accessoires réfléchissants constituent une excellente protection et ce, à tout âge.
- Conservez les appareils domestiques, les couvercles chauds; les détergents toxiques et les objets tranchants hors de la portée des enfants.
- Rangez vos allumettes hors de portée de vos enfants et expliquez-leur pourquoi il est dangereux de jouer avec le feu.
- Apprenez à vos enfants à composer le 112 pour obtenir de l'aide en cas de blessure, de noyade, de suffocation ou s'ils sont piégés par les flammes, aussi bien pour eux que pour leurs amis.
- Avertissez vos enfants du danger présent sur les routes, les sites de constructions, les forêts, les rives, les rues et autres endroits non surveillés. Établissez des règles claires sur ce que vos enfants peuvent faire et ne peuvent pas faire lorsqu'ils jouent à l'extérieur.

Ne laissez JAMAIS les enfants sans surveillance près d'un point d'eau

Les enfants ne disposant pas des compétences adéquates en natation ne doivent JAMAIS aller dans l'eau, quelle que soit la profondeur de l'eau, sans être surveillés par leurs parents. Les noyades sur les plages finlandaises ont démontré qu'il était impossible de secourir un enfant qui se trouve éloigné de quelques mètres. Les parents sont toujours responsables de la sécurité de leurs enfants lorsque ceux-ci jouent sur la plage.

Portez toujours un gilet de sauvetage

Apprenez à vos enfants à mettre un gilet de sauvetage lorsqu'ils embarquent sur un bateau et veillez à ce qu'ils connaissent les instructions de sécurité. Vous pouvez déjà apprendre à un enfant en âge scolaire comment sauver quelqu'un en utilisant une corde, une bouée de sauvetage, une rame ou une perche. Pour de plus amples informations, consultez : www.viisaastivesilla.fi

APPRENEZ À VOS ENFANTS À APPELER À L'AIDE

Lorsque vous appelez à l'aide, vous devez:

1. Donnez votre nom entier et votre adresse exacte
2. Expliquez ce qu'il s'est passé : incendie, attaque soudaine ou autre accident
3. Répondre à toutes les questions
4. Ne raccrocher qu'une fois que vous y avez été autorisé.

Le plus important est de se souvenir du numéro d'urgence : le 112!

Savoir comment administrer
les premiers secours pourrait
sauver la vie de vos enfants

Astuces sécurité pour les personnes âgées

Jusque 80 % des accidents chez les personnes âgées sont les conséquences d'une chute. Pour une personne âgée, une chute peut être fatale. La plupart des accidents chez les personnes âgées pourrait être évitée en améliorant la sécurité de la maison, en favorisant les mouvements quotidiens, en particulier dans la cuisine et la salle de bains.

VOUS POUVEZ ÉVITER LES CHUTES:

- En allumant la lumière lorsque vous devez vous rendre aux toilettes la nuit.
- En sortant doucement du lit pour éviter toute sensation de vertige.
- En portant des chaussettes antidérapantes.
- En prenant garde aux tapis non fixés et aux bords des tapis.
- En plaçant des éléments antidérapants dans la baignoire et sur le sol de la salle de bain, ainsi qu'en utilisant des sous-couches antidérapantes.
- En équipant le siège des toilettes de poignée de repos, la baignoire d'un siège de repos et les murs de la salle de bain de poignées de sûreté.
- En rendant plus accessibles les objets du quotidien en les plaçant sur des étagères plus basses et en investissant dans une robuste échelle de cuisine.
- En portant des chaussures adéquates (telles que des chaussures équipées de semelles antidérapantes) lorsque vous marchez sur des surfaces glissantes ou gelées.
- En ne courant pas dans les escaliers pour répondre au téléphone ou à la porte.
- En remplaçant les piles du détecteur de fumée tous les ans sauf si vous utilisez des piles qui ont une durée de vie de cinq ou dix ans.
- En investissant dans un détecteur de fumée avec un boîtier de pile monté sur le mur: le changement de piles s'en trouve facilité.
- En connectant le détecteur d'alarme au réseau électrique.

Pour de plus amples informations, consultez :

www.kotitaturma.fi

APPELEZ À L'AIDE LE PLUS VITE POSSIBLE - APPELER LE 112 EST TOUJOURS LE BON CHOIX

Si vous souffrez d'une douleur à la poitrine et que vous vous sentez mal et faible, appelez le 112 immédiatement et n'attendez pas que les symptômes disparaissent.

En cas de besoin, demandez de l'aide à vos voisins ou criez à l'aide.

LAISSEZ LA LIGNE DE TELEPHONE LIBRE suite à votre appel au 112. Les services d'urgence peuvent vous rappeler pour vous demander de plus amples informations sur votre état.

N'oubliez pas !

- Assurez-vous que votre plaque d'adresse est allumée et clairement visible.
- Conservez le numéro d'urgence le 112 ainsi que l'adresse de votre domicile à portée de main.
- Utilisez des verrous de sécurité qui peuvent être ouverts par des travailleurs de l'entretien de la propriété. Les verrous qui ne peuvent être ouverts ne feront que retarder l'arrivée des services d'urgence.
- Conservez une liste des médicaments, votre dossier médical à jour ainsi qu'un électrocardiogramme à portée de main pour les services d'urgence médicale.

L'âge rend plus sage - et plus vulnérable aux blessures

Perturbations ayant un impact sur votre vie quotidienne

Soyez toujours très prudent avec le feu

Ne laissez jamais un feu à ciel ouvert ou même une petite bougie sans surveillance, ne serait-ce qu'une seconde. Assurez-vous que les détecteurs de fumée de votre domicile fonctionnent correctement. Ce sont des équipements peu coûteux et efficaces qui pourraient vous sauver la vie en cas d'incendie. Pour plus d'informations concernant la sécurité incendie à domicile ainsi que l'utilisation adéquate des détecteurs de fumée, consultez la page 17.

Comment prévenir les incendies à domicile

- Gardez votre table de cuisson dégagée. Les restes de nourritures, l'essuie-tout et les sacs plastiques sont des foyers de départ de feu par excellence.
- Ne laissez pas un lave-vaisselle ou un lave-linge sans surveillance.
- Remplacez les appareils électriques anciens ou défectueux.
- Ne laissez pas de plantes, nappes, ou tout autre article qui pourrait initier un feu sur le téléviseur. Arroser les plantes pourrait entraîner un court circuit et le téléviseur pourrait prendre feu. Une nappe peut bloquer les ouvertures de ventilation du téléviseur, entraînant ainsi une surchauffe.
- Installez des minuteurs sur vos appareils électroménagers de manière à ce qu'ils s'éteignent automatiquement.
- Ne faites pas sécher vos vêtements sur des radiateurs électriques ou sur un poêle de sauna.
- Assurez-vous que tous les appareils électriques et tous les branchements de votre maison sont en bon état.
- N'utilisez pas de lampes de chevet à pinces. Une lampe chaude peut facilement déclencher un feu en tombant sur le lit.

Pour de plus amples informations, consultez :
www.spek.fi, www.redcross.fi, www.redcross.fi/en_GB/

Les informations pratiques suivantes vous aideront à faire face aux coupures d'eau soudaines et aux coupures de courant.

Marche à suivre en cas de coupure d'eau

Ayez toujours à portée de main quelques bouteilles d'eau potable ainsi que des conteneurs d'eau rechargeable. Lorsque l'eau est coupée, coupez le robinet, allez chercher de l'eau à un point de distribution d'eau, remplissez les conteneurs et faites des rations d'eau. Vérifiez la machine à laver, coupez son robinet et si besoin est, arrêtez le programme de lavage.

Que faire en cas de coupure de courant

Ayez toujours à portée de main une lampe torche, une radio à pile, des piles de secours, des bougies et des allumettes.

Vérifiez que personne n'est coincé dans l'ascenseur et que les poêles électriques des saunas sont bien éteints. Eteignez tous les appareils ménagers, tournez le bouton du four de la cuisine sur 0 et couvrez le réfrigérateur de draps. Ne l'ouvrez que lorsque vous en avez besoin.

Marche à suivre en cas d'arrêt du chauffage

La meilleure façon de se préparer à une interruption du chauffage est d'équiper tout le monde de chaussettes chaudes en laine et de pull-overs. Eteignez tous les appareils de ventilation et fermez toutes les portes, les fenêtres et les bouches d'aération. Protégez tous les endroits sensibles, comme les tuyaux et restreignez l'utilisation d'eau chaude.

Comment éviter un dégât des eaux

- Vérifiez régulièrement les tuyaux de raccord et les robinets de votre machine à laver.
- Déterminez la position de la principale valve de fermeture de manière à connaître son emplacement si vous devez couper l'approvisionnement en eau.
- Gardez les siphons de sol propres et sans encombres.
- Ne laissez pas les machines à laver ou les lave-vaisselle sans surveillance et fermez TOUJOURS les robinets après utilisation.

En cas de dégâts des eaux

- Essayez de limiter l'étendue des dégâts et bloquez la fuite.
- Fermez la porte menant aux autres parties du bâtiment.
- En cas de besoin, coupez le disjoncteur.

AYEZ TOUJOURS DES RÉSERVES DE NOURRITURE EN CAS D'URGENCE !

Assurez-vous d'avoir un stock suffisant de nourriture et d'autres produits de base à portée de main en cas d'urgence. Les éléments de base sont: des médicaments, des produits de toilette, des couches, une lampe torche, une radio à pile, des piles de secours, des bougies et des allumettes. Le stock doit couvrir les besoins pour une famille entière pour une semaine.

Stock d'urgence par personne pour une semaine

- 0,5 kg de pommes de terre
- 0,5 kg de riz et de pâtes
- 0,5 kg de sucre
- 16 litres de boissons et d'eau, 1 kg de friandises
- 1,5 kg de pain et d'autres produits à base de céréales
- 1,3 kg de lait et de produits laitiers
- 1 kg de fruits et de baies
- 1,5 kg de légumes
- 1 kg de viande, poisson, poulet et œufs
- de l'eau potable

Rappelez-vous d'utiliser et de renouveler continuellement votre stock. Gardez toujours en tête les besoins particuliers des enfants, des personnes âgées et des malades !

Vous ne pourrez pas toujours
éviter les interruptions
- mais vous pourrez
toujours vous y préparer.

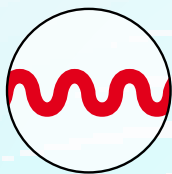


En cas d'urgence majeure, suivez les instructions données par les autorités.



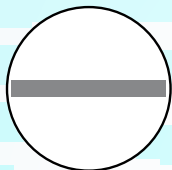
Urgences majeures

Lorsqu'un accident à large échelle ou une fuite radioactive se produit, restez calme et suivez les instructions que vous donnent les autorités à la télévision ou à la radio. Ecoutez la radio et tenez-vous prêt.



Signal d'alarme générale

Le signal d'alarme générale indique un danger immédiat. Le son monte et descend avec régularité pendant une minute, ou l'avertissement se fait via des haut-parleurs par les autorités. Le son monte pendant sept secondes et descend pendant sept secondes.



Un "Danger écarté" est indiqué par un son unique continu durant une minute. Il indique que la menace ou le danger a été écarté.



Un signal acoustique durant environ sept secondes indique que l'alarme est en train d'être testée et qu'aucune mesure de protection n'est requise.

Action requise après le retentissement de l'alarme générale

- Mettez-vous à l'intérieur et restez-y.
- Éteignez tous les appareils de ventilation et fermez toutes les portes, les fenêtres et les bouches d'aération.
- Bouchez tous les trous avec des matériaux comme un film plastique ou des bandes adhésives pour empêcher les gaz radioactifs de s'infiltrer dans le bâtiment.
- Restez calme, écoutez la radio et attendez les instructions.
- N'utilisez pas le téléphone. Les lignes peuvent devenir surchargées.
- Ne quittez la zone qu'une fois que les autorités vous auront donné la permission de le faire.

Les instructions sont également disponibles à la page 868 du service télétexte de la Société de distribution finlandaise et aux premières pages de votre annuaire téléphonique.

URGENCES MAJEURES

Accident majeur

Un accident majeur est un incident impliquant de nombreuses personnes mortes ou blessées. Les dégâts causés à l'environnement et aux biens, ou la nature de l'événement sont considérés comme extrêmement graves.

Les accidents majeurs sont dus à des accidents de la route, des incendies, des explosions, des accidents dans des usines nucléaires, en cas de conflit armé ou encore des accidents chimiques et radioactifs causés par des matériaux dangereux, des catastrophes naturelles, des maladies infectieuses ou une apparition de maladies transmises par l'eau.

Un accident majeur peut mettre en danger des vies humaines et peut avoir un impact immédiat sur l'environnement. Parfois, les dégâts occasionnés sur l'environnement ne sont connus qu'a posteriori.

En cas d'urgence, un décret pourra être instauré par l'Autorité d'urgence donnant le droit au gouvernement finlandais d'utiliser des pouvoirs spéciaux.

Accidents radioactifs

Un grave accident dans une usine d'énergie nucléaire en Finlande ou dans un pays voisin pourrait générer un taux d'irradiation dangereux. Confiner-vous à l'intérieur, prenez les précautions qui s'imposent et prenez des comprimés d'iode. Ces mesures suffisent généralement pour les personnes vivant à plus de 20 km du site de l'accident.

Un signal d'alarme générale retentira, après quoi la télévision, la radio ou tout autre média indiquera au public la marche à suivre pour se protéger (page 31).

Ayez toujours des comprimés d'iode dans votre trousse à pharmacie. Ils empêchent l'iode radioactif qui se propage dans l'air suite à un accident de s'accumuler dans votre glande thyroïdienne. Ne prenez les comprimés d'iode qu'une fois que les autorités vous en ont donné la permission.

Pour de plus amples informations, consultez : www.stuk.fi

Protection en cas de situations dangereuses

La première chose à faire est de se mettre à l'abri à l'intérieur, de prendre les précautions adéquates et d'écouter la radio pour obtenir les instructions. Dans la plupart des cas, les mesures préventives ne sont requises que pendant quelques heures ou un jour au maximum.

DÉFENSE CIVILE



Défense civile générale

Il est du devoir des autorités de garantir les fonctions vitales de la société. La mission de la défense civile est de protéger les vies humaines et les biens, d'être prête à intervenir en cas d'urgence et de garantir que les services d'urgence soient à même d'accomplir leur devoir.

Précautions

Les propriétaires et occupants de bâtiments, les agences gouvernementales, les sociétés et les corporations doivent avoir leur propre plan de secours en cas d'urgence. Ces plans doivent indiquer de manière détaillée comment éviter une urgence ainsi que la marche à suivre en cas d'urgence.

Refuges d'urgence

Un refuge d'urgence prêt-à-l'emploi est un bâtiment ou un espace conçu pour protéger le public contre une menace de fuite de gaz ou de matière toxique, une attaque armée, une retombée radioactive ou tout autre danger du même genre. L'entretien incombe au propriétaire du refuge qui doit le rendre utilisable dans les 24 heures.

Un immeuble peut disposer d'un refuge d'urgence propre ou le partager avec d'autres immeubles. Un refuge public est conçu pour les résidents locaux et les autres personnes de la zone en cas d'urgence. En règle générale, il n'y a pas de refuges d'urgence en zones rurales ou dans des zones où il y a beaucoup de maisons individuelles. Dans ces zones, les habitants doivent eux-mêmes prendre les précautions nécessaires.

Articles que vous devez avoir avec vous dans un refuge d'urgence

- Produits d'hygiène personnels
- Des vêtements confortables, un coussin, une couverture ou un sac de couchage et un oreiller
- Un stock de nourriture et de boisson pour deux jours
- Un couteau et un ouvre-boîte
- Des livres, des magazines, des jeux et des jouets
- Une lampe torche, des piles, du papier toilette et des sacs plastiques
- Vos médicaments!

Évacuation

Le terme évacuation désigne le mouvement de la population, dans sa totalité ou en partie, d'une zone menacée, l'accueil et l'installation de la population dans une zone sûre ainsi que la garantie des conditions de survie de la population et des fonctions vitales de la société durant l'évacuation. Une évacuation se fait sous le commandement des autorités.

Restez chez vous et prenez les précautions qui s'imposent. Ne vous rendez dans un abri d'urgence qu'une fois que les autorités vous en ont donné la permission !

Ecoutez la radio !

DÉGÂTS DES CITERNES À FUEL ET ACCIDENTS CHIMIQUES

Les anciens réservoirs de fuel peuvent représenter un danger

Toutes les citernes à fuel, qu'elles soient enterrées ou non, doivent être réparées tous les 5 à 10 ans. En cas de dégâts causés aux citernes et à l'environnement, c'est la responsabilité du propriétaire des lieux qui est engagée.

Même de petites fuites peuvent s'avérer graves. Le fuel peut se répandre dans le sol, en particulier dans les sédiments composant les canalisations, câbles, tuyaux d'eau et égouts de sub-surface. En s'infiltrant dans le plastique des tuyaux d'eau, l'huile peut contaminer l'eau potable.

Une fuite de fuel doit être absorbée au moyen de tourbe, de sciure ou de tampons absorbants d'huile. Si vous détectez une fuite d'huile, appelez immédiatement les services d'urgence au 112.

Facteurs augmentant le risque de fuite de fuel

- Les indicateurs de niveaux sont défectueux ou manquants
- Le réservoir est carré (fréquent dans les années 1960 et 1970)
- Petites conduites d'air (dans des réservoirs d'une capacité inférieure à 5 000 litres)
- La conduite d'air dispose d'un sifflet comme avertisseur de remplissage
- La conduite d'air est défectueuse ou bloquée
- Sol acide
- Dernière date d'inspection inconnue

Si vous détectez du fuel dans l'environnement, procédez comme suit :

- Prévenez les habitants de la zone.
- Faites en sorte que le fuel ne se répande pas dans les égouts et les canalisations.
- Appelez le 112.
- Évitez toute étincelle et assurez-vous qu'il n'y ait pas de feu à ciel ouvert dans la zone.
- Guidez les services de secours sur le lieu de l'urgence.

Matériaux chimiques et autres matériaux dangereux

Un signal d'alarme retentira et préviendra le public en cas d'accident impliquant des produits chimiques et autres produits dangereux tels que le chlore, l'ammoniac et le dioxyde de soufre. Dès que vous entendez le signal, restez à l'intérieur, prenez les précautions qui s'imposent et suivez les instructions à la radio.

Action requise

- Si vous êtes à l'intérieur, restez dans les étages les plus hauts. Si besoin est, protégez votre respiration au moyen d'un vêtement humide. Écoutez la radio pour en savoir davantage.
- Si vous vous trouvez à l'extérieur, déplacez-vous sous le nuage chimique avec le vent sur le côté et rendez-vous dans un endroit surélevé par rapport au lieu de l'accident (en haut d'une montagne par exemple). Si besoin est, protégez votre respiration.

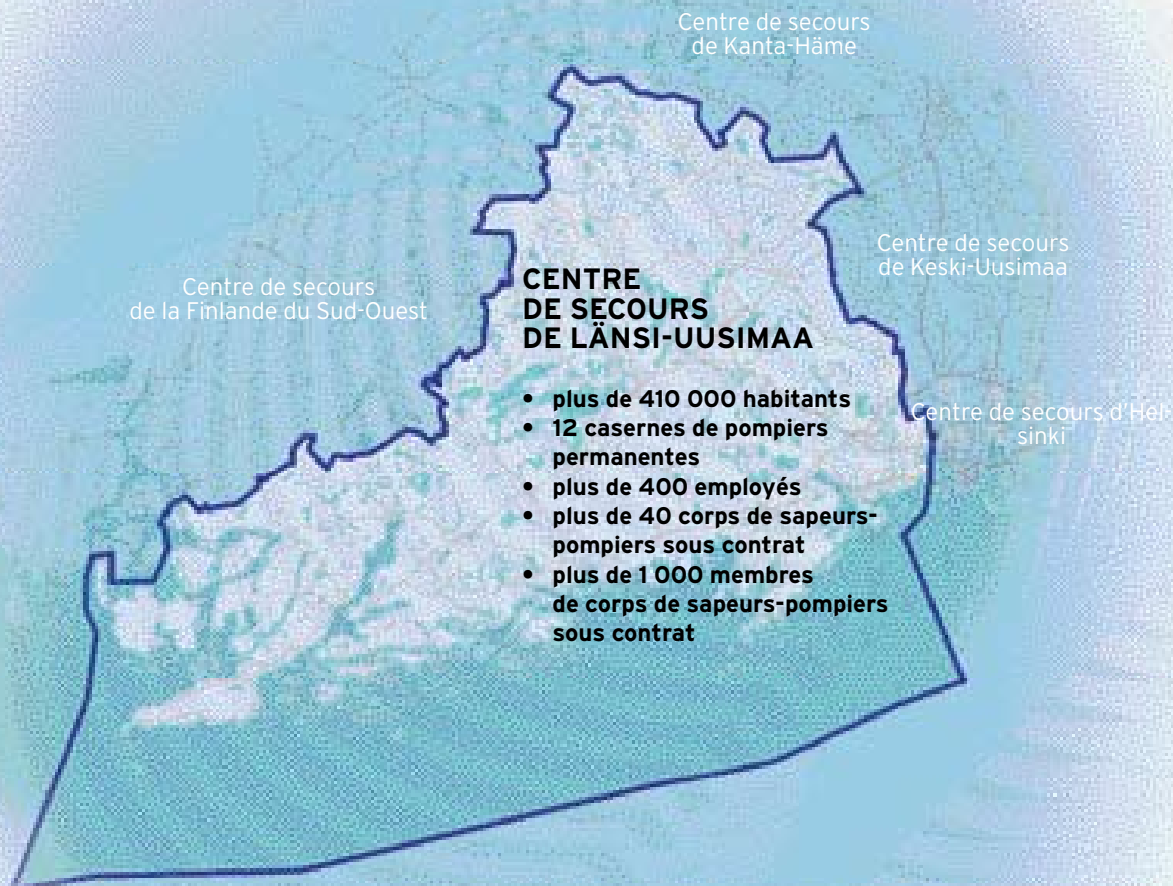
Pour de plus amples informations, consultez :

www.oil.fi, www.oil-gas.fi, www.oljylammitys.fi, www.oil-gas.fi/eng

Centre de secours de Länsi-Uusimaa

SÉCURITÉ PRÉVENTIVE, RÉACTIVE ET SOINS

Le centre de secours de Länsi-Uusimaa a pour tâche de veiller : aux services d'incendie et aux activités de secourisme, à la sensibilisation en matière de prévention des incendies et des accidents, aux autres actions ainsi qu'à la protection civile dans sa région. Le centre de secours fournit des services de premiers soins d'urgence et de transport ambulancier conformément à des accords distincts.





Vision du centre de secours de Länsi-Uusimaa

Le centre de secours de Länsi-Uudenmaa dispose d'un grand niveau d'expertise en matière de prévention des accidents, d'activités de secourisme ainsi que de services de premiers secours d'urgence. C'est un centre apprécié et coopérateur qui pratique une communication ouverte, et prisé en tant que lieu de travail.

Afin de pouvoir mettre notre vision en œuvre, nous avons besoin de votre contribution, outre celle de nos employés et de nos partenaires de coopération, ce afin de maintenir la sécurité dans la région de Länsi-Uusimaa.



Saviez-vous que

le centre de secours de Länsi-Uusimaa dispose sur sa zone d'un chef d'intervention incendie, d'officiers et de sous-officiers de garde, de chefs sapeurs-pompiers, de sapeurs-pompiers, de chefs ambulanciers, ainsi que d'intervenants en services de premiers secours, tous prêts à intervenir 24 h/24.

Près de 40 corps de sapeurs-pompiers (VPK) exercent sur la zone du centre de secours de Länsi-Uusimaa, ceux-ci sont alertés en cas de besoin d'aide.

Tout le personnel de centre secours participe à la prévention des accidents en guidant et en formant les habitants de la commune.

Les activités de vérification de danger incendie sont principalement assurées par les préventionnistes en sécurité incendie responsables, les ingénieurs en prévention incendie, les préventionnistes en sécurité incendie ainsi que les autres officiers du centre de secours. Les activités de vérification de danger incendie sont également assurées par les sapeurs pompiers et les chefs sapeurs-pompiers de garde. Ceux-ci peuvent être alertés en toute urgence et dans tel cas, ils poursuivent les tâches de vérification incendie ultérieurement.

Sur la zone du centre de secours de Länsi-Uusimaa, la vérification de danger incendie est effectuée une fois par an dans les bâtiments publics et tous les 10 ans dans les bâtiments résidentiels.

Outre les traditionnels véhicules d'extinction, de secours et les ambulances, le centre de secours a à sa disposition des bateaux et des véhicules spécialisés : par exemple, des voitures de commandement, des camions-citernes, des véhicules à plate-forme élévatrice, des véhicules de déblaiement ainsi qu'un équipement de lutte contre les matières dangereuses.

SERVICES DE PREMIERS SOINS DU CENTRE DE SECOURS DE LÄNSI-UUSIMAA

Les premiers secours font partie du domaine des soins de santé publique

L'objectif des premiers secours est de stabiliser les fonctions corporelles d'un patient qui tombe malade subitement ou qui est blessé, et si nécessaire, le transport en toute sécurité du patient à destination de l'hôpital de prise en charge ou d'un autre service de soins de garde. À Länsi-Uusimaa, les services de premiers secours et le transport ambulancier de base sont fournis par de nombreux prestataires de services.



SYSTÈME ÉCHELONNÉ DE PREMIERS SECOURS

Unité de première urgence

Un véhicule de pompier avec un personnel formé pour les actions de première urgence et équipé de matériel pour examiner et soigner les patients forme une unité de première urgence (EVY). Un véhicule de pompier agréé par les corps de sapeurs-pompiers peut également être expédié pour intervenir en cas de première urgence. Cette unité de première urgence ne transporte pas les patients.

Unité de transport ambulancier de base

À chaque alerte de transport ambulancier, une unité de transport ambulancier de base est expédiée sur les lieux, son personnel dispose des capacités suffisantes pour veiller sur le patient et s'en occuper, de sorte que son état ne s'aggrave pas de manière inattendue lors du transport ambulancier. Au besoin, le personnel ambulancier est capable de fournir les mesures de secourisme de base. Les soins sont fournis conformément aux consignes émises par le médecin responsable du transport ambulancier.

Unité ambulancière de soins primaires

Le personnel de l'unité est en mesure de prodiguer des soins intensifs au patient et de réaliser le transport ambulancier de manière à garantir les fonctions vitales du patient. Les intervenants de première urgence soignent le patient selon les ordonnances émises par le médecin ambulancier responsable. Le traitement par médicaments éventuellement nécessaire est assuré sur ordonnance du médecin soit sur la base d'une consigne fournie à l'avance, soit sur la base d'une consultation téléphonique. Il est également possible d'envoyer l'électrocardiographie (ECG) du patient à l'hôpital de prise en charge.

Unité de soins intensifs

Le personnel de cette unité est en mesure de prodiguer des soins intensifs au patient. Le supérieur contrôle les activités de premiers secours et le transport ambulancier et dirige, au besoin, les activités médicales de secours. Cette unité ne transporte pas les patients.

Nous venons à votre secours !

UN POMPIER ENTIÈREMENT EQUIPÉ



UN POMPIER OU UN AUXILIAIRE MÉDICAL

Outre l'extinction des feux, les pompiers s'occupent des soins.



Seriez-vous intéressé pour rejoindre les services de secours professionnels?

Pour de plus amples informations, consultez : www.pelastusopisto.fi

La coopération au quotidien pour votre sécurité

POLICE SECOURS DE LÄNSI-UUSIMAA - 112

La Police-Secours de Länsi-Uusimaa exerce ses activités à la caserne de pompiers située à Lohja. Les appels d'urgence de cette zone regroupant 15 communes et plus de 410 000 habitants sont dirigés vers le numéro des urgences 112, indépendamment du fait si celui qui appelle a besoin de services de secourisme, de police ou de services de secours social ou de soins médicaux.

Pour en savoir plus : www.112.fi

POLICE

Le centre de secours et la Police mènent une étroite collaboration au quotidien dans les différentes situations d'accident et de danger. La Police est chargée de diriger la circulation sur le lieu de l'accident, de l'investigation des accidents et des incendies sur place, d'aider le centre de secours à isoler la zone de l'accident ou l'évacuation des personnes et au besoin, d'assurer la sécurité du travail du personnel de secours.

Pour en savoir plus : www.poliisi.fi

DÉPARTEMENT DE SECOURISME DU MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

Le Département de secourisme du ministère de l'Intérieur oriente, développe et contrôle les activités de secourisme ainsi que la disponibilité et le niveau de ses services. Le Département de secourisme est chargé de la préparation et de l'organisation des actions de secourisme au niveau national et d'harmoniser les activités des différents ministères dans les services de secourisme.

Pour en savoir plus : www.pelastustoimi.fi

CORPS DES GARDES-FRONTIÈRES

En Finlande, le corps des gardes-frontières dirige les actions de sauvetage de vies humaines dans les accidents survenant en mer. Les gardes-côtes de la Finlande de l'Ouest sont chargés du sauvetage en mer dans la mer de l'Archipel et dans le golfe de Botnie, et les gardes-côtes du golfe de Finlande dans le golfe de Finlande. Les unités de sauvetage du corps de gardes-frontières participent aux activités de sauvetage en mer, et selon les circonstances, aussi avec d'autres autorités et communautés.

Pour en savoir plus : www.borderguard.fi

ASSOCIATION DE SECOURS D'UUSIMAA ET FINLANDS SVENSKA BRAND- OCH RÄDDNINGSFÖRBUNDET

Le centre de secours de Länsi-Uusimaa forme les habitants de la commune, les coopératives d'habitation, les entreprises et les communautés à assurer une préparation autonome en coopération avec l'association de secours de Uusimaa et Finlands Svenska Brand- och Räddningsförbundet. Ces acteurs ont pour responsabilité de veiller à dispenser la formation appropriée aux corps de sapeurs-pompiers engagés sous contrat et une formation continue au personnel permanent.

Pour en savoir plus : www.upl.fi, www.fsbr.fi

SPEK

L'Organisation centrale des secours finlandais SPEK couvre les activités des organisations régionales mentionnées ci-dessus. Celle-ci veille également à assurer les tâches de communication dans le domaine de la sécurité au niveau national, de la production et de la vente du matériel de sensibilisation et des services d'information.

Pour en savoir plus : www.spek.fi

VAPEPA

Le service de secours volontaire c.a.d. Vapepa est un réseau d'aide fournie par des volontaires qui regroupe environ 50 organisations. Il a pour tâche de soutenir les autorités dans les situations d'aide. La Croix-Rouge finlandaise coordonne ses actions en ce qui concerne les services de secours. L'Association finlandaise de sauvetage maritime coordonne les activités de secours volontaires qui ont lieu en mer et sur les zones lacustres, et l'Association finlandaise de sauvetage aérien, les activités de sauvetage d'incendie aérien et de sauvetage aérien.

Pour en savoir plus : www.vapepa.fi, www.redcross.fi, www.meripelastus.fi, www.redcross.org, www.ilmailuilitto.fi, www.pelastustoimi.fi, www.redcross.fi/en_GB/

Appeler le 112

1. DANS LA MESURE DU POSSIBLE, APPELEZ VOUS-MÊME LE NUMÉRO D'URGENCE

Vous êtes la personne la plus à même de donner une description exacte de la situation et de votre propre état. Utiliser des intermédiaires ne fera que retarder l'arrivée des services d'urgence.

2. EXPLIQUEZ CE QUI S'EST PASSÉ

La personne en charge de la répartition au centre d'intervention d'urgence vous posera des questions sur ce qui vient de se passer de manière à vous envoyer l'aide la plus appropriée.

3. DONNER LE NOM ET L'ADRESSE EXACTE DE LA MUNICIPALITÉ

Il se peut que la zone couverte par le centre d'intervention de secours ait plusieurs adresses avec le même nom. C'est pourquoi il est important de donner à la fois l'adresse de la rue et le nom de la municipalité. Ayez toujours votre adresse à portée de main de manière à pouvoir donner des informations correctes au centre d'intervention.

4. RÉPONDEZ AUX QUESTIONS QUE L'ON VOUS POSE

L'arrivée des services de secours ne sera pas retardée si vous donnez plus de détails sur les événements. Dans les situations urgentes, la personne en charge de la répartition au centre d'expédition des secours enverra les services d'urgence avant que vous ne raccrochiez et leur fournira de plus amples informations lorsqu'ils seront en route.

5. SUIVEZ LES INSTRUCTIONS

La personne en charge de la répartition au centre d'expédition des secours est formée à traiter des situations différentes. Veillez à bien suivre ses instructions. Les mesures prises dans les toutes premières minutes sont primordiales.

6. RESTEZ EN LIGNE

Raccrocher trop vite ne fera que retarder l'arrivée des services d'urgence. Ne raccrochez qu'une fois que vous y avez été autorisé. Laissez ensuite la ligne libre. La personne en charge de la répartition au centre d'expédition pourrait vous rappeler pour obtenir davantage d'informations.

Conduisez les services de secours sur le lieu de l'urgence. Recontactez le centre d'expédition de secours s'il y a changement de situation.

N'OUBLIEZ PAS !

- Restez en ligne. Les appels d'urgence sont traités aussi vite que possible et toujours dans l'ordre d'arrivée.
- Aucun indicatif n'est nécessaire, il suffit de composer le 112.
- Le 112 est un numéro gratuit.



La Finlande est un endroit sûr. Cependant, les statistiques faisant état d'accidents indiquent qu'il y a place à amélioration en matière de sécurité. Les blessures et les décès à domicile et pendant les activités de loisirs sont plus fréquents en Finlande que dans les autres pays européens. Notre but est de passer du milieu en tête de liste, c'est à dire parmi les cinq pays les plus sûrs en Europe d'ici 2012.

Le but des services de secours régionaux est d'assurer votre sécurité et de vous apporter une aide professionnelle en cas d'accidents et d'autres urgences. Ce livret vous indique comment éviter les situations dangereuses dans votre vie de tous les jours, la procédure à suivre en cas d'urgence et où se procurer des informations supplémentaires.

Regardez ce livret pour savoir quoi faire. Ce n'est pas lorsqu'une urgence arrive qu'il faut se demander quelle décision prendre : les premières minutes sont cruciales. En cas de feu, une pièce se remplit de fumée mortelle en quelques minutes. Lorsque le cœur d'une personne cesse de battre, le cerveau commencera à souffrir de dégâts irréversibles en quelques minutes. Si vous arrivez le premier sur les lieux de l'accident, il est de votre devoir d'appeler les secours et de commencer à aider les blessés sans délai. Si vous avez des compétences en premiers secours, vous pouvez sauver des vies.

Vous voulez assurer la sécurité de votre vie et de celles des personnes de votre entourage ? Vous voulez savoir comment réagir face à une urgence ? Si la réponse est oui, veuillez lire ce guide.