

#BESSER #BEREIT

**LA RÉGION DE LA RUHR
VOUS AIDE À ÊTRE
#BIENPRÉPARÉS AUX
CRISES ET AUX SITUATIONS
D'URGENCE.
SUIVEZ NOS CONSEILS !**

Tempête, quarantaine, coupure soudaine d'énergie : si les situations d'urgence ne peuvent malheureusement pas toujours être évitées, il est possible de se préparer et de préparer sa famille à de tels événements. Nous vous expliquons comment être #bienpréparés.

Que faire en cas de coupure de gaz et d'électricité ?

Voici quelques suggestions pour bien vivre une coupure d'énergie à la maison, aussi critique soit-elle.

Comment produire de la lumière sans électricité

- Ayez des lampes de poche classiques et des piles de rechange à portée de main
- Achetez des lampes à manivelle ou solaires fonctionnant sans piles
- Prévoyez des bougies – et n'oubliez pas les briquets et/ou allumettes
- Ayez à portée de main des récipients ignifuges pour les bougies

Pour rester bien au chaud

- Des vêtements épais (également en plusieurs couches) et des couvertures permettent de conserver la chaleur
- Utilisez des alternatives de chauffage, comme une cheminée ou un poêle si vous en possédez un, et pensez à faire une réserve de charbon, de bois ou de briquettes
- Utilisez des appareils de chauffage mobiles fonctionnant au gaz liquide ou au pétrole inodore

Comment cuisiner sans électricité et gaz

- Réchaud de camping et cartouche de gaz, à utiliser uniquement à l'extérieur
- Set à fondue fonctionnant avec de la pâte à brûler
- Chauffe-plats pour les plats nécessitant peu de chaleur
- Barbecue (important : à utiliser uniquement à l'extérieur !). Penser également à constituer un stock de charbon, de bois ou de briquettes
- Prévoir un stock de plats qui ne doivent pas être cuits ou réchauffés

Très important : ne pas essayer de chauffer une pièce avec un barbecue ou un feu ouvert, risque d'incendie ou d'intoxication au monoxyde de carbone !

Comment faire de bonnes provisions de nourriture ?

Il est facile de constituer des provisions de nourriture et de boissons, qui peuvent s'avérer utiles dans de nombreuses situations d'urgence.

1. De petites quantités à la fois

N'achetez pas tous les produits en une seule fois, mais ajoutez simplement un paquet supplémentaire lors de vos prochaines courses et remplissez ainsi vos stocks au fur et à mesure.

Très important : n'achetez pas de volumes trop importants, mais faites des provisions raisonnables de nourriture afin de ne pas créer de pénurie. Le fait de constituer des réserves en achetant de petites quantités à la fois est également plus économique.

2. Veillez à ce que vos provisions ne prennent pas la poussière

Pour que vos provisions restent fraîches, utilisez normalement les denrées périssables comme la viande ou les légumes avant d'en racheter.

3. Organisez vos réserves par date d'achat

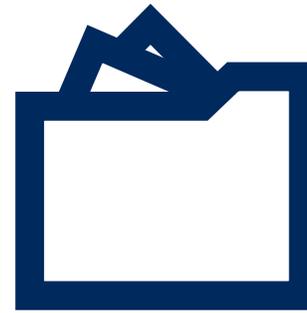
Placez les achats récents dans le fond et consommez en priorité les produits les plus anciens.

4. Veillez à un stockage correct

Les aliments longue conservation aiment généralement être conservés dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

5. Prévoyez des produits ne devant pas être stockés au frais et ne nécessitant aucune cuisson

En cas d'urgence, l'électricité et l'eau peuvent être coupées : pensez à prévoir des aliments qui se conservent en dehors du réfrigérateur et qui ne nécessitent aucune cuisson.



Aperçu des provisions de nourriture*

-  **20 l** de boissons
-  **3,5 kg** de pommes de terre, riz et autres produits céréaliers tels que le pain et les pâtes
-  **4 kg** de légumes, champignons, légumineuses
-  **2,5 kg** de fruits, noix
-  **2,6 kg** de lait, produits laitiers
-  **1,5 kg** de poisson, de viande, d'œufs ou d'œufs entiers en poudre
-  **357 g** de matières grasses et d'huiles
-  **Complétez la liste** selon vos besoins

*Exemple de provisions pour une personne pendant dix jours



Quels sont les documents à conserver impérativement en sécurité ?

1. La sécurité avant tout

Rangez votre porte-documents dans un endroit sûr et rapidement accessible.

2. Mieux vaut prévenir que guérir

Sauvegardez également des copies sous forme numérique et/ou déposez-les ailleurs (par exemple chez des ami(e)s, de la famille ou dans un coffre-fort à la banque).

3. Gardez vos documents à jour

Vérifiez régulièrement si des documents doivent être ajoutés ou renouvelés.

Que faut-il mettre dans le porte-documents ?

Documents originaux :

- Documents d'état civil (acte de naissance, de mariage et de décès) ou livret de famille

Documents originaux ou en copie certifiée conforme :

- Patrimoine (livrets d'épargne, contrats de compte, actions, titres et polices d'assurance)
- Justificatifs de retraite, justificatifs de pension et fiches de paie, avis d'impôt sur le revenu
- Preuves de qualification, par exemple diplômes
- Contrats tels que les contrats de location ou de leasing
- Autres documents tels que les testaments ou les directives anticipées et les procurations

Comment rester informé(e) en cas d'urgence ?

En cas d'urgence, il est important d'être au courant des dernières nouvelles et de l'évolution de la situation. Dans le cas d'une panne de courant à grande échelle, Internet et la télévision ne fonctionnent plus : à la place, vous pourriez par exemple écouter la radio sur un appareil à piles. Même dans d'autres situations d'urgence, vous devriez pouvoir vous assurer de rester informé(e) et connecté(e) :

- Powerbanks chargées pour les smartphones
- Notez les numéros de téléphone de la famille et des amis
- Notez les numéros d'urgence suivants :
Numéro d'urgence de votre ville
116 117 (médecin de garde)
112 (pompiers/secours, uniquement en cas d'urgence)
- Téléchargez NINA, l'application fédérale de protection contre les catastrophes, sur votre téléphone portable

Sur [besserbereit.ruhr](https://www.besserbereit.ruhr), des instructions détaillées et des listes vous expliquent comment vous, vos proches et tous les habitants de la région de la Ruhr peuvent être #bienpréparés.



**#BESSER
#BEREIT**