





FICHE MÉMO : PIMS ANTILLES (v1.3.3)

À conserver précieusement dans votre kit de 72h ou votre pochette étanche.

NUMÉROS D'URGENCE (Gratuits 24h/24)

-  **15** : SAMU (Urgence médicale)
 -  **18** : Pompiers (Incendie, secours)
 -  **17** : Gendarmerie / Police
 - EU **112** : Toutes urgences (Mobile)
 -  **114** : Urgence Sourds / Malentendants (par SMS)
-

ALERTES OURAGAN : LES RÉFLEXES

- **JAUNE** : Vérifier les stocks (eau, piles), rester à l'écoute des bulletins.
 - **ORANGE** : Ranger et amarrer les objets extérieurs ; protéger les ouvertures.
 - **ROUGE : CONFINEMENT.** Ne plus circuler. S'éloigner des vitres.
 - **VIOLET : DANGER IMMINENT.** Confinement total. Ne pas sortir, même pendant l'œil.
 - **GRIS** : Risques de crues et débris. Sortie autorisée uniquement pour les secours.
-

MON KIT DE SURVIE (72H)

Indispensable	Hygiène & Outils
<input type="checkbox"/> 6L d'eau / personne	<input type="checkbox"/> Savon, lingettes, papier toilette
<input type="checkbox"/> Conserves / Rations	<input type="checkbox"/> Couteau suisse, ruban adhésif
<input type="checkbox"/> Radio à piles + Piles	<input type="checkbox"/> Talkie-Walkie (portée locale)
<input type="checkbox"/> Lampe torche LED	<input type="checkbox"/> Sifflet de secours
<input type="checkbox"/> Trousse de secours	<input type="checkbox"/> Chargeur solaire ou Powerbank
<input type="checkbox"/> Médicaments (avec ordonnance)	<input type="checkbox"/> Double des clés (maison/auto)

FRÉQUENCES RADIO FM (Coupure réseau)

En cas de crise, écoutez les consignes officielles sur ces stations:


Territoire	La 1ère (Public)	RCI (Privé)
Guadeloupe	88.0 / 91.1 / 97.5	98.6 / 102.6 / 106.0
Martinique	92.0 / 93.2 / 94.5	91.2 / 98.0 / 100.6
St-Martin	91.1	98.8
St-Barth	88.6	(via St-Martin)

GESTES QUI SAUVENT

1. **Inconscient** : Si la personne respire, mettez-la sur le côté en Position Latérale de Sécurité (PLS).
2. **Saignement** : Appuyez fort sur la plaie avec un linge propre.
3. **Étouffement** : 5 claques vigoureuses dans le dos, puis 5 compressions thoraciques si nécessaire.
4. **Tsunami** : Si le sol tremble fort ou que la mer se retire, **COUREZ** vers les hauteurs (min. 10m d'altitude) sans attendre de SMS.

REGROUPEMENT FAMILIAL

- **Lieu de rendez-vous défini** : _____
- **Contact d'urgence (hors zone)** : _____

 **Conseil** : Imprimez recto-verso et plastifiez cette fiche ou glissez-la dans un sac de congélation type "Ziploc" pour la protéger de l'humidité.