



# Liste des mesures à prendre en cas de catastrophe naturelle

Les objets nécessaires diffèrent en fonction de votre structure familiale et de la région dans laquelle vous vivez. Ayez des réunions de famille régulières.



## Protégez-vous

### 【En cas de séisme】

- ①Éloignez-vous des meubles qui pourraient tomber.
- ②Mettez vous à l'abri sous une table.
- ③Ne vous précipitez pas à l'extérieur.

### 【Pendant le séisme】

- ①Accroupissez-vous
- ②Protégez votre tête
- ③Restez immobile



### 【Après un séisme】

- ①Prévention contre les incendies
  - Coupez l'arrivée de gaz
  - Débranchez toutes les prises
  - Coupez l'électricité
- ②Si un incendie se produit, restez calme et éteignez le. Utilisez un extincteur.
- ③Créez-vous une sortie
  - Ouvrez les portes et les fenêtres.



## Mesures de sécurité à prendre chez soi

Par le passé, beaucoup de personnes sont mortes écrasées ou grièvement blessées par des meubles tombés.  
Gardez en tête qu'en cas de séisme les meubles tomberont toujours.  
Il faut donc prendre des précautions.

- ☐ Renforcer les vitres
- ☐ Fixer les meubles
- ☐ Faire en sorte que la vaisselle ne vole pas



## Décidez d'un moyen de communication quand les lignes téléphonique fixes et portables sont limités

### 【Numéro d'urgence (171)】※Messagerie vocale disponible uniquement en cas de catastrophe majeure

#### Instructions pour l'enregistrement d'un message

- ①Numéro 171
- ②Suivez les instructions de la messagerie vocale et tapez 1
- ③Entrez votre numéro de téléphone
- ④Enregistrez votre message en moins de 30 secondes

#### Instructions pour écouter l'enregistrement d'une autre personne

- ①Numéro 171
- ②Suivez les instructions de la messagerie vocale et tapez 2
- ③Entrez le numéro de la personne dont vous voulez des nouvelles
- ④Un message est diffusé

### 【Tableau d'affichage des catastrophes fourni par les compagnies de téléphonie mobile】

- ①Ouvrir le tableau d'affichage des catastrophes à partir du menu ou de l'application de votre opérateur.

#### Instructions pour poster un message

- ②Choisissez "poster" (登録TOUROKU)
- ③Entrez votre message (jusqu'à 100 caractères)

#### Comment lire un message

- ②Choisissez "lire" (確認 KAKUNIN)
- ③Entrez le numéro de la personne dont vous voulez des nouvelles
- ④Lisez le message

※ Ce qu'il vous faut dans votre kit d'urgence est noté au verso !  
Vérifiez bien de tout avoir !

# Liste de ce qu'il faut avoir dans votre kit d'urgence

◆ Stock de nourriture d'urgence- Suffisamment pour toute votre famille pour au moins 3 jours (une semaine est préférable)

## 【Objets à mettre impérativement dans votre sac d'évacuation d'urgence】

- ☐ sac à dos
- ☐ casque
- ☐ gants
- ☐ masque
- ☐ mouchoirs
- ☐ serviettes
- ☐ sous-vêtements
- ☐ articles de toilette
- ☐ nourriture
- ☐ eau
- ☐ lunettes (lentilles de contact)
- ☐ lingettes antibactériennes



- ☐ vêtements de pluie
- ☐ lampe de poche
- ☐ piles
- ☐ téléphone portable
- ☐ chargeur de batterie pour téléphone portable)
- ☐ radio
- ☐ sceau personnel, livret bancaire, argent liquide
- ☐ briquet
- ☐ couteau
- ☐ produits d'hygiène féminine
- ☐ produits médicaux



## 【Pour les nourrissons】

- ☐ lait pour bébés, lait en poudre
- ☐ biberon
- ☐ produits désinfectant
- ☐ couches jetables
- ☐ lingettes



## 【Pour les personnes âgées】

- ☐ prothèses dentaires
- ☐ repas facile à mâcher
- ☐ couches pour adultes



## 【Pour les personnes atteintes de maladies chroniques】

- ☐ coordonnées du médecin
- ☐ historique des médicaments et dossier médical
- ☐ médicaments pour les maladies chroniques



Le kit d'objets nécessaires à mettre dans le sac d'évacuation d'urgence peut s'acheter dans les magasins de bricolage.

## 【Liste des choses à avoir à portée de main dans votre maison en cas de catastrophe】

- ☐ réservoir d'eau
- ☐ réchaud à gaz portable
- ☐ bonbonne de gaz
- ☐ eau potable (trois litres d'eau par personne et par jour)
- ☐ aliments (riz à cuisson rapide, conserves, aliments sous vide, barres énergétiques, etc.)
- ☐ piles
- ☐ ouvre-boîte
- ☐ couverture
- ☐ vêtements
- ☐ bougie
- ☐ toilettes portables
- ☐ agent antibactérien, déodorant
- ☐ Kit de premiers secours
- ☐ alcool pour la désinfection



## 【Autres】

- ☐ film plastique (peut être utilisé pour conserver de l'eau et protéger du froid.)
- ☐ sac poubelle
- ☐ ruban adhésif
- ☐ feuille de vinyle



## 【Pour les animaux domestiques】

- ☐ coordonnées d'une clinique vétérinaire
- ☐ laisse
- ☐ cage
- ☐ nourriture pour animaux
- ☐ sac pour les excréments



※ Cette brochure a été conçu à partir de documents du gouvernement local du département d'Aichi.

Chaque année au Japon, de nombreuses régions font face à des catastrophe naturelles comme des séismes et des inondations. Il est impossible de prévoir quand une catastrophe va se produire dans sa région. Quand une catastrophe se produit, la première chose à faire est de se protéger soi et ses proches . Pour cela il est important que vous et votre famille soyez bien préparés. Consultez les cartes créées par les municipalités où sont répertoriées les zones de dangers et trouvez le site d'évacuation le plus proche et le chemin le plus sûr pour s'y rendre. Elles sont consultables dans les mairies ou sur leur site web.

