



Manuel d'urgence

Ce manuel est remis à tous les participants au programme de formation de la JICA. Il fournit des instructions pour faire face aux situations d'urgence (ex: tremblements de terre, incendies, etc.) lors de leur séjour au Japon.

TABLE DES MATIERES

1. Preface.....	1
2. Séisme.....	3
3. Incendie.....	4
4. Typhon (1).....	5
5. Typhon (2).....	6
6. Tsunami/Raz-de-marée.....	7
7. Contacter les urgences (1).....	8
8. Contacter les urgences (2).....	9
9. Contacter les urgences depuis un téléphone public.....	10
10. Mesures préventives.....	11
11. Site Web et application utiles.....	12

Le Japon est confronté à de nombreuses catastrophes naturelles.

De l'été jusqu'à la fin de l'automne, des séries de typhons provoquent des vents puissants, des pluies torrentielles, des inondations et des glissements de terrain. En hiver, il neige abondamment dans la moitié nord du pays. Les risques de tremblements de terre sont présents tout au long de l'année.

Afin de limiter les risques liés à ces catastrophes naturelles, la JICA a pourvu chacun de ses centres internationaux d'équipements et de vivres de secours, et instauré des procédures d'évacuation pour les participants.



Que faire en cas de...

Séisme



Accident



Incendie



Typhon



Tsunami



Séisme

Règle n°1:

Pendant le séisme, cachez-vous sous un bureau ou une table jusqu'à la fin des secousses. Restez à distance des fenêtres en verre et des objets susceptibles de tomber !

Règle n°2:

Coupez les chauffages au gaz ou au pétrole !

Règle n°3:

Ne vous précipitez pas à l'extérieur des bâtiments !

Règle n°4:

Ouvrez la porte pour vous garantir une issue !

Règle n°5:

Si vous êtes à l'extérieur, prenez garde aux chutes de pierres, glissements de terrain et tsunamis (raz-de-marée) !

Retenez ces neuf règles à appliquer en cas de séisme.

Règle n°6:

Si vous êtes dans un espace public, tel qu'un magasin, une salle de spectacle, ou un restaurant, suivez les instructions données par le personnel !

Règle n°7:

Ne soyez pas seul. Restez en groupe et attendez les secours ou une assistance médicale !

Règle n°8:

En cas d'évacuation, déplacez-vous à pied, et n'emportez que le strict nécessaire !

Règle n°9:

Ne soyez pas induit en erreur par de fausses rumeurs !



Incendie

- ① **Evacuez** immédiatement, en suivant les issues de secours.
- ② **Alertez** immédiatement autour de vous. Criez « Au feu ! »
- ③ Contactez le **119**, numéro de **secours**, en cas d'**incendie** ou d'urgence.
 - Parlez clairement et lentement.



Typhon (1)



En cas de typhon,

- ① Ne sortez pas lorsque les vents sont forts. Si vous devez absolument sortir, portez un casque ou un couvre-chef épais et prenez garde aux chutes d'objets, ainsi qu'aux objets volants.
- ② Ne vous approchez pas des pylônes électriques effondrés, ni des câbles affaissés, pour éviter les risques d'électrocution.
- ③ Soyez attentifs aux informations météorologiques. Si un avis d'évacuer la zone est promulgué, évacuez aussi vite que possible.

Typhon (2)



Pour vous préparer aux typhons et aux inondations,

- ① Tenez-vous informé à l'avance, en suivant les informations et les bulletins météo.
- ② Votre lieu de résidence doit être entièrement inspecté. Effectuez toutes les réparations ou consolidations nécessaires.
- ③ Fermez toutes les fenêtres et volets.
- ④ Tout objet situé à l'extérieur, tel que les conteneurs à ordures, les pots de fleurs, etc., doit être attaché ou ramené à l'intérieur.
- ⑤ Si vous séjournez dans une zone susceptible d'être inondée, les meubles, appareils électriques, etc., doivent être surélevés autant que possible.
- ⑥ En cas de panne d'électricité, gardez une lampe torche, une radio portable, etc., à portée de main.

Tsunami/Raz-de-marée



Un « **tsunami** » est une série de vagues hautes provoquée par un tremblement de terre dans le plancher océanique. Elles sont très différentes des vagues habituelles, et leur potentiel de destruction est incomparable.

Même un **tsunami** de seulement 10 cm de haut peut causer de graves dégâts.

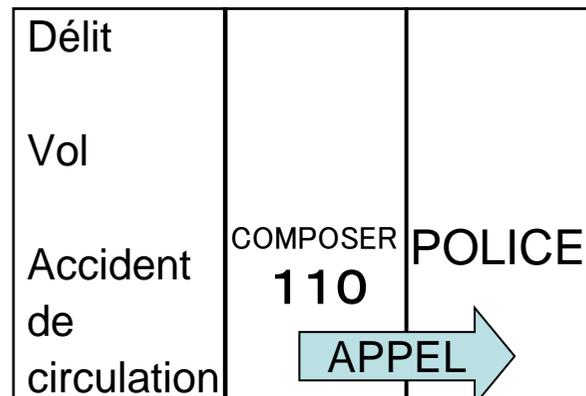
Dans une zone côtière, si vous ressentez un tremblement de terre, évacuez immédiatement vers un lieu sûr et en hauteur, aussi loin du littoral que possible.

Contacteur les urgences (1)

ÉTAPE 1 : Si vous êtes confronté à un incident tel qu'un délit ou un accident de circulation, composez le 110 depuis le téléphone le plus proche (il n'est pas nécessaire d'insérer une pièce). Vous serez mis en relation avec le poste de police le plus proche.

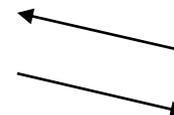
ÉTAPE 2 : **Après avoir contacté le 110 ou le 119, n'oubliez pas d'informer votre contact d'urgence de la JICA de la situation.** Suivez les instructions données par votre personne contact.

ÉTAPE 1



ÉTAPE 2

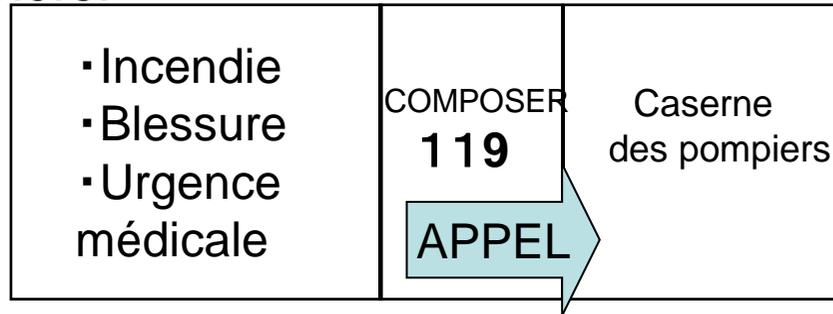
Vous



**Contact
d'urgence**

Contacteur les urgences (2)

En cas d'incendie et/ou d'urgence médicale, contactez le 119 depuis le téléphone le plus proche (inutile d'insérer une pièce). Vous serez mis en relation avec la caserne la plus proche. Assurez-vous d'avoir précisément compris la situation, afin de pouvoir l'expliquer aux sapeur-pompiers.



Lorsque vous contactez le 119, donnez calmement à l'agent les informations suivantes :

- (1) Il s'agit d'une urgence.
- (2) Ce qu'il s'est passé.
- (3) Votre position (adresse ou point de repère).
- (4) Votre nom complet, et
- (5) Le numéro de téléphone depuis lequel vous appelez.

Attendez l'ambulance et préparez votre carte d'assurance médicale nationale et votre carte médicale de la JICA.

Contactez les urgences depuis un téléphone public



Téléphone public (modèle gris)

Prenez le combiné du téléphone, et composez le 110. Puis transmettez à l'opérateur le numéro du téléphone public. (ni carte téléphonique ni pièce ne sont nécessaires)



Téléphone public (modèle vert)

Prenez le combiné du téléphone, et appuyez sur le bouton rouge en bas à gauche du boîtier téléphonique. Ensuite, transmettez à l'opérateur le numéro du téléphone public. (ni carte téléphonique ni pièce ne sont nécessaires)

Passer un appel en situation d'urgence

- ✘ Lors d'un séisme majeur, de nombreux appels sont émis au même moment. En conséquence, les réseaux de téléphones mobiles, ou PHS, sont saturés.
- ✘ Il vaut mieux utiliser un téléphone public. Il est attesté que les téléphones publics ont de meilleures chances d'établir une connexion lors d'une catastrophe naturelle.
- ✘ Les téléphones publics gris peuvent également être utilisés pour passer des appels internationaux.

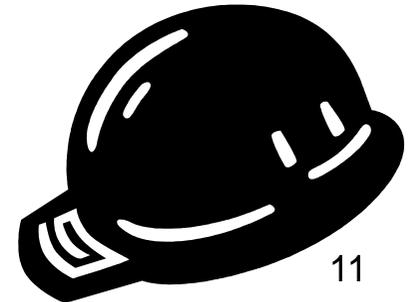
⋮

Mesures préventives

非常口 →



- Localisez le centre d'évacuation le plus proche.
- Repérez les issues de secours à l'hôtel ou au centre de la JICA où vous séjournez.
- Placez tous vos articles d'urgences (casque, copie de votre passeport, carte médicale et manuel d'urgence, etc.) dans un endroit facile d'accès. Quand vous sortez, n'oubliez pas de vous munir d'une copie de votre passeport, de votre carte médicale et du manuel d'urgence.



Site Web et application utiles

Site Web

Vous pouvez obtenir les dernières informations sur les catastrophes naturelles sur les sites ci-dessous.

-The Japan Meteorological Agency

<https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>

- NHK WORLD

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

Application

- Safety Tips

Cette application envoie des alertes en 15 langues lorsque des catastrophes naturelles approchent ou se produisent.

For iPhone



For Android



独立行政法人 国際協力機構(JICA)国内事業部
〒100-0004 東京都千代田区大手町一丁目4番1号 竹橋合同ビル
電話(03) 5226-3119

Japan International Cooperation Agency(JICA)
Headquarters (Takebashi)
Takebashi Building 4-1 Otemachi 1-chome, Chiyoda-ku,
Tokyo 100-0004, Japan
Tel.(03) 5226-3119

Published in March 2025

