

EPI SEINE

あなたは次の洪水への備えができていますか？

従うべきアドバイス

すべてにおいて違いを生むシンプルな対策



次の洪水はいつ起こるのでしょうか？

誰にもわかりません。でも、わかっているのは、洪水発生前、発生中、または洪水後にできるいくつかのシンプルな対策が、あなた自身やあなたの大切な人々、そしてあなたの財産への影響を最小限に抑えるのに十分な場合があるということです。それこそが、EPISEINEの作成者であるEPTBS Seine Grands Lacsが発行したこの手引きの目的です。EPISEINEは、パリ地域の住民が洪水のリスクから身を守るための総合的な情報、啓発、推奨システムです。

さらに詳しく知りたいですか？

episeine.fr の共同プラットフォームをご覧ください。実用的な情報、オンライン学習モジュール、トレーニングコースの登録など、さまざまな情報を入手できます。

洪水発生前

知っておきたいこと

足元に水が来ていないとしても、浸水の被害を受ける可能性はあります。電気、暖房、飲料水、下水道などが利用できなくなるかも知れません。結果として自宅に留まることができなくなったり、生活環境が著しく悪化したりする可能性があります。洪水が深刻な場合、こうした状況は数日間、あるいは数週間続く可能性があります。

アドバイス

- 私の住んでいる地域は洪水危険地域に含まれていますか？情報を得るために、私の市区町村の役所に問い合わせるか、https://cartoviz.institutparisregion.fr を確認します。
- 私の家が洪水危険地域にある場合、家を離れる必要があるかも知れません。数日、あるいは数週間の代替の宿泊施設（家族、友人など）を確保するために、事前に十分な計画を立てる必要があります。
- 洪水が発表されたら直ちに、自分の住んでいる地域にどのような影響があるのか、地元自治体や www.vigicrues.gouv.fr を通じ、自分の地域にどのような影響があるかを確認します。

私の周囲の人々を支援するにはどうすればよいですか？



- 周囲の人々（家族、友人、近所の人など）と洪水について話します。
- 可能であれば、この情報をソーシャルネットワーク（Facebook、Xなど）でシェアします。

洪水発生時

知っておきたいこと

セーヌ川流域では氾濫水位までゆっくりと到達し、洪水が発表されてから影響が出るまでに数日かかることもあります。そのため、常に最新情報を入手し、水が到達する前に準備する時間を確保することが重要です。

アドバイス

- 洪水警報が発表された場合、私は公式メディア（県、市役所、消防署など）から情報を入手します。
- 私は常に公式の安全ガイドラインに従います。私と家族の安全が脅かされているからです。
- いかなる状況であっても、私はすでに冠水している道路を歩いたり、運転したりしません。濁流に流されたり、水面下に隠れた危険に陥る可能性が非常に高いからです。
- 私は避難に備えて、身分証明書、保険証書、水、救急セット、保存食、防寒着などを非常持ち出し袋に入れておきます。
- 私は、壊れやすい、高価なもの（記念品、公的書類）、役立つもの、汚染源となるもの（ペンキ缶、肥料、溶剤、ごみ箱など）を高い階に移動させます。
- 洪水が来たら、私はガス、暖房および電気も止めます。アパートに住んでいる場合は、管理人または管理組合の代表者に連絡して、確実に電源を止めてもらいます。
- 自宅から避難する際には、数日間、あるいは数週間泊めてくれる身内の人々（家族、友人など）に連絡します。

私の周囲の人々を支援するにはどうすればよいですか？



- 私は近所の人に助けを求めたり、自分から助けたりします。当局はすべての人を支援できるとは限らないので、私はできる限り自立した状態を保ちます。
- 私は、家族や近所の最も脆弱な立場にある人々（高齢者、自宅療養中の人たち、障がいを持つ人たち、孤立している人たち、外国人旅行者）に気を配り、手助けをします。

洪水後

知っておきたいこと

セーヌ川流域の洪水は緩やかに引いていきます。洪水のピークから平常に戻るまでに数週間、あるいは数ヶ月が経過することもあります。

アドバイス

- 私は、状況の進展について常に最新情報を入手し、地元で出された指示（市役所、県、ネットワーク事業者など）に従います。水位は下がり始めているが、状況は依然として危険な状態にあります。
- 洪水時に自宅を離れた場合、私は許可が出るまで家に入らないようにします。私は、許可なく水や電気などを使わないようにします。疑問がある場合には、私は専門家の支援を求めます。
- 私は、自宅を清掃する前に保険会社に提出する写真報告書を作成します。
- 私は、洪水によって発生した廃棄物を取り扱う前に注意を払います。有害で危険性があるかも知れないからです。
- 私は、市役所に連絡して自然災害の申告方法を確認し、直ちに保険会社に連絡します。
- 私は、保険会社に必要な手続きを済ませたなら、換気、消毒を行って、浸水した部屋をできるだけ早く乾燥させるようにします。

私の周囲の人々を支援するにはどうすればよいですか？

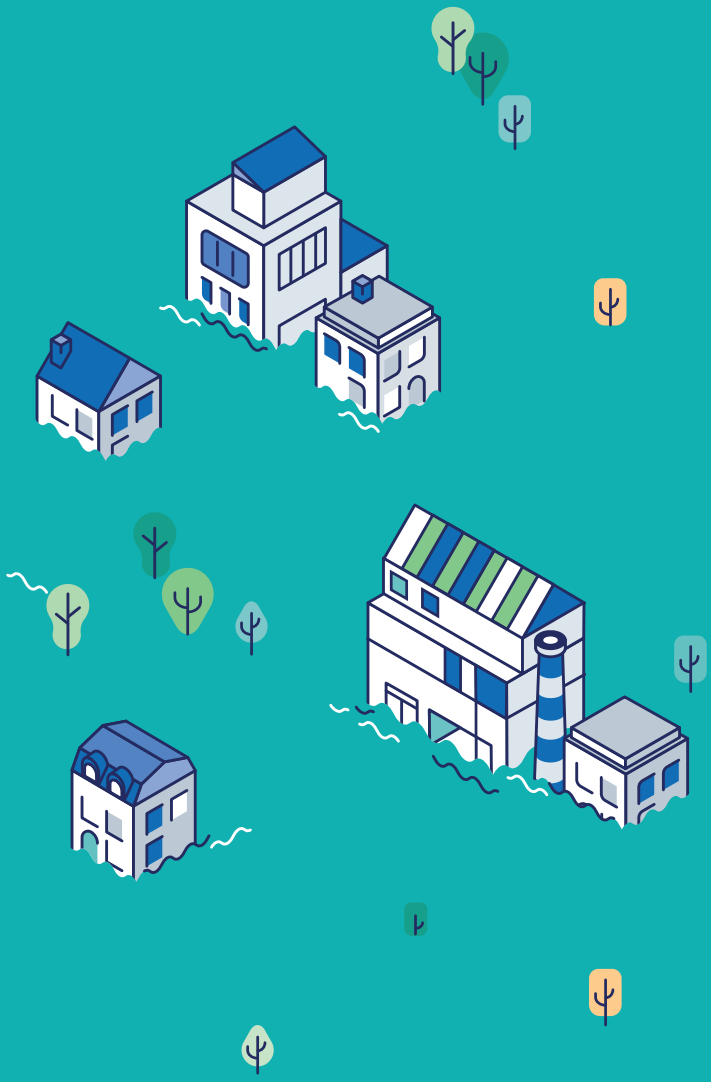


- 私は、近隣住民を訪ねたり、周辺を歩いてみて、専門技術者（電気技師、配管工など）に頼らずに助けられることがないかを確認します。
- 私は、市役所や地元の団体またはソーシャルネットワークで、救援活動が組織されているかどうかを確認します。

次の洪水がいつ起こるかはまだわかりません...

—

でも、今なら、洪水が起きたときに何をすべきかがわかりましたね！



洪水リスクについて
もっと知りたい方は
黄色いブイに沿って進みましょう！

デザイン：Bastille agency - オープンライセンス

EPI SEINE

EPISEINE.FR

協力：

SEINE GRANDS LACS

PRÉFECTURE DE POLICE
Liberté Égalité Fraternité

PRÉFET DE LA RÉGION D'ÎLE-DE-FRANCE
Liberté Égalité Fraternité

EPISEINEパートナー：

îledeFrance

このプロジェクトは欧州地域開発基金の同出資を受けています

UNION EUROPÉENNE