

대비

가정 비상 상황 대처 가이드



계획 수립

비상용품 구비

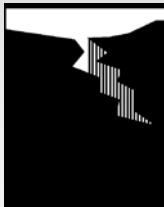
정전시 대처법 숙지



마셔도 안전한 물인지 확인

병균 확산 예방

지진, 홍수 등에 관한 추가 정보



비상 사태 발생 시 건강 지키기

지진, 홍수, 화산 폭발 같은 재난은 엄청난 파손과 신체 상해를 일으킬 수 있습니다. 또 이러한 재난은 전력과 수도 시스템을 손상시켜 몇 시간 혹은 며칠을 전기나 수돗물 없이 지내야 하는 상황을 초래할 수도 있습니다.

전력이 공급되지 않는다면 난방이나 요리처럼 평소에는 당연시하던 일이 훨씬 힘들어지거나 심지어 위험해지기도 합니다. 매년 많은 사람들이 가정에서 난방 또는 요리에 숯 석쇠나 가스 장비를 이용하다가 일산화탄소 중독으로 사망합니다.

유행성 독감이나 질병 같은 비상 상황도 우리를 위협하고 버거운 처지에 이르게 합니다.

사전 계획을 세워둔다면 귀하가 자연 재해부터 질병 발생에 이르는 각종 비상 상황을 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다. 본 가이드에 수록된 조언은 귀하와 가족의 대비에 유용할 것입니다.



DOH 821-076 June 2013_Korean

장애가 있는 분은 요청하시면 본 출판물을 다른 형식(예: 점자)으로 받아볼 수 있습니다. 신청하시려면 1-800-525-0127(TTY/TDD 711)로 전화하십시오.

본 가이드는 워싱턴주 보건부가 개발하였으며, 국립질병통제및예방센터(National Centers for Disease Control and Prevention)의 기금 지원으로 제공됩니다. 본 가이드 중 일부는 워싱턴주 군사부 재난관리국과 공동 개발되었습니다.

계획 수립



비상 시 만날 장소 및 연락할 사람 등 비상 계획 내용을 가족 구성원 모두가 동일하게 알고 있어야 합니다. 보육 담당자에게 비상 시 계획을 알려주십시오.

지금 할 수 있는 일들

- 재난 발생 후 가족이 만날 장소를 정해둡니다.
- 가정과 직장에 비상용품 키트를 비축해 둡니다. 자녀의 학교나 데이케어 (탁아시설)에서 개인용 비상용품 키트를 보관해 둘 경우에는 자녀의 것을 따로 마련해 줍니다.
- 재난 발생 후 학교나 데이케어에서 자녀를 만나 데려올 수 있는 방법을 숙지합니다. 누군가 다른 사람이 자녀를 데리러 가게 하려면 학교에 그 사실을 알려야 합니다. 자녀의 비상 연락 카드는 항상 가장 최신 정보로 작성합니다.
- 가장 가까운 소방서와 경찰서의 위치를 알아둡니다.
- 거주 지역의 경보 신호에 대해 알아두십시오. 어떤 소리가 나며 그러한 소리가 들릴 때 어떻게 해야 하는지 알고 있어야 합니다.
- 응급처치와 인공호흡법(CPR)을 배워두십시오. 구급약상자와 응급처치매뉴얼 및 가족 구성원을 위한 기타 약품을 구비해 둡니다.
- 가정에서 수도, 가스 및 전기를 차단하는 방법을 알아두십시오. 차단 밸브와 스위치가 있는 위치를 알아둡니다.
- 사용할 약간의 현금을 준비해둡니다. 전기가 끊기면 현금인출기도 작동하지 않을 것입니다.
- 가족 중에 영어를 못하는 사람이 있다면 영어로 이름과 주소, 약물치료나 알레르기에 관한 정보를 적은 비상용 카드를 마련해둡니다. 그들이 자신의 카드를 찾을 수 있게 해야 합니다.
- 6개월에 한 번씩 지진과 화재에 대비한 훈련을 실시합니다.
- 자신에 관한 중요한 기록의 사본을 다른 도시나 주의 개인 금고에 보관해 두십시오. 원본은 안전하게 보관합니다. 집과 귀중품을 찍은 사진 또는 비디오테이프를 개인 금고에 보관해 두십시오.
- 가족 구성원에게 집 밖으로 빠져나갈 수 있는 모든 방법을 알리십시오. 출구를 막고 있는 것이 없도록 깨끗이 치워둡니다.

비상 사태나 재난 발생 시

- 라디오나 TV를 틀어 공식 정보와 지시 사항에 귀를 기울입니다.
- 다른 곳으로 대피하라는 명령이 내려지면 당국의 지시에 따라 안전한 장소나 임시 대피소로 이동합니다. 비상용품 키트를 휴대하십시오.
- 전화는 응급통화용으로만 사용합니다.



거주지역 외 연락처 선택



서로 헤어지게 될 경우 가족 구성원이 연락을 취할 외부의 인근 지역에 사는 한 사람을 선택합니다. 모두가 같은 상황에 처하는 일이 없도록 충분한 거리에 있는 사람을 선택해야 할 것입니다.

재난 발생 이전

- 연락할 사람의 이름과 전화번호가 적힌 카드를 만들어 가족 구성원 모두가 지갑, 핸드백 또는 백팩에 넣고 다니게 합니다.
- 전기가 필요 없는 전화기를 보관합니다. 무선전화기는 전기를 사용하므로 전력이 차단될 경우 작동하지 않습니다!
- 많은 커뮤니티가 귀하가 약친후, 도로 폐쇄 또는 지역 비상 사태를 숙지할 수 있도록 긴급 문자 경고 또는 이메일 전송 시스템을 제공하고 있습니다. 각 지역 재난관리국 웹사이트를 방문하여 가입하십시오.

재난 발생 후 소중한 이들과 연락하기

- 가족 구성원 모두가 거주 지역 외 연락처로 전화해야 합니다. 연락을 받은 사람은 가족 구성원 각자의 현재 위치 및 연락 방법에 관한 정보를 확보합니다.
- 많은 사람들이 동시에 전화망을 사용하는 관계로 시내 통화 연결이 힘들 수 있습니다. 하지만 장거리 전화는 가능할 것입니다.
- 소중한 이들에게 문자 메시지를 전송할 수 있을 것입니다. 메시지는 짧게 작성하십시오.
- 자택 전화가 연결되지 않을 경우 공중 전화를 사용할 수 있을 것입니다. 공중 전화는 서비스 복구 우선 순위에 해당됩니다. 거주지 외 연락처 카드에 공중 전화 통화를 위한 동전을 테이프로 붙여두십시오.

비상 식량, 식수 및 용품 비축



귀하와 가족이 최소 3일간 집 안에서 지낼 수 있게 대비하십시오. 독감 유행 같은 상황이라면 한 주 또는 그 이상을 대비해야 할 수도 있습니다.

다음 용품을 가정에 비축해 두십시오

- 음용수 (하루 1인당 1 갤런 기준)
- 개인별 건조 식품 또는 통조림
- 캔 따개
- 응급 처치 용품 및 서적
- 출생증명서, 면허증, 보험 증권 같은 중요 문서의 사본
- 분유, 안경, 처방약 등 가족 구성원에게 “특별히 필요한” 품목들
- 갈아입을 옷
- 침낭 또는 담요
- 배터리형 라디오 또는 TV
- 손전등과 배터리 여분
- 호루라기
- 방수 성냥
- 완구, 서적, 퍼즐 및 게임 도구
- 여분의 집 열쇠 및 차 열쇠
- 연락할 이름 및 전화번호 목록
- 애완동물용 식품, 식수 및 용품

기타 비상 사태 시 유용할 품목들

조리 용품

- 바비큐 및 캠핑 스토브(집 안에서는 절대 사용하지 마십시오!)
- 조리용 연료(예: 숯, 캠핑 스토브 연료)
- 플라스틱 나이프, 포크, 스푼
- 종이 접시 및 컵
- 종이 타월
- 튼튼한 알루미늄 호일

(계속)



위생 용품

- 쓰레기 처리 및 용수 보호를 위한 대형 비닐 쓰레기 주머니
- 대형 쓰레기통
- 고품질 비누 및 액상 세제
- 샴푸
- 치약 및 치솔
- 여성 및 유아 용품
- 화장지
- 첨가물을 넣지 않은 가정용 표백제 및 점안기(식수 정화용)
- 신문지 - 쓰레기를 싸는 용도

편의 도구

- 튼튼한 신발
- 쓰레기 처리용 장갑
- 텐트

공구

- 도끼, 삽 및 빗자루
- 가스를 잠글 때 사용할 멍키스패너(crescent wrench)
- 스크류드라이버, 펜치 및 해머
- 감겨 있는 두께 1/2인치 밧줄
- 비닐 테이프 및 시트지
- 나이프 또는 면도날
- 호흡 및 화재 진압에 사용할 정원용 호스

정전



재난 발생 시 정전으로 인해 난방, 식품 보관 및 통신이 힘들어지는 경우가 많습니다. 다음과 같이 전력이 차단될 때를 대비하여 알아둘 중요한 내용들이 있습니다.

정전 발생 전

- 공공 서비스 회사에 생명 유지 및 의료 장비를 등록합니다.
- 발광봉(light stick), 플래시, 배터리형 라디오 및 여분의 배터리가 포함된 재난 대비 키트를 비치합니다.
- 유선전화기를 마련합니다. 무선전화기는 정전시 작동하지 않습니다.
- 전자식 차고 개폐 장치를 사용하고 있다면, 전기 없이도 문을 여는 법을 익힙니다.

정전 중

- 냉장고 및 냉동고를 제외한 조명 및 가전 기기를 끕니다. 어두울 때에도 램프나 기기의 조명 스위치 및 버튼을 “꺼짐(off)”에 놓습니다.
- 전기가 복구될 때 충격을 받을 가능성이 있으므로 컴퓨터 및 민감한 각종 기기의 플러그를 뽑니다.
- 전기가 들어오면 확인 가능하도록 램프 1개는 켜둡니다. 전기가 복구되더라도 15분간 기다린 다음 각종 기기의 전원을 켕니다.
- 물을 절약하여 사용합니다. 우물을 사용하는 경우라면 특히 그래야 합니다.
- 양초는 화재를 일으킬 수 있습니다. 조명이 필요할 때는 배터리형 플래시 또는 발광봉을 이용하십시오.
- 늘어진 전력선 또는 가지가 부러진 채 처진 나무로부터 멀리 떨어지십시오.
- 반드시 실외 발전기만 사용하고, 열린 창 및 통풍구에서 멀리 떨어지십시오.
- 절대 실내에서 숯 또는 가스 그릴을 이용하여 조리 또는 난방을 하지 마십시오.

조리 및 난방 시 일산화탄소 중독 주의



잘못된 기기 사용 또는 기능 장애로 인한 우발적 일산화탄소 중독이 매년 수백 명의 목숨을 앗아가고 있습니다. 귀하와 가족을 보호하는 법을 익혀두십시오.

**절대 실내, 차고 또는 간이 차고 안에서 발전기를 사용하지 마십시오.
절대 실내에서 숯 또는 가스 그릴을 이용하여 조리 또는 난방을 하지 마십시오.**

일산화탄소란 무엇입니까?

- 일산화탄소는 눈으로 볼 수도 냄새를 맡을 수도 없지만, 몇 분 내에 인명을 앗아갈 수 있는 유독 가스입니다.
- 가스, 석유, 등유, 나무 또는 숯이 연소할 때 일산화탄소가 만들어집니다.
- 일산화탄소는 도움을 받기도 전에 피해를 입힐 정도로 대단히 신속하게 생성됩니다.

일산화탄소를 마실 경우 가슴 통증, 심장병 환자의 심장 발작 또는 영구적인 뇌손상을 일으킬 수 있습니다.

일산화탄소 중독 시 나타나는 증상

두통	무력감	현기증
의식 장애	마비	구역질

일산화탄소 중독 예방

- 집, 텐트, 캠핑카, 밴, 트럭, 차고 또는 이동식 주택 안에서 숯을 태우지 마십시오.
- 벽난로에 숯을 사용하지 마십시오.
- 휘발유 기기를 실내에서 사용하지 마십시오.
- 짧은 시간이라 해도 집 난방을 위하여 가스 오븐을 사용하지 마십시오.
- 문이 열려 있더라도 차고 안에서 차량을 공회전시키지 마십시오.
- 환기 장치가 없는 가스 또는 등유 난방기를 켜 채 실내에서 잠을 자지 마십시오.
- 굴뚝 및 송풍관의 상태가 양호한지, 막혀 있지는 않은지 확인하십시오.
- 일산화탄소 경보 장치가 보호에 유용할 수 있지만 예방 조치를 대체할 수는 없습니다.

누군가 일산화탄소에 중독되었다고 여겨질 때는

- 신선한 공기가 있는 곳으로 신속히 옮깁니다.
- 응급실로 데려가 담당자에게 일산화탄소 중독 가능성이 있는 이를 데려왔음을 알려주세요.

안전한 발전기 사용

- 집, 차고, 간이 차고, 폐쇄되었거나 부분적으로 막혀있는 공간 내에서 발전기를 사용하지 마십시오. 출입구와 창을 열거나 환풍기를 사용하면 집 안에서 일산화탄소가 생성되는 것을 막을 수 있습니다.
- 발전기는 집의 창, 출입구 및 통풍구에서 멀리 떨어진 곳에 두십시오.
- 발전기와 함께 제공된 설명서에 따르십시오.
- 발전기 사용 중 통증, 현기증 또는 무력감이 느껴진다면 즉시 신선한 공기를 마시십시오!
- 집 안에 배터리형 일산화탄소 경보장치를 설치하십시오.
- 벽면 콘센트에 발전기를 꽂지 마십시오. - 위험합니다. 실외 연장 코드를 사용하여 발전기의 플러그를 꽂으십시오.

정전시 식품 안전하게 보관하기



전력이 차단되면 냉장고, 스토브 또는 전자레인지가 작동하지 않을 것입니다. 식품을 차갑게 유지하거나 완전히 조리하지 않으면 박테리아가 증식하여 병을 일으킬 수 있습니다. 육류, 우유, 달걀, 해산물 같은 식품은 주의 깊이 취급해야 합니다. 이런 종류의 식품을 저온 보관하거나 조리하면 식중독 예방에 도움이 됩니다.

빨리 상하는 식품을 먼저 사용하기

육류, 우유, 달걀, 생선 또는 갑각류는 냉장 또는 조리를 요하지 않는 식품보다 먼저 사용하십시오.

식품을 저온 보관하기

정전이 하루 이상 지속될 것 같다면 육류, 해산물 및 유제품을 저온 보관하는 것이 중요합니다.

- 냉장고 및 냉동고의 문을 닫아두십시오. 냉장냉동고에 딸린 냉동고는 최대 1일간 식품을 냉동 상태로 유지해 줄 것입니다. 독립형 냉동고는 꼭 차 있는 경우 냉동된 식품을 2일간 냉동 상태로 유지해 줄 것입니다. 절반 정도 찬 냉동고는 1일간 냉동 상태로 유지해 줄 것입니다(특히 식품이 한데 모여 있을 경우).
- 아이스박스를 구입하십시오.
- 냉동고 또는 냉장고를 차가운 상태로 유지하기 위하여 조각 얼음 또는 드라이아이스를 구입할 수 있는 곳을 알아두십시오.
 - 팬손으로 드라이아이스를 만지지 마십시오. 맛을 보거나 입 안에 넣어서도 안 됩니다.
 - 냉동고에 드라이아이스를 넣기 전, 환기를 잘 시키십시오. 가스와 증기를 마시지 마십시오.
 - 드라이아이스가 식품 또는 유리 선반에 직접 닿지 않게 하십시오. 또 작동 중인 냉동고에는 사용하지 마십시오.

아이스박스에 모두 넣을 수 없을 경우

날씨가 추울 때는 다음과 같은 식품을 골판지 상자에 담아 차고나 창고에 보관할 수 있습니다.

- 잼 및 젤리
- 케첩, 겨자, 피클, 각종 양념
- 버터 및 마가린
- 자르지 않은 신선한 과일 및 채소

동절기 식품 야외 보관 금지

실외 온도가 하루 종일 바뀌는 겨울에는 식품의 실외 보관이 바람직하지 않습니다. 태양이 냉동 식품을 녹이거나, 차가운 식품을 덥힘으로써 박테리아가 자랄 가능성이 있습니다.

보관할 식품과 폐기할 식품 확인

식품을 만졌을 때 차가운 느낌이 들고 한두 시간 이상 화씨 45도 이상 올라간 적이 없었다면 보관, 사용 또는 재냉동해도 안전할 것입니다. 육류, 해산물, 유제품 또는 조리된 식품을 만졌을 때 차가운 느낌이 들지 않는다면 모두 폐기하십시오. 날음식 중 다수는 재냉동하더라도 단 3, 4일 내에는 조리, 냉동 또는 폐기해야 합니다.

의심스럽다면 폐기하십시오. 절대 의심스러운 식품의 맛을 보지 마십시오. 외관과 냄새는 괜찮아 보일 수 있지만 식중독을 일으키는 박테리아가 식품에 증식하여 해를 입힐 수 있습니다.

마시기에 안전한 물인지 확인하기



아래 설명된 방법으로는 물에서 박테리아 또는 바이러스만 제거할 수 있습니다. 화학물질, 기름, 독성 물질, 하수 또는 각종 오염 물질로 인해 마시기에 안전하지 않다고 생각되는 물은 마시지 마십시오. 색이 탁하고 악취가 나거나 어떤 덩어리가 들어 있는 물은 마시지 마십시오.

물을 안전하게 보관하는 방법

비상 시 가장 좋은 음용수 공급원은 비상물품으로 보관해둔 물입니다.

- 1인당 하루 물 1갤런을 비축하십시오. 최소 3일을 견딜 수 있습니다.
- 가게에서 구입할 수 있고 공장에서 밀봉한 생수가 가장 좋습니다. 유통 기한을 확인하고, 필요한 경우 해당 생수를 교체합니다.
- 물 저장 용기에 직접 채워넣는 경우:
 - 안전한 급수원으로부터 물을 구하십시오.
 - 청량음료병과 같은 플라스틱 용기를 깨끗이 세척한 후 물을 보관해 주십시오. 또한 식품용 플라스틱 양동이나 드럼통을 구입해도 좋습니다.
 - 보관하는 동안 수질을 유지하기 위해 가정용 표백제를 갤런당 2방울씩 첨가합니다.
 - 물 저장 용기를 밀봉하고 날짜를 기록한 후 서늘하고 빛이 들지 않는 곳에 보관하십시오.
 - 물은 6개월에 한 번씩 갈아 줍니다.
 - 살충제, 화학약품 또는 석유와 같은 독성 물질이 담겨 있던 용기는 절대 재사용하지 마십시오.

끓이기를 통한 정수

수돗물이 안전하지 않은 경우, 질병의 원인이 되는 유기체를 죽이기 위한 가장 좋은 방법은 끓이는 것입니다. 수돗물을 이용할 수 없는 경우, 잠재적인 급수원으로 고려해 볼 수 있는 것들은 다음과 같습니다. 이러한 급수원에서 채취한 물은 반드시 끓여서 마셔야 합니다.

- 빗물
- 호수
- 강과 하천
- 천연 샘
- 연못

주의: 다수의 화학 오염 물질은 끓여도 제거되지 않습니다.

탁한 물은 끓이기 전에 걸러야 합니다. 탁한 물을 여과할 때는 깔때기에 커피 필터, 종이 타월, 치즈클로스, 솜마개 등을 이용하십시오.

- 물을 최소한 꼬박 1분 동안 팔팔 끓입니다.
- 식힌 후에 마시면 됩니다.
- 보관하는 동안 수질을 유지하기 위해 가정용 표백제를 갤런당 2방울씩 첨가합니다.

액상 염소 표백제 첨가를 통한 정수

끓이기는 호수, 강, 연못, 빗물 및 기타 지표수 수원에서 채취한 물을 처리하는 방법 중 가장 선호되는 방법입니다. 지표수나 안전하지 않은 수돗물이 비상 시 이용할 수 있는 유일한 급수원이며 물을 끓일 수 없는 상황인 경우, 차선책은 물을 염소 표백제로 처리하는 것입니다.

- Clorox® 또는 Purex®와 같은 가정용 액상 표백제를 첨가하여 물을 정수 처리합니다.
- 가정용 표백제에는 보통 5.25 - 8.25%의 염소가 포함되어 있습니다. 제품 라벨을 확인하십시오.
- 향료, 염료 또는 기타 첨가물이 포함된 표백제는 사용하지 마십시오. 반드시 라벨을 확인하십시오.
- 물이 탁한 경우, 여과를 한 후에 표백제를 첨가해야 합니다.
- 물을 깨끗한 용기에 넣습니다. 아래 표를 기준으로 적당량의 표백제를 첨가합니다.
- 충분히 잘 섞은 다음, 마시기 전에 적어도 60분 동안 그대로 둡니다.

염소 함량 5.25% - 8.25%의 가정용 표백제를 사용한 정수 처리

정수 처리할 물의 양	표백제 첨가량
1 쿼트/1 리터.....	5 방울
½ 갤런/2 쿼트/2 리터	10 방울
1 갤런	¼ 티스푼
5 갤런	1 티스푼
10 갤런	2 티스푼

주의: 지표수에서 흔히 발견되는 일부 질병 유발 유기체의 경우 표백제로는 죽일 수 없습니다. 또한, 화학 오염 물질의 경우에도 표백제로 제거되지 않습니다.



비상 사태 시 물을 구할 수 있는 곳



비상 사태 시 수도물과 생수를 이용할 수 없을 때, 이외의 장소에서 물을 구할 수 있습니다. 이러한 장소 중 일부가 아래에 열거되어 있습니다.

집 안에서 물을 구할 수 있는 또다른 방법은?

- 온수기의 낙수구로부터 물을 빼낼 수 있습니다. 배수구를 열기 전에 전기 및 가스가 꺼져 있는지 반드시 확인하십시오. 물을 깨끗한 용기에 빼냅니다.
- 집 안의 배관으로부터 물을 빼낼 수도 있습니다. 집의 맨 위층에 있는 수도꼭지를 엽니다. 그런 다음, 집에서 가장 낮은 지점에 있는 수도꼭지로 갑니다. 그 수도꼭지를 열고, 필요한 물을 깨끗한 용기에 받습니다.
- 변기의 물탱크 또는 저수탱크에 다른 화학 물질을 사용한 적이 없다면 그 안의 물을 사용할 수 있습니다. 변기에 화학 약품을 첨가했다면 이 물을 사용해서는 안 됩니다.
- 냉동고 내 얼음틀에 들어있는 물을 사용할 수 있습니다.

집 밖에서 물을 구할 수 있는 또다른 방법은?

- 빗물
- 호수
- 강과 하천
- 천연 샘
- 연못

이러한 외부 급수원에서 채취한 물은 드시기 전에 반드시 끓여야 합니다. 끓이는 것이 불가능한 경우 차선책은 물을 염소 표백제로 처리하는 것입니다. 물 끓이기 또는 표백제 첨가 처리에 대한 정보는 이전 페이지 “마시기에 안전한 물인지 확인하기”를 참조하십시오.

병원 확산 예방



비상 사태가 발생하면 병원 및 질병의 확산이 쉬워지곤 합니다. 다음은 언제나 호흡기 감염 및 여러가지 각종 전염성 질환 확산을 막을 수 있는 간단한 방법들입니다.

독감(influenza, “플루”), 감기, 백일해 등 호흡기 감염은 코, 목 및 폐에 영향을 줍니다. 이러한 감염을 일으키는 병원(바이러스 및 박테리아)은 환자의 코, 목 및 폐에서 나오는 작은 액체 방울을 타고 사람들 사이에서 퍼져 나갑니다.

다음과 같은 건강에 좋은 습관이 이러한 병원균의 확산을 막는 데 도움이 될 수 있습니다.

내 병원균은 나의 것

- 재채기, 기침을 하거나 코를 풀 때는 화장지로 코와 입을 가립니다.
- 사용한 화장지는 최대한 빨리 휴지통에 버립니다.
- 재채기나 기침을 한 뒤, 코를 킁 뒤 또는 사용한 화장지나 손수건을 만진 뒤에는 항상 손을 씻습니다.
- 손을 씻을 때는 따뜻한 물과 비누를 사용합니다. 비누와 물이 없으면 알코올을 이용한 손 소독제 또는 1회용 손수건을 사용하십시오.
- 기침 및 발열 증상이 있을 때는 집 밖에 나가지 않습니다.
- 기침 및 발열 증상이 있을 때는 최대한 빨리 의사를 찾아간 뒤 지시에 따릅니다. 처방 받은 약을 복용하고 충분한 휴식을 취합니다.
- 지시가 있을 경우 병원 또는 진료소 대기실에서는 마스크를 착용합니다. 병원 확산을 막는 데 도움이 되도록 병원 또는 진료소 담당자의 지시에 따릅니다.

병원균을 멀리하기

- 식사하기 전 또는 눈, 코, 입을 만지기 전에는 손을 씻습니다.
- 재채기, 기침을 하거나 코를 푸는 사람과 접촉한 뒤에는 손을 씻습니다.
- 수건, 릫스틱, 장난감 또는 호흡기 관련 병원균에 오염되었을 가능성이 있는 물건을 공유하지 않습니다.
- 다른 사람과 식품, 도구 또는 음료수 용기를 공유하지 않습니다.

재난 발생 시 취할 행동



지진

- **실내에 있을 때** 땅이 흔들린다고 느껴지면 엎드려 숨은 뒤 붙잡으십시오(Drop, Cover and Hold). 창가나 책장처럼 쓰러질 수 있는 물건에서 멀리 떨어진 책상 또는 테이블 밑으로 들어가십시오. 책상 또는 테이블을 붙잡으십시오. 흔들림이 멈출 때까지 그대로 있으십시오.
- **실외에 있다면** 나무, 간판, 건물 또는 늘어진 전선 및 기둥에서 멀리 떨어진 훤히 트인 곳으로 이동하십시오.
- **도심 지역에 있다면** 고층 건물에서 나온 다음 떨어지는 벽돌, 유리 또는 파편을 맞지 않도록 건물 출입구나 로비로 들어가십시오.



해일

- 해변 가까이 있을 때 다음 상황이 발생한다면 최대한 신속하게 높은 곳 또는 내륙으로 이동하십시오.
 - 사이렌 소리가 들릴 때
 - 땅이 흔들리는 것을 느꼈을 때
 - 바닷물이 엄청난 규모로 해안에서 빠져나갈 때
 - 현재 위치에 해일 경보가 발효될 때
- 지정된 해일 대피 경로를 따라 이동하십시오. 근처에 더 높은 곳이 없을 경우 보강 설계된 건물의 높은 층으로 이동하십시오.
- 해일로 인하여 몇 시간 동안 계속 파도가 칠 수 있습니다.



홍수

- **절대** 침수된 지역을 가로질러 건너나 운전하려 하지 마십시오. 보이는 것보다 물의 깊이가 깊거나 물 높이가 빠르게 상승할 가능성이 있습니다. 6인치 깊이의 흐르는 물에서도 몸이 떠내려 갈 수 있습니다. 단 2피트 높이의 물로도 차가 떠내려갈 수 있습니다.
- 침수된 전선에서 멀리 떨어지십시오.
- 집이 침수되었다면 안전하다는 긴급 구조 담당자의 지시가 있을 때까지 수도, 가스, 전기를 차단하십시오. 폭우가 약해질 때까지 지하실의 물을 퍼내려 하지 마십시오. 약해진 바닥, 벽 또는 지붕과 멀리 떨어지십시오.
- 폭우로 넘친 물에 접촉한 경우 비누와 청결한 물로 손을 자주 씻으십시오.

재난 발생 시 취할 행동 (계속)



화산

- 실내에서 대비를 갖추고, 화산재 예보가 있을 경우 하강기류 지역을 피하십시오.
- 화산재가 심하게 떨어지거나, 귀하가 있는 곳까지 진흙과 파편이 흘러올 가능성이 있다면 공무원의 지시에 따라 대피할 준비를 갖추십시오.
- 진흙 또는 파편이 떠내려올 수 있는 강이나 개천을 피하십시오.



질병 발생 또는 유행

- 귀하 및 타인을 보호하기 위하여 재채기를 할 때는 입과 코를 가리고 손을 자주 씻으십시오. 또한 눈, 코, 입은 만지지 마십시오.
- 독감에 걸리면 출근, 외출을 삼가 해야 합니다. 병가, 결근, 휴가 및 재택근무에 관한 근무 정책을 알아두십시오. 학교가 폐쇄될 경우 자녀를 돌볼 계획을 세워두십시오.
- 집 안에 있는 식품 및 용품으로 1주나 그 이상을 견딜 수 있도록 대비하십시오. 가게들이 휴업을 하거나 물품이 잘 공급되지 않을 수도 있습니다.



혹한

- 불필요한 운전을 피하십시오.
- 무거운 옷 한 벌보다는 느슨하고 가벼운 옷 여러 벌을 입는 것이 좋습니다. 손가락장갑보다 병어리장갑이 더 좋습니다. 따뜻한 모자를 쓰십시오.
- 연료를 아낄 수 있도록 집 안 온도를 낮추십시오. 집 안에서는 사용하는 공간만 온도를 높이십시오. 출입문을 닫고 커튼을 치거나 출입문 및 창문을 담요로 덮으십시오.

재난 발생 시 취할 행동 (계속)



혹서

- 가능한 한 실내 및 온도 조절이 되는 곳에 머무르십시오.
- 충분한 수분을 섭취하되 알콜, 카페인 또는 다량의 설탕을 함유한 음료는 피하십시오.
- 직사광선이 내리쬐는 창문을 덮으십시오.
- 집 안에 머무를 수 없을 정도로 더워진다면 지방 정부가 비상 냉방 대피소를 제공할 것입니다. 라디오나 TV 또는 신문에 서 비상 냉방 대피소의 위치를 확인하십시오.



방사능 유출

- 당국의 지시가 있을 때까지는 집이나 사무실 안에 머물러야 합니다. 창문을 닫고 냉난방기를 끈 후 가능한 한 건물의 중앙으로 대피하십시오. 실내에 있으면 공기 중의 방사능 물질에 노출될 가능성이 줄어듭니다. 가능하다면 지하실로 이동하십시오.
- 다른 곳으로 대피하라고 하면 즉시 지시를 따르십시오. 오랜 기간 대피할 경우 필요할 품목을 휴대하십시오. 처방약, 의류, 식품, 물 및 현금을 가져가십시오. 전문가가 해당 지역을 안전하게 벗어날 최선책을 추천할 것입니다.
- 오염 지역에서 생산한 생우유나 과일, 채소를 먹지 마십시오. 보건복지부가 식품 및 물을 먹어도 안전하다고 발표할 때까지 기다리십시오. 캔이나 봉지에 보관된 식품은 먹어도 안전합니다. 방사능 유출 전 수확 및 실내 저장된 신선 식품은 안전합니다. 용기를 열기 전에 철저히 씻으십시오.
- 본인이 방사능에 오염되었다고 생각되면 겉옷을 조심스럽게 벗어 비닐봉지에 넣으십시오. 따뜻한 물로 샤워를 하십시오. 비누 및 샴푸를 사용하여 각종 방사능 물질을 씻어내십시오. 옷을 봉해 놓은 비닐 봉지는 사람들이 가까이 가지 않는 방에 치워둡니다.

웹 자료

워싱턴주 보건부

비상 상황 대비를 위한 50여 개의 사실 보고서 및 각종 자료:
www.doh.wa.gov

워싱턴주 재난관리국

학교, 기업 및 개인을 위한 비상 상황 대비 정보(안내 비디오 포함):
www.emd.wa.gov

Ready.gov

대비 계획 수립에 활용 가능한 온라인 도구를 제공하는 개인, 커뮤니티
및 기업용 대비 정보: www.ready.gov



P.O. Box 47890
Olympia, WA 98504-7890