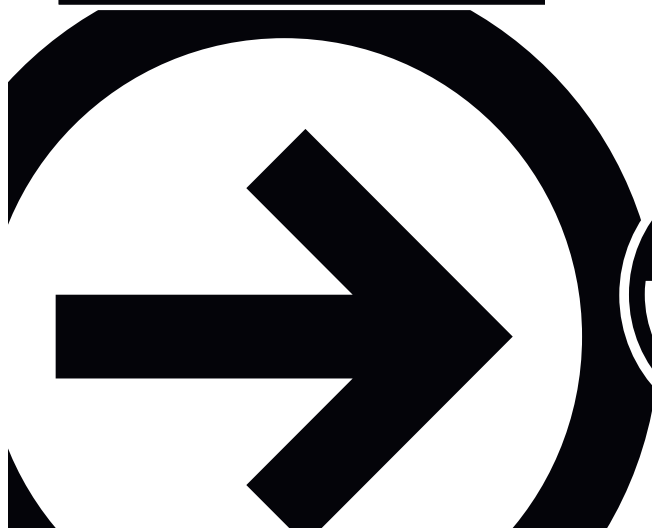




비상 계획 세우기: 3 단계 준비 계획

가정 안전 지침서





가정에 화재 감지기가
있습니까?

당신의 차량에 여분의
타이어가 있습니까?

구급 약품 상자에
충분한 붕대를
구비하고 있습니까?

만약 예라고 대답할 수 있다면,
당신은 비상 사태에 대해 대비가 되어
있습니다. 이런 준비는 작은 것처럼 보이지만,
이런 작은 준비가 생명을 살릴 수 있습니다.



토네이도, 주택 화재, 홍수 또는 테러 공격같은 비상 사태는 언제든지 발생할 수 있습니다. 아무도 사고나 재난에 대해 생각하고 싶어하지 않습니다. 그러나 비상 사태에 미리 대비할 수 있다면 가족을 보호할 수 있습니다. 비상 사태 준비의 요점은 비상 사태가 발생하기 전에 가능한 많은 준비를 하는 것입니다. 이 소책자는 그런 준비를 위한 것입니다. 미주리 주 주민들에게 비상 사태에 대비할 수 있도록 교육하고 그 과정을 이끌도록 권장하고자 하는 것입니다. 이 정보를 가족, 친구 그리고 이웃들과 공유하십시오. 모두의 힘을 모아 준비를 함으로써 우리는 생명을 구할 수 있습니다.

비상시에 기억해야 할 가장 중요한 것은 침착함을 유지하는 것입니다. 어떤 일이 발생할 경우, 현재의 상황에 대해 가능한 많은 정보를 얻으십시오. 우리는 대부분 TV, 라디오 또는 인터넷에 의존해 뉴스를 얻습니다. 그러나 일부 비상 사태에서는 전기가 차단될 수 있으므로 근처에 배터리로 작동하는 라디오를 두는 것이 중요합니다.

레디 인 3: 3단계로 비상 사태 대비하기

지방, 주 및 연방 기관은 시민을 보호할 계획을 가지고 있습니다. 그러나 비상 상황에서 자신의 안전에 대한 책임은 스스로에게 있습니다. 이 책자는 당신과 당신의 가족이 비상 사태를 준비하는 데 중점을 둡니다.

가정, 학교, 직장, 심지어 자동차 안에서도 우리는 비상 상황에서 해야 할 일과 가야할 곳을 알아야 합니다. 미주리 주 보건 및 노인 서비스부와 미주리 주 응급 관리청은 비상 사태 또는 재난에 대비할 수 있도록 개발된 프로그램인 Ready in 3를 제공하기 위해 협력하고 있습니다.

레디 인 3는 다음 3단계를 포함합니다.

- ▶ 당신과 당신의 가족 및 사업장을 위한 계획을 세우십시오.
- ▶ 집, 자동차, 그리고 사업장에 응급 상자를 구비하십시오.
- ▶ 실제 비상 사태에서 무엇을 하고 어디로 가야 하는지 정보를 청취하십시오.

레디 인 3: 계획 세우기

당신과 당신의 가족을 위한 비상 계획을 세우십시오. 비상 상황이 발생했을 때 가족이 함께 있지 않을 수 있습니다. 그렇기 때문에 계획을 세우는 것이 중요합니다. 온 가족이 계획을 알고 이해해야 합니다.

서로 다른 상황에서 어떻게 서로 연락할 것인지 상의하십시오. 각기 다른 몇 개의 계획에 대해 생각해 볼 수도 있습니다. 토네이도에 대한 계획을 세우는 것은 유독 화학 물질과 관련된 테러 공격에 대한 계획과는 다를 수 있습니다.

전화나 이메일을 통해 동일한 친구나 가족에게 연락하는 방법에 대해 생각해 보십시오. 시외 가족이나 친구와 연락을 취하는 것에 대해 고려할 수도 있습니다. 비상시에는 지역 전화 대신 장거리 전화를 걸기가 더 쉬울 수 있습니다. 시외 거주자가 서로 헤어진 가족들을 연결하는 것이 더 쉬울 수 있습니다.

두가지 상황에 대한 계획 - 집에 머무르거나 떠나기.

집과 같은 한 곳에 머무르거나 대피할 준비를 해야 합니다. 머무는 것이 가장 좋은 선택인지 결정하는 것은 응급 상황의 유형에 따라 다릅니다. 정부 기관의 담당자가 무엇을 해야 하는지 알려줄 수 있습니다.

경우에 따라 제한된 통신 및 정보로 인해 당신이 직접 당신과 가족의 안전을 위해 가장 적합한 것이 무엇인지 결정해야 할 수도 있습니다.

- ▶ TV나 라디오를 통해 가능한 많은 정보를 얻도록 합니다.
- ▶ 상식적으로 생각하도록 합니다.
- ▶ 침착함을 유지하고 가족을 안심시켜 주십시오.

가정에 대피소 준비하기.

비상 사태가 생기기 전에 집에서 어느 방이 가장 안전한지 결정하십시오. 방은 집 안에 위치해 있어야 합니다. 창문과 문이 적은 방을 선택하십시오. 다음을 포함하여 몇 가지 명심해야 할 사항이 있습니다:

- ▶ 모든 가족 구성원과 애완 동물을 위한 공간이 충분해야 합니다.
- ▶ 집의 외부 문은 잠겨 있어야 합니다.

독성 물질이 대기 중에 퍼져 있는 비상 사태에서는 최대한 방을 밀봉해야 할 수도 있습니다. 여기에는:

- ▶ 창문, 통풍구 및 벽난로 통풍구 닫기.
- ▶ 에어컨, 강제 통풍 시스템, 배기 팬 및 의류 건조기 끄기.
- ▶ 지시가 있는 경우 튼튼한 플라스틱 시트와 테이프로 도어와 통풍구를 밀봉하십시오.
- ▶ 대피용 방에 비상 용품을 보관하십시오.
- ▶ 정보를 얻으려면 텔레비전이나 배터리로 작동하는 라디오를 들읍시다.

집을 떠나야 하는 경우 어디로 가는지 알고 있기.

때로는 집에 머무르는 것이 안전하지 않을 수 있습니다. 가족이 만날 수 있는 곳을 계획하십시오. 어디로 갈지, 어떻게 갈지 알고 있어야 합니다.

- ▶ 다른 방향으로 여러 경로를 계획하십시오.
- ▶ 운전 중이면 창문과 통풍구를 닫고 에어컨과 히터를 끄십시오.
- ▶ 비상 용품 키트를 가지고 가십시오.
- ▶ 가능하다면 애완 동물을 데리고 가십시오. 그러나 많은 대피소는 애완 동물을 허용하지 않을 수 있습니다. 반려 동물을 동반할 수 없는 경우 반려 동물을 보살필 계획을 세우십시오.

레디 인 3: 비상 키트 준비하기

비상 사태가 발생하면 며칠 또는 몇 주 동안 음식이나 물을 얻지 못할 수 있으며 전기가 작동하지 않을 수 있습니다.

비상 계획에 있는 각 개인마다 3일 분량의 음식과 식수를 준비하십시오. 각 개인이 매일 1갤런을 마실 수 있는 분량의 물을 준비해야 합니다. 보관할 장소가 충분하다면 각 개인이 2주간 마실 수 있는 분량의 식수를 보관해야 합니다.

그러나 음식과 물 이외에 다른 물품들도 준비해야 합니다. 다음 품목을 비상 키트에 포함할 수 있습니다. 비상 키트는 집을 떠나야 할 경우를 대비하여 쉽게 운반할 수 있는 용기에 보관해야 합니다. 큰 가방, 플라스틱 용기 또는 뚜껑이 있는 쓰레기통을 사용할 수 있습니다. 이 책자의 끝 부분에서 보다 자세한 비상 용품 키트 점검표를 찾을 수 있습니다.

기본 물품

- ▶ 물과 통조림 또는 건조 음식
- ▶ 배터리 전원 라디오
- ▶ 손전등
- ▶ 라디오 및 손전등용 여분 배터리
- ▶ 처방약
- ▶ 구급 상자

차량용 물품

소형 휴대용 비상 용품 키트를 항상 차 안에 보관하십시오. 또한 다음의 용품과 함께 소규모의 개인 용품 키트를 준비해야 합니다.

- ▶ 물 1갤런
- ▶ 음식 통조림 몇 개와 수동 통조림 따개
- ▶ 침낭 또는 여분의 담요
- ▶ 여분의 현금
- ▶ 구급 용품

레디 인 3: 정보 취하기

비상시에는 침착해야 합니다. 가능한 상황에 대한 많은 정보를 얻으십시오. 현재의 상황에 대해 가능한 많은 정보를 얻으십시오. 우리는 대부분 TV, 라디오 또는 인터넷에 의존해 뉴스를 얻습니다. 그러나 일부 비상 사태에서는 전기가 차단될 수 있으므로 여분의 배터리와 함께 배터리로 작동하는 라디오를 두는 것이 중요합니다.

시, 카운티 및 주 정부는 비상 사태에 대한 계획을 수립해 놓고 있습니다. 비상 사태에서는 지방 정부의 지시와 조언을 따르는 것이 중요합니다. 각 지방 정부에서 비상 사태에 대한 최신 정보를 제공할 것입니다.

특별한 상황을 위한 계획

자녀가 학교에 있는 경우를 위한 비상 계획

많은 학교들이 자체적인 비상 계획을 갖고 있습니다. 학교 교직원은 당신과 다른 가족 구성원의 최신 연락처 정보를 가지고 있어야 합니다. 가장 최신의 직장, 집 및 휴대 전화 번호를 가지고 있는지 확인하십시오. 이메일 주소가 있다면 알려주십시오.

비상 사태시에 자녀의 교사나 교장에게 어떤 방법으로 부모에게 연락하는지 문의하는 것이 중요합니다. 또한 자녀를 보호하기 위해 어떤 조치가 취해지는지 알아야 합니다. 다음과 같은 질문을 문의해볼 수 있습니다:

- ▶ 응급 상황이 발생하면 어떻게 연락합니까?
- ▶ 화재, 지진, 토네이도 및 테러에 대한 비상 사태 훈련이 정기적으로 이루어집니까?
- ▶ 모든 아이들을 위해 충분한 물과 음식이 학교에 저장되어 있습니까?
- ▶ 학교에는 어떤 구급 용품이 있습니까?
- ▶ 학교에는 “대피소”가 준비되어 있습니까?
- ▶ 화학 물질, 박테리아 또는 바이러스에 노출된 학생을 다른 사람과 분리시킬 계획이 있습니까?
- ▶ 학교에서 대피해야 하는 경우, 학생들은 어디로 데려갑니까?

직장에서의 비상 계획:

당신의 회사에 건물 대피 계획이 수립되어 있을 수 있습니다. 일부 회사는 정기적으로 비상 대피 훈련을 실시합니다. 건물 외부에는 모두가 모일 수 있는 만남의 장소가 있어야 합니다.

그러나 모든 것을 회사에만 의지하지 마십시오. 책상이나 사물함에 식수와 통조림을 직접 준비하십시오. 손전등과 배터리 전원 라디오도 도움이 될 수 있습니다. 모든 사람들이 직장에 갈아 입을 옷을 준비할 것을 생각해 봐야 합니다. 튼튼하고 실용적인 신발 또는 부츠 한 켤레가 포함되어야 합니다.

반려 동물을 위한 비상 계획:

반려 동물에 식별표가 부착되어 있고 최신 예방 접종을 맞았는지 확인하십시오. 집을 떠나야 하는 경우 가능하면 반려 동물을 데리고 오십시오. 미리 추가 음식, 물 및 의약품이 포함된 반려 동물을 위한 공급 키트를 만들어 둘 수 있습니다. 캐리어와 가죽 끈도 중요합니다. 고양이의 경우 여분의 깔개를 포함해야 합니다.

신체적 도움이 필요한

사람들을 위한 비상 계획:

특별 관리 시설에 거주하는 노인 및 장애인은 건물의 비상 계획을 검토해 두어야 합니다. 대피 중에 누군가가 약을 먹어야 할 경우를 대비하여 약과 특수 의료 장비가 어디에 있는지 알아 두십시오. 휠체어, 지팡이 또는 보행기와 같은 장비에는 이름이 표시되어 있어야 합니다.

가정에 거주하는, 장애가 있거나 특별한 의학적 필요가 있는 사람들은 응급 상황에서 도움을 줄 수 있는 사람들을 지정해야 합니다. 이 사람들에게 비상 용품을 보관할 곳을 알려주십시오. 집이나 아파트 열쇠를 누군가에게 주세요.

의료용 경고 태그 또는 팔찌는
의학적 치료가 필요한 경우
장애를 식별하는 데 도움이
됩니다. 투석이나 다른 생명
유지 치료가 필요한 경우 하나
이상의 시설 위치를 알아야
합니다. 의학적 도움이 필요한
사람들을 위한 공급 키트에는
다음과 같은 추가 품목이
포함되어야 합니다.

- ▶ 복용량을 포함한 처방약 및
비 처방약 목록
- ▶ 알레르기 목록
- ▶ 필요한 경우 여분의 안경 및
보청기 배터리
- ▶ 필요한 경우 추가 휠체어
배터리 또는 기타 특수 장비
- ▶ 의료 기기의 브랜드/스타일
및 일련 번호 목록
- ▶ 의료 보험 및 Medicare 카드
사본
- ▶ 의사 목록
- ▶ 비상 연락처 및 가족 목록
- ▶ 도움을 줄 수 있는 가까운
이웃의 전화 번호

스스로를 칭찬해 주세요 — 그리고 항상 경계하세요

당신은 가족 및 친구들과
정보를 공유하였고,
당신의 계획은 실행 대기
중이며, 비상 용품 키트가
준비되어 있습니다. 자신과
가족을 최대한 안전하게
유지하기 위해 올바른 조치를
취했다는 사실을 자랑스럽게
생각하십시오.

마지막 단계는 경계하는
것입니다. 계획을 정기적으로
검토하십시오. 음식, 물 및 의료
용품이 신선하게 유지되도록
확인하십시오.

기억하십시오 - 긴급 상황은
누구에게나 영향을 줄 수
있습니다. 그러나 레디 인 3를
준비함으로써 당신은 자신의
안전과 당신이 사랑하는
사람들의 안전을 위해 적극적인
역할을 하기로 결정한 것입니다.

비상 용품 키트 점검표

물

개인이 매일 1갤런의 양으로
최소 3일간 마실 수 있는 식수.
보관할 장소가 충분하다면 각
개인이 2주간 마실 수 있는
분량의 식수를 보관해야 합니다.
저장된 식수는 6개월마다
교체해 줘야 합니다.

통조림 또는 건조 음식

변질되지 않는 통조림 또는
건조 음식을 포함하십시오.
전기를 사용하지 않는 수동
통조림 따개를 포함시키십시오.

- ▶ 조리되어 있는 통조림 고기,
- ▶ 과일 및 채소
- ▶ 단백질 또는 과일 바
- ▶ 건조 시리얼 또는 그래놀라
- ▶ 땅콩 버터
- ▶ 건조 과일
- ▶ 견과류
- ▶ 크래커
- ▶ 통조림 주스
- ▶ 부패하지 않는 저온 살균 우유
- ▶ 비타민
- ▶ 초콜릿과 사탕과 같은 “편안한” 음식

기본 물품

- ▶ 깨끗한 옷과 튼튼한 신발
- ▶ 우비
- ▶ 코트, 모자 및 장갑
- ▶ 침낭 또는 담요
- ▶ 여분의 신용 카드와 현금
- ▶ 여분의 자동차와 집 열쇠 세트
- ▶ 배터리 전원 라디오
- ▶ 손전등
- ▶ 라디오 및 손전등용 여분 배터리
- ▶ 종이 접시, 플라스틱 포크 및 스푼 및 냅킨과 같은 음식 용품
- ▶ 텐트
- ▶ 강력 테이프 (덕트 테이프, 전기 테이프)
- ▶ 가위
- ▶ 쓰레기 봉투 또는 플라스틱 시트
- ▶ 방수 용기와 성냥
- ▶ 종이와 연필
- ▶ 바늘과 실
- ▶ 화장지, 물티슈
- ▶ 액체 세제
- ▶ 비누/탈취제/치약
- ▶ 플라스틱 쓰레기 봉투와 끈
- ▶ 가정용 염소계 표백제
- ▶ 단단한 뚜껑이 있는 플라스틱 상자
- ▶ 살균제
- ▶ 선불, 장거리 전화 카드
- ▶ 도움을 요청할 수 있는 호각

특수 아이템

- ▶ 처방약
- ▶ 기저귀, 분유, 분유병 등의 아기 용품
- ▶ 여성 위생 용품
- ▶ 소모품을 포함한 여분의 안경 또는 콘택트 렌즈
- ▶ 치과 용품
- ▶ 책, 카드 놀이 및 보드 게임과 같은 놀이 용품
- ▶ 방수 용기에 보관한 신분증, 보험 정보, 은행 계좌 번호 및 출생 증명서와 같은 중요한 가족 서류
- ▶ 음식, 물 및 식별표와 같은 반려 동물 용품

구급 상자

- ▶ 다른 크기의 접착 붕대
- ▶ 안전핀
- ▶ 비누
- ▶ 항생제 연고
- ▶ 라텍스 장갑
- ▶ 수건
- ▶ 자외선 차단제
- ▶ 여러 개의 2인치 및 4인치 멸균 거즈 패드
- ▶ 여러 개의 삼각형 붕대 (3)
- ▶ 2인치 멸균 롤러 붕대 (3 롤)
- ▶ 3인치 멸균 롤러 붕대 (3 롤)
- ▶ 가위
- ▶ 핀셋 및 바늘
- ▶ 물티슈
- ▶ 방부제
- ▶ 온도계
- ▶ 바셀린
- ▶ 아스피린 또는 비 아스피린계
- ▶ 진통제
- ▶ 설사약
- ▶ 제산제
- ▶ 완하제

차량용 물품

- ▶ 도로 지도
- ▶ 타이어 수리 키트 및 펌프
- ▶ 점퍼 케이블
- ▶ 신호탄
- ▶ 손전등
- ▶ 배터리 전원 라디오
- ▶ 손전등 및 라디오용 여분 배터리
- ▶ 소화기
- ▶ 물 1갤런
- ▶ 음식 통조림 몇 개와 수동 통조림 따개
- ▶ 침낭 또는 여분의 담요
- ▶ 여분의 현금
- ▶ 구급 용품
- ▶ 타이어가 빠질 경우 견인을 위한 점토 또는 모래

미주리 주 보건 및 노인 서비스부에 대하여

미주리 주 보건 및 노인 서비스부는 다음의 내용을 제공하는 프로그램과 시스템을 개발하고 구현하여 모든 미주리 주민의 삶의 질과 건강을 보호하고 장려합니다

정보 및 교육

효과적인 규제 및 감독

양질의 서비스

질병 및 공중 보건 상태의 감시



미주리 주 보건 및 노인
서비스부
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102
573.526.4768 |
health.mo.gov



미주리 주 응급 관리청
P.O. Box 116
Jefferson City, MO 65102
573.526.9100 |
sema.dps.mo.gov

www.health.mo.gov

공중 보건 응급 상황은 1-800-392-0272 로 신고하십시오.
이 무료 전화 번호는 24 시간 연중 무휴로 운영됩니다.

장애인을 위한 간행물은 위에 나열된 사무소에 연락하여 얻을 수 있습니다.
청각 장애인은 1-800-735-2966 로 전화하시기 바랍니다.

평등한 기회 / 공정한 행동의 고용주
차별 대우가 없는 서비스 제공

#193 - R05-20



가정 계획서

거주지 정보

주소 _____
화재/응급 의료 서비스 번호 _____ 전화번호 _____

가족 정보

성명						
생년월일						
사회보장 번호						
평소 주종 거주 위치						
가정의						
특별 약물 정보						
의료 보험 정보						

_____ 의 직장 정보 _____ 의 직장 정보 _____ 의 직장 정보
주소 _____ 주소 _____ 주소 _____
전화번호 _____ 전화번호 _____ 전화번호 _____

_____ 의 학교 정보 _____ 의 학교 정보 _____ 의 학교 정보
주소 _____ 주소 _____ 주소 _____
전화번호 _____ 전화번호 _____ 전화번호 _____

가까운 친척

성명 _____
주소 _____ 전화번호 _____

재난 상황에 다른 가족과 떨어질 경우 어떻게 연락할지
계획을 세웁니다. 만날 장소 두 군데를 정하십시오:

재결합 장소 (집에서 안전한 거리) 대체 장소 (거주지 바깥의 지역)
장소 이름 _____ 장소 이름 _____
주소 _____ 주소 _____
전화번호 _____ 전화번호 _____

모든 사람이 연락할 수 있는 시외의 친구나 가족을 선택하십시오.

성명 _____
주소 _____
집 전화번호 _____ 직장 전화번호 _____
핸드폰 번호 _____

며칠간 집에 머물러야 하는 경우 집안의 방을 지정하십시오.

방 정보 _____ (구급 상자를 이 방에 보관하십시오.)

대피 시 가족이 며칠간 머무를 수 있는 장소를 지정하십시오

장소 이름 _____
주소 _____ 전화번호 _____

비상 용품 키트 점검표

다음 품목은 응급 상자에 포함되어 있어야 하며, 쉽게 운반할 수 있는 용기에 보관해야 합니다.

- ☐ 생수 (1 일 1 인당 1 갤런의 물로 3 일 지속 가능한 양.)
- ☐ 통조림 또는 건조 음식 (부패되지 않는 음식으로 개인당 3 일 지속 가능한 양, 수동 통조림 따개 잊지 말 것.)
- ☐ 배터리 전원 라디오
- ☐ 손전등
- ☐ 라디오와 손전등을 위한 여분의 배터리
- ☐ 구급 상자
- ☐ 처방약
- ☐ 깨끗한 옷과 튼튼한 신발
- ☐ 여분의 신용카드
- ☐ 여분의 현금
- ☐ 튼튼한 쓰레기 봉투
- ☐ 집에 영유아가 있는 경우 분류 및 이유식

정보 청취하기

응급 상황에서 해야 할 일과 갈 곳에 대한 정보를 청취하십시오. 시, 카운티 및 주 정부는 이미 비상 계획을 수립해 놓고 있습니다. 응급 상황에서는 지시와 조언을 따르는 것이 중요합니다.

고려해야 할 다른 사항들:

- ☐ 직장의 비상 및 대피 계획을 인지해야 합니다. (책상이나 사물함에 물과 통조림, 손전등, 배터리 전원 라디오, 갈아입을 옷, 신발 한 켤레를 준비하십시오.)
- ☐ 귀하가 노인 또는 특수 요양 시설에 거주하는 장애인인 경우 건물의 비상 및 대피 계획을 확인하십시오.
- ☐ 귀하가 집에서 생활하는 장애인이거나 특별한 의학적 필요가 있는 경우 응급 상황에서 도움을 줄 수 있는 사람들을 식별하십시오.
- ☐ 자녀의 학교 또는 보육 시설의 응급 계획에 대해 알아보십시오. (해당 시설이 귀하 및 귀하 가족의 다른 구성원의 최신 연락 정보를 가지고 있는지 확인하십시오.)
- ☐ 소형 휴대용 비상 용품 키트를 항상 차 안에 보관하십시오. (물 1 갤런, 몇 개의 음식 통조림, 수동 통조림 따개, 침낭 또는 여분의 담요, 여분의 현금 및 구급 용품을 포함하십시오)
- ☐ 비상 계획을 준비할 때 반려 동물을 고려하십시오.

이 정보를 온 가족과 상의하십시오.

응급 상황 준비에 대한 자세한 내용은 거주하는 해당 지역의 공중 보건 부서에 문의하십시오.

미주리 주 보건 및 노인 서비스부

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102 573.526.4768 |
health.mo.gov

미주리 주 응급 관리청

P.O. Box 116, Jefferson City, MO 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

