



**American Red Cross**

노인에 의한  
노인을 위한  
재해 대책

자신을 지키기 위해 스스로 할 수 있는 일



## 지금 응급 상황에 대비하십시오

### 미리 준비하여

자신을 보호하고 재해에 대처하는 법을 배웁니다.

신체적 제한이 있는 경우에도 자신을  
보호할 수 있습니다.

재해는 예고 없이 순식간에 발생할 수 있습니다.

재해가 발생하면 공무원들과 복구 대원들이 현장에 출동하지만  
모든 사람들에게 바로 도움을 줄 수 있는 것은 아닙니다.

책임감을 갖고 자신의 생명을 지키십시오.

이웃 주민들과 연락하면서 서로  
돌아보십시오.

할 일이 무엇인지 아는 것이 최고의 방어이자  
책임 있는 행동입니다.

## 책임감을 가지십시오

전국 어디에선가 다음과 같은 비상사태가 매일 한 건 이상 발생하고 있습니다.

허리케인	지진
폭풍설	토네이도
폭풍우	홍수
유해 물질 유출	화재

자신의 거주 지역에 발생 가능한 재해 세가지는 무엇입니까?

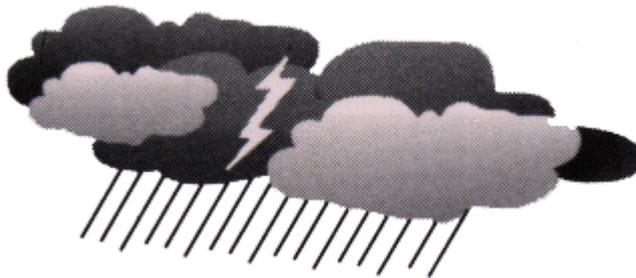
---

---

---

자신의 거주 지역에 발생 가능한 재해를 대비하면 어떠한 재해에 대한 대비에도 도움이 됩니다. 어떤 일이라도 불시에 발생할 수 있다는 점을 기억하십시오.

자신의 거주 지역에 발생 가능한 재해에 관한 정보를 얻으려면 이 자료 뒤쪽의 “자세한 정보”를 참조하십시오.



## 비상사태는 다음의 방법으로 통보됩니다



NOAA 일기 예보 라디오 방송.  
이 특별 라디오 방송은 악천후가 예상 될 경우 가장 빠른  
경보를 발령합니다. 자세한 정보는 지역 비상 대책 사무소에  
문의하십시오.



일반 라디오 방송 및 TV 방송.  
지정 비상 사태 방송국(EAS: Emergency Alerts System  
stations)을 미리 알아 두십시오.

EAS 라디오 방송: \_\_\_\_\_

EAS TV 방송: \_\_\_\_\_

- 비상 대책 공무원이 집집마다 방문하여 경보 합니다.  
지시 사항을 준수하십시오.
- 인근 지역에 특수한 도움이 필요한 사람이 있는지 확인하십시오.  
가능한 경우에는 거주 지역의 특수한 도움이 필요한 사람을 위한  
사전 등록 제도를 이용하십시오.

## 통보

## 사전 대비

다음에 재해가 발생하면 행동에 옮길 시간이 많지 않을지도 모릅니다.  
지금 비상사태에 대비하십시오.

미리 대비하면 식량, 식수 및 의약품과 같은 필수품을 구하기 위해  
장시간 줄을 서서 대기하지 않아도 됩니다. 재해 대책을 정기적으로  
점검하는 것을 잊지 마십시오.

다음 점검 목록을 사용하여 대비할 수 있습니다.



## 재해 점검 목록

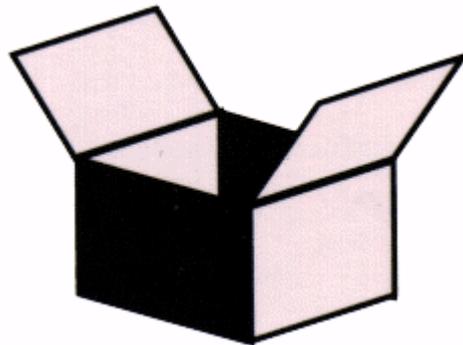
- ✓ 재해 용품을 준비합니다(7-10 페이지 참조).
- ✓ 자신에게 연락해 줄 사람을 마련합니다.
- ✓ 집 밖으로 나가는 최선의 대피로를 준비하고 연습합니다.
- ✓ 적십자 대피소로 대피해야 하는 경우, 교통 수단을 준비합니다.
- ✓ 각 유형별 비상사태에 따라 집안에서 안전한 장소를 찾습니다.
- ✓ 도움이 필요할 경우 신호할 방법을 준비합니다.
- ✓ 전화기 주변에 응급 전화 번호를 부착합니다.  
(뒷면의 공간을 사용하십시오)
- ✓ 가정 간병 서비스를 받는 경우, 간병 단체와 함께 비상사태 행동 절차를 미리 계획합니다.
- ✓ 비상사태에서 도와줄 사람에게 필요한 장비를 어떻게 작동하는지 알려 줍니다. 그들이 올 수 있는지 확인합니다.

## 가족을 위한 재해 대책

자신의 안전과 편안함을 위해 재해가 발생하기 전에 비상 용품을 모아 한 장소에 준비시켜야 할 필요가 있습니다.

**최소한 3일분의  
비상 용품을 준비해야 합니다.**

- ▶ 대피해야 할 경우를 대비하여 의약품 및 일반 용품을 포함한 비상 용품을 준비합니다.
- ▶ 비상 용품을 배낭이나 더플백과 같이 옮기기 쉬운 가방에 보관합니다.
- ▶ 가방에 이름표를 부착합니다.
- ▶ 휠체어, 지팡이, 보행기와 같이 필요한 장비에는 꼬리표를 부착합니다.



## 의료 용품

- ✓ 응급 약품 세트.
- ✓ 처방약, 복용량이 포함된 의약품 목록, 알레르기 반응 목록.
- ✓ 안경 및 보청기 배터리 여분.
- ✓ 휠체어용 배터리 여분, 산소.
- ✓ 맥박 조정기와 같은 의료 장비의 종류 및 일련 번호 목록.
- ✓ 의료 보험 및 Medicare 카드.
- ✓ 부상을 당할 경우 알려야 할 의사, 친척 또는 친구 목록.
- ✓ 기타 필요한 품목.



---

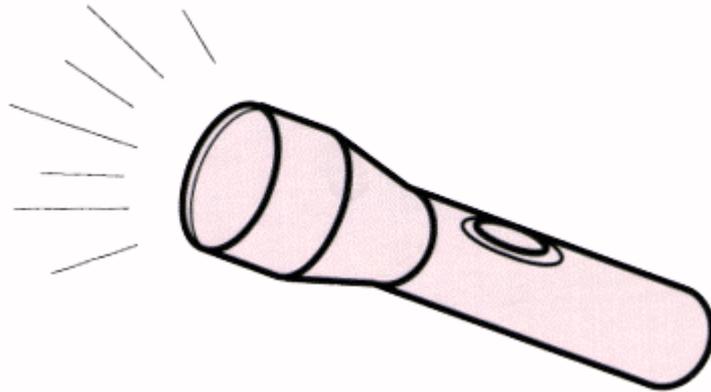
---

---

## 비상 의약품

## 일반적인 비상 용품

- ✓ 배터리용 라디오, 손전등 및 배터리 여분.
- ✓ 갈아 입을 의복, 우비 및 단단한 신발.
- ✓ 담요 또는 침낭.
- ✓ 열쇠 여분.
- ✓ 현금, 신용 카드, 공중 전화용 동전.
- ✓ 개인 위생 용품.
- ✓ 인근 지역 및 기타 지역 친척 또는 친구의 전화 번호.
- ✓ 보험 회사의 이름과 전화 번호.



✓ 기타 포함될 품목:

---

---

---

집 밖으로 대피하거나 집안에 머물러 있어야 할 경우도 있습니다. 그런 경우에는 위의 품목 외에 추가적으로 다음 품목이 필요합니다.

- ✓ 물 - 일인당 하루 1 갤런.  
최소한 3 일분을 준비하십시오. 물은 밀폐되고 파손되지 않는 다루기 쉬운 용기에 보관합니다. 보관 날짜를 확인하고 6 개월에 한번씩 교환합니다.
- ✓ 상하지 않는 식량 - 특별히 필요한 식량 포함. 보관이 용이하고 옮기기 쉽고 영양가 있고 쉽게 먹을 수 있는 식량을 선택합니다. 정기적으로 새것으로 교환합니다.
- ✓ 사용할 수 있는 수동식 깡통 따개.
- ✓ 애완 동물을 위한 상하지 않는 식량.

## 일반적인 재해 용품

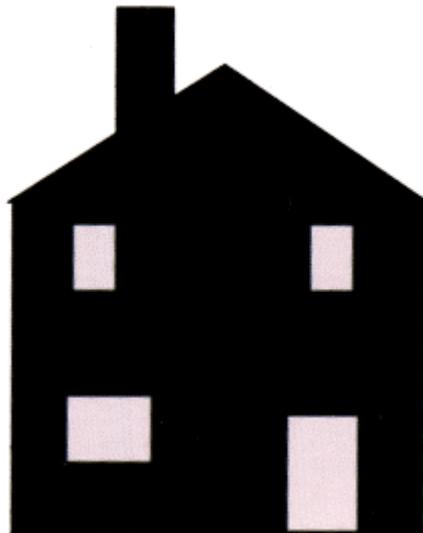


## 현장 방호

화학 가스에 의한 비상사태에서는 현재 처한 장소에서 방호 행동을 취하라는 지시를 들을 수 있습니다.

이 말은 비상사태 해제 시까지 또는 대피령이 발동하기까지 현재 있는 장소에 머물면서 최대한 자신을 안전하게 지키는 것을 말합니다.

이런 상황에서는 공기가 오염되어 위험한 외부보다는 실내에 머물러 있는 것이 더 안전합니다.



## 현장 방호를 위한 행동 요령

- ✓ 집안의 모든 창문을 닫습니다.
- ✓ 선풍기, 온풍기, 냉방기의 전원을 끕니다.
- ✓ 벽난로 통풍기를 닫습니다.
- ✓ 창문과 출입문이 가장 적은 위층(지하층이 아님) 방으로 이동합니다.
- ✓ 재난 용품 세트를 소지합니다.
- ✓ 수건을 적셔 출입문 밑을 막습니다. 출입문, 창문, 송풍기 또는 통풍구 주변을 테이프로 막습니다. 비닐 쓰레기 봉지를 이용하여 창문, 배출구 및 난방기 환기구를 막습니다.
- ✓ 폭발의 위험이 있을 경우에는 차양, 블라인드 또는 커튼을 닫습니다. 부상을 방지하기 위하여 창문에서 멀리 떨어져 있습니다.
- ✓ 상황 해제 또는 대피령이 발동하기까지 방에서 라디오를 들으며 대기합니다.

## 현장 방호

## 대피소로 이동해야 할 경우

다음 상황에서 적십자 대피소가 문을 엽니다.

- 재해로 인해 많은 사람들이 영향을 받을 경우.
- 응급 상황이 몇 일간 지속될 것으로 예상될 경우.

다음 상황에서는 대피소로 이동할 준비를 합니다.

- 지역에 전력이 끊겼을 경우.
- 화학 가스에 의한 비상사태가 지역에 영향을 미칠 경우.
- 홍수 수위가 상승할 경우.
- 주택이 심각하게 파손된 경우.
- 경찰관 또는 기타 공무원이 대피 지시를 할 경우.

적십자 대피소에서는 다음의 서비스를 제공합니다.

- 식량.
- 임시 대피소.
- 기초 응급 치료.

거주 지역의 적십자 대피소를 찾으려면...

- 배터리용 라디오를 청취합니다.
- 지역 적십자사 지부에 확인합니다.

미국 적십자 응급 서비스는  
무료로 제공됩니다.

## 집 밖으로 대피할 경우

- 가정 치료 제공자와 함께 응급 대피 절차를 결정합니다.
- 가능하면 카풀(car pool)을 사용합니다.
- 특수 교통 수단 지원이 필요할 경우 미국 적십자사 또는 지역 공무원에게 문의합니다.
- 적절한 의복과 든든한 신발을 착용합니다.
- 재난 용품 세트를 지참합니다.
- 집을 잠급니다.
- 지정된 교통로를 사용하거나 지역 공무원의 특별 지원을 받습니다. 안전하지 않은 지름길 사용을 자제합니다.
- 특별히 필요한 사항은 대피소 당국자에게 알립니다. 대피소 당국자는 여러분을 수용하고 편안하게 해주기 위해 최선을 다할 것입니다.

## 시간 여유가 있을 경우

- 지시가 있을 경우 작동법을 알다면 경우 수도, 가스, 전기를 차단합니다. 전문가만이 가스관을 다시 열 수 있습니다.
- 다른 사람을 위해 언제 어디로 떠났는지 메모를 남깁니다.
- 애완 동물 보호 대책을 세웁니다. 공공 대피소에는 작업용 동물 외에 기타 동물은 출입할 수 없습니다.

## 적십자 대피소

모두에게 불시에 닥칠 수 있는 비상사태는 주택 화재입니다. 집에 화재가 발생하면 육체적인 제한이 있는 사람에게는 특히 문제가 될 수 있습니다. 그러나 안전을 위하여 다음을 할 수 있습니다.

## 화재 발생 전

- ✓ 각 방에서 나가는 대피로 두개를 정합니다. 계단을 사용하지 못하는 경우, 미리 도움을 받을 수 있도록 준비하십시오. 절대로 엘리베이터를 사용하지 마십시오.
- ✓ 잘 때는 침실 출입문을 닫습니다. 그렇게 함으로 유독 가스와 화재로부터 보호할 수 있는 몇 분의 시간을 더 벌게 됩니다.
- ✓ 화재 탐지기를 정기적으로 점검하고 매년 같은 날짜에 배터리를 교환합니다. 먼지 제거를 위해 가끔 진공 청소기로 청소합니다.



## 화재 발생 시

- ✓ 침착하십시오.
- ✓ 바닥에 엎드려 기어서 이동합니다. 대부분의 경우 화재에 의한 사망의 원인은 유독 가스와 연기의 흡입입니다. 바닥으로 내려갈수록 공기가 깨끗합니다. 신속히 바닥에 엎드리면서 얻는 부상의 위험보다는 유독 가스와 연기 흡입으로 인한 위험이 더욱 큽니다.
- ✓ 문을 열기 전에 문의 열기를 느껴봅니다. 문이 뜨거우면 다른 방법으로 대피합니다.
- ✓ 화재 탐지기가 울리면 옷을 입거나 귀중품 또는 애완 동물을 챙기느라 시간을 허비하지 마십시오. 신속히 집 밖으로 대피합니다.
- ✓ 불을 끄려고 하지 마십시오. 이웃 집의 전화로 도움을 요청합니다.
- ✓ 사람을 구하기 위해 불타는 건물로 들어가지 마십시오.
- ✓ 옷에 불이 붙으면 바닥에 엎드려 몸을 굴려 불을 끕니다. 계속 몸을 굴립니다(불을 피해 달아나면 불길이 커지면서 상황이 악화됩니다).
- ✓ 휠체어를 사용하거나 집 밖으로 대피할 수 없는 경우, 창문 옆 바닥 가까이에 대기합니다. 가능하면 도움이 필요하다는 신호를 보냅니다.

## 가정 화재

재해 대책이나 주거 지역의 발생 가능한 재해에 대한 자세한 정보는 다음의 무료 인쇄물을 참조하십시오.

지역 적십자사 지부에서 다음의 자료를 무료로 요청할 수 있습니다.

**Preparing for Emergencies: A Checklist for People with Mobility Problems**

(응급 상황 준비하기: 이동성에 문제가 있는 사람들을 위한 점검 목록)

Stock #ARC 4497 (영어)

**Emergency Preparedness Checklist (응급 상황 준비를 위한 점검 목록)**

Stock #ARC 4471 (영어)

4471S (스페인어)

**Your Family Disaster Plan (가족을 위한 재해 대책)**

Stock #ARC 4466 (영어)

4466S (스페인어)

**Your Family Disaster Supplies Kit (가족을 위한 재해 용품 세트)**

Stock #ARC 4463 (영어)

4463S (스페인어)

**Tornadoes... Nature's Most Violent Storms (토네이도... 가장 격렬한 폭풍)**

Stock #ARC 5002 (영어)

**Flash Floods and Floods... The Awesome Power! (홍수... 그 엄청난 위력!)**

Stock #ARC 4493 (영어)

**Are You Ready for an Earthquake? (지진에 대비하고 있습니까?)**

Stock #ARC 4455 (영어)  
4455S (스페인어)

**Are You Ready for a Fire?(화재에 대비하고 있습니까?)**

Stock #ARC 4456 (영어)  
4456S (스페인어)

**Are You Ready for a Flash Flood? (홍수에 대비하고 있습니까?)**

Stock #ARC 4458 (영어)  
4458S (스페인어)

**Are You Ready for a Heat Wave? (폭염에 대비하고 있습니까?)**

Stock #ARC 5032 (영어)

**Are You Ready for a Hurricane? (허리케인에 대비하고 있습니까?)**

Stock #ARC 4454 (영어)  
4454S (스페인어)

**Are You Ready for a Thunderstorm? (폭풍우에 대비하고 있습니까?)**

Stock #ARC 5009 (영어)

**Are You Ready for a Tornado? (토네이도에 대비하고 있습니까?)**

Stock #ARC 4457 (영어)  
4457S (스페인어)

**Are You Ready for a Winter Storm? (폭풍설에 대비하고 있습니까?)**

Stock #ARC 4464 (영어)  
4464S (스페인어)

**Winter Storms: The Deceptive Killers (폭풍설: 숨어 있는 살인자)**

Stock #ARC 4467 (영어)

**자세한 정보**

## 비상 시 전화 번호

지역 \_\_\_\_\_ 비상사태 \_\_\_\_\_ 서비스 \_\_\_\_\_

번호 \_\_\_\_\_

구급차 \_\_\_\_\_

가까운 친척 \_\_\_\_\_

인근 연락처 \_\_\_\_\_

다른 \_\_\_\_\_ 주 \_\_\_\_\_

연락처 \_\_\_\_\_

의사 \_\_\_\_\_

지역 \_\_\_\_\_ 적십자사 \_\_\_\_\_

지부 \_\_\_\_\_

보험 대리인 \_\_\_\_\_

유틸리티 서비스 \_\_\_\_\_

기타 \_\_\_\_\_

## 의약품 목록 및 복용량

---

---

---

이 인쇄물은 미국 적십자사 로체스터-몬로 카운티 지부에 대한 미국 적십자사 특별 프로젝트 기금의 지원금 및 다음 단체들과의 협력으로 제작되었습니다.

Monroe County Office of Emergency Preparedness (몬로 카운티 비상 대책 사무소)

Monroe County Community Home Health Agency (몬로 카운티 커뮤니티 가정 보건국)

Monroe County Office for the Aging (몬로 카운티 노인 문제 사무소)

Visiting Nurse Service (가정 방문 간병 서비스)

Catholic Family Center (가톨릭 가정 센터)

Rochester Gas and Electric (로체스터 가스 앤 일렉트릭)

Rochester Telephone (로체스터 텔레폰)



# American Red Cross

ARC 5059 – online version  
Korean  
Rev Feb 1995