



응급상황은언제나 발생합니다

여러분의 이웃을 알아두십시오.

함께 계획 하십시오.

항상 대비 하십시오.

어떻게 대비해야 하는지 알고 계신가요?

화재, 강풍, 지진, 홍수, 로스앤젤레스 카운티에 살고 계시다면, 응급상황이 발생할 수 있음을 알고 계실 것 입니다. 아무도 다음에 올 응급상황을 예견할 순 없지만 대비는 할 수 있습니다.

**여러분의 이웃이 누구인지 알아두십시오.
서로 인사를 나누세요. 사소한 일이지만, 이웃을 알고
지냄으로 언젠가는 당신의 생명을 구할 수 있습니다.**

저마다 바쁜 일상생활에서 이웃들과 알고 지내기란 쉽지 않겠지만 이는 아주 중요한 일 입니다. 응급상황시 당신과 이웃은 서로 인명 구조의 도움을 줄 수도 있습니다.

연구에 의하면 이웃들이 서로 알고, 응급상황에 대한 대비를 함께 준비할 때 생존할 가능성이 높아 진 다고 합니다.

그러니, 이웃과 서로 인사를 나누고 알고 지내 십시오.

이웃을 알아 두십시오.
함께 계획 하십시오.
항상 대비 하십시오.



이 프로젝트는 미국 질병 통제소 (CDC)의 교부금/협력 동의 번호 2U90TP917012-11의 지원을 받았습니다. 이 안내 내용은 오로지 저자들의 책임이며 반드시 CDC의 공식 입장을 대변하는 것은 아닙니다.

이 문서는 미국 국토 안보부에 속한 미 연방응급상황 관리청(FEMA)의 교부금 프로그램 관리 본부를 통하여 일부 재정 지원을 받았습니니다. 이 문서에 기재된 견해나 의견은 저자들의 책임이며 FEMA의 교부금 프로그램 관리 본부 또는 미 연방응급상황 관리청(FEMA)의 견해나 의견을 반영하지는 않습니다.

당신의 이웃이 첫번째 응답자가 될 수 있습니다.

이웃을 알아 두십시오.

당신은 이웃이 누구인지 알고 계십니까? 응급상황의 종류나 사는 장소와 관계 없이 여러분의 이웃을 알아 두는 일은 아주 중요합니다.

그이유는:

- 응급상황 비상 대응팀의 구조가 지연 될 수 있기 때문이다
- 제일 먼저 도움을 줄 수 있는 사람이 당신의 이웃이 될 수 있다
- 당신의 이웃은 당신이 사는 곳과 당신의 필요를 더 잘 알고 있다

그러니, 오늘 곧 이웃과 인사하세요!



응급상황 대비는 **■안녕하세요■**의 인사로 시작 합니다.

- 자신을 소개하고 이웃에 산다는 것을 알려 준다
- 응급상황 대비 계획을 세우고 있음을 말하고 이 계획을 서로 공유 하기를 원한다고 말하라
- 전화 번호나 이메일등 연락처를 서로 교환 하라
- 이 책자 맨 뒤에 연락처 명단을 참조 하라

더 자세한 정보는 bereadyla.org

함께 계획 하기

이웃과의 계획

당신의 이웃들을 만났습니다. 자 이제 함께 응급상황 대책을 세울 시간입니다. 함께 대책을 준비하면 더 나은 대책을 만들수 있습니다.

이웃 모임을 조직하고 모임이 있음을 알리십시오.

- 가능하다면, 당신의 응급상황 대책 활동 계획을 기존의 커뮤니티 또는이웃 모임에 추가 하라
- 커뮤니티 뉴스 웹 사이트나 신문을 이용하여 전단지를 배포하고 공공장소에 게시 하라
- 현존하는 도구(방법)를 사용하여 이웃 응급상황 대책을 세우라 (bereadyla.org/makeaneighborhoodplan)
- 모두 함께 협력하는 점이중요하다는 것을 강조하라
- 후속 모임을 갖으라



인근 지역의 지도를 만드십시오.

아래 정보가 들어간 지도를 만드다

- 도움을 제공 할 수 있는 주요 커뮤니티 서비스 (공익 사업) 과 정보원을 표시한다
- 응급상황 전이나, 응급상황 중에 또는 그 후에 도움을 제공할수 있는 교육을 받았거나 기술을 보유하고 있는 지역사회 요원들을 파악 해 둔다
- 특별한 도움이 필요한 가정; 어린 아이들이 있는 가정, 애완동물이 있는 가정, 노약자가 있는 가정, 또는 보행이나 이동 하는데 도움이 필요한 사람들이 거주하는 가정들을 파악해 둔다
- 이웃들이 모임 장소 또는 대피 할 장소를 선정한다
- 주소, 전화번호, 이메일 등을 포함한 이웃 연락망을 만든다

다운로드(컴퓨터에 저장) 할 수 있는 응급상황 대책 도구를 포함하여 더 자세한 정보가 필요 하시면:

bereadyla.org/makeaneighborhoodplan

가족 응급상황 대책 계획

이웃 응급상황 대책 외에도 각 가정은 가족 응급상황 대책이 있어야 합니다. 그래야만 가족 모두가 참여 할 수 있고 응급상황시 어떻게 대처 해야 할지를 알게 됩니다.

- 특별한 도움이 필요한 당신 가족의 아이들, 노인분들, 그리고 애완동물에 적합한응급상황 키트 (도구/ 기구)를 준비한다
- 응급상황 키트의 보관 장소를 알아 둔다
- 응급상황 키트는 다음과 같은 중요한 정보가 포함 되어야 한다: 이웃과 인근 지역의 지도, 비상 연락처, 비상 탈출구/ 비상구,가스 차단판 위치, 수도물 공급 차단판 및 전기 회로 차단기 상자 위치를 알아둔다
- 응급상황 대책 계획을 실행하고 응급상황 대비 물품들을 정기적으로 점검 확인한다

다운로드 할 수 있는 응급상황 대책 틀을 포함하여 더 자세한 정보가 필요하시면 웹사이트:

bereadyla.org/makeahouseholdplan

이나

bereadyla.org/skillsandsupplies

를 찾아 보십시오.

가족들을 위한 비상용품 키트를 준비 하십시오. 이 키트에는 집에서 적어도 3일 동안 외부접촉없이 살 수 있을 정도의 물품을 준비 하셔야 합니다.

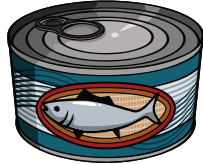
물

- 하루 일인당 (혹은 애완동물) 1 갤런의 식수를 저장 해 둔다
- 깨끗한 비닐 용기에 물을 보관 한다
- 유리병 같이 깨질 수 있는 용기는 피한다



식품

- 조리나 냉장 보관이 필요 없는 깡통 음식이나 포장 음식을 선택한다



예를들면:

- 바로 먹을 수 있는 통조림한 고기, 콩, 참치, 과일, 채소
- 깡통 주스, 깡통 우유 와 국
- 땅콩 버터, 그레놀라바, 트레일믹스 와 같은 고열량 식품들

기억해둘점:

- 당신과 가족들이 모두 좋아하는 식품
- 갓난 아기나 제한된 음식을 먹어야 하는 가족을 위한 특별식품
- 애완동물 사료

구급약 상자

- 비상용 구급 약품을 구입하여 집과 각 자동차 마다 비치 합니다.

내용물:

- 여러 사이즈의 멸균거즈 및 반창고
- 저 자극성 접착테이프
- 족집게/ 핀셋
- 가위
- 항세균성 연고

- 보호용 장갑
- 세정제/비누
- 일광차단제



약품

- 당신과 당신 가족이 매일 복용해야 하는 처방약들 (최소한 일인당 7일 분량의 약을 준비해 둔다)
- 당신과 가족들이 정기적으로 복용하는 비처방약들도 준비해 둔다



도구와 물품들

- 태양열, 수동 또는 건전지로 작동되는 라디오 및 여분의 건전지
- 손전등과 여분의 건전지
- 수동 강통따개
- 소화기
- 호르라기 (호각)
- 작업용 장갑
- 가스 와 물 밸브를 잠그는 데 필요한 연장
- 개인 위생 물품들.(예) 화장지, 칫솔, 치약, 비누 등
- 여분의 옷과 튼튼하고 신기 편안한 운동화



중요서류 들

- 중요 서류와 문서들을 휴대용 방수 용기안에 보관 한다

예를들면:

- 개인신분증, 재정문서, 의료보험 카드와 보험 증서, 그외의 다른 중요한 서류들
- 고가의 귀중한 가재 도구 목록
- 가족의 서류
- 소액권의 현금



응급상황 발생 후 즉시 취해야 할 중요한 단계들

응급상황은 혼란과 불안을 가져옵니다. 바로 이러한 이유 때문에 응급상황이 발생 하기 전에 대책을 세우고 실습을 하는 것이 중요합니다.

다음의 단계들은 당신과 가족들이 응급상황 발생시 신속히 대처 하는데 도움이 될 것 입니다.

1. 가족과 이웃들이 다친데가 없나 확인한다
2. 바닥에 떨어진 유리 조각과 파편들로 부터 머리, 손과 발을 보호 한다
3. 필요하다면 가스와 수도물 공급을 차단한다
4. 전기 회로 차단기를 확인한다
5. 문앞에 "HELP" 라는 표지판을 써 붙여서 도움이 필요함을 이웃에게 알린다
6. 필요하다면, 가족/동네 대피소로 피신한다
7. 사태 진행에 계속 귀를 기울이며 상황을 잘 파악한다

다운로드 가능한 더 자세한 정보를 원하시면 아래 웹사이트를 방문 하십시오: bereadyla.org/sevenstepsinanemergency



여러분의 이웃을 알아두십시오. 함께 계획 하십시오. 항상 대비 하십시오.

연습을 하고 항상 대비 한다

준비 한다

당신은 이웃들을 만났고 대책을 세웠습니다. 항상 준비가 되어 있으려면 아래의 방법들을 기억해 둔다

매년의

- 집과 동네에서 대피하는 연습을 한다
- 인근 지도를 확인하고 최신 정보로 바꾼다
일년에 두번 (연 2 회)
- 연락 명단을 확인하고 최신 정보로 바꾼다
- 응급상황 비상 물품의 유효 기간을 확인하고 유효 기간이 지난 물품은 새것으로 바꾼다

더 자세한 정보는:

bereadyla.org/beready

자원봉사 및 더 큰커뮤니티와의 연결하십시오.

자원봉사는 지역내 다른 사람들과의 연결에 도움이 되며 응급상황 대비시에도 활동적인역할을 담당할 수 있습니다. 또한 좋은 생각과 서로 나눌수 있는 계획들을 갖고있는 사람들을 많이 만날 수 있습니다.

로스앤젤레스카운티의관련자원봉사단체들로 **Medical Reserve Corps (MRC), Public Health Emergency Volunteer (PHEV) Network and Community Emergency Response Team (CERT) Program.** 등이 있습니다.

MRC Los Angeles 는 의료, 보건, 치과, 정신 건강 및 그밖에 다른 숙련된 전문인들로 구성되어 있으며 공중 보건 응급상황시 도움을 줄 수 있도록 훈련을 받은 사람들 입니다. mrclosangeles.org

PHEV Network 은 공중보건 응급상황시 도움을 주는 기존의 커뮤니티 자원봉사 단체들과 협력하여 일 합니다. 이 네트워크 은 봉사자들을 유치, 훈련하고 이 단체들을 활성화 시킬 수 있는 제도를 만들었습니다. publichealth.lacounty.gov/eprp

CERT Program 은 응급상황 대비에 관하여 사람들을 교육시키고 그들을 기본적인 응급상황 대책방법에 대하여 훈련시킵니다.

cert-la.com

더 자세한 정보와 그밖에 다른 응급상황 대비 단체들에 관한 정보가 필요하시면:

bereadyla.org 를 방문 하십시오.

더 자세한 정보는 bereadyla.org

이웃들과 정보를 나누는 방법에 대한 몇개의 견본을 소개시켜 드리겠습니다.

이웃연락 명단

집/아파트 #1:

주소 _____

성인이름 _____

자녀이름 _____

대표 전화번호 _____

이메일 _____

애완동물(들) _____

특별한 도움이 필요한 사람 _____

주요 연락처 (타주, 부모, 친구, 친척, 학교)

이름 _____

전화번호 _____

이메일 _____

서식을 인쇄하려면 bereadyla.org/lists 를 방문 하십시오.

추가 정보

이웃대책 계획

bereadyla.org

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국

ph.lacounty.gov/eprp

대비: 준비. 계획. 현 상황을 잘 파악하다

ready.gov

이 책자의 내용은 정보전달을 위한 목적만 있습니다. 내용은 법적 또는 전문가의 자문으로 간주 되어서는 안되며, 또한 그러한 자문을 얻기 위해 대신 사용 되어서도 안됩니다. 사용자는 이 내용의 사용과 관련하여 모든 위험을 부담하며 이 내용은 어떠한 보증이나 보상 책임을 담고 있지 않으며 "있는그대로" 제공 되었습니다. 여기에 실린 정보는 가장 최근의 대비절차를 반영할 수도 또는안 할수도 있으며, 실질적인 결정을 하는데 있어 이 문서에만 의존을 해서는 안됩니다.