

Fact Sheet:

긴급 상황 발생시

계획 세우기, 키트 만들기, 침착함 유지



합동 정보 센터 (JIC)는 공식 간행물을 발행하는 곳입니다. 합동 정보 센터는 괌 국토 안보에서 운영하며 건강과 안전을 다루는 다양한 정부 기관의 보조를 받고 있습니다.

긴급 상황 대처법 자녀 교육

가족들에게 전달할 수 있는 몇가지 방법:

- 괌이 겪을 수 있는 다양한 상황을 게임을 통해 교육합니다. (태풍, 지진, 화재, 등)
- 아이와 함께 가족 긴급 상황 대처법을 마련합니다.
- 긴급 상황 발생 시 어떻게 연락할 지 연습합니다.
- 비상 용품 키트의 위치를 항상 상기시켜 줍니다.

추가 정보

더 많은 비상상황 대처 보고서는 시청, 괌 국토안보부, 또는 온라인에서 확인하실 수 있습니다. (ghs.guam.gov)

첫번째, 침착함을 유지하세요.

침착함 유지

침착함을 유지하는 것이 가장 중요합니다. 침착하게 행동할 때 좀 더 깊이 생각할 수 있고, 가족을 위한 최고의 선택을 할 수 있습니다.

침착함을 유지하는 팁:

- 깊게 숨을 쉬세요.
- 가족 안전 계획과 재난 준비를 검토하세요.
- 가족을 위해 할 수 있는 일에 집중하세요.

계획 세우기. 가족 안전 계획 따르기.

긴급 상황 발생 전, 가족 대처 계획을 세우고 잘 보일 수 있는 냉장고, 지갑, 자동차 내부, 혹은 비상 용품 키트에 부착해 놓으세요.

키트 만들기

비상 용품 키트는 긴급 상황 시 안전하게 대비할 수 있도록 합니다. 키트를 잘 준비할수록 위기 상황에 잘 대비할 수 있습니다.

무엇을 할 지 이해. 정확한 대응 실행하기

계속된 연습과 실행. 침착함을 유지하는 가장 좋은 방법은 무엇을 해야할 지 아는 것입니다. 가족 안전 계획을 실행하고, 전화기가 잘 작동하는지 확인하여 가족들과 연락이 잘 닿을 수 있도록 합니다.

가족을 위한 대처 계획 세우기

모든 사람들과 어떻게 연락을 할까요?

서로 연락하는 방법

문자와 전화로 모든 가족들에게 연락할 가족 구성원 대표: _____

가족 구성원: _____

전화번호 #: _____ 전화번호 #: _____

가족 구성원: _____

전화번호 #: _____ 전화번호 #: _____

가족 구성원: _____

전화번호 #: _____ 전화번호 #: _____

가족 구성원: _____

전화번호 #: _____ 전화번호 #: _____

집합 장소

집합 장소들은 어디입니까?

가족 구성원: _____

가족 구성원: _____ 장소 _____

가족 구성원: _____ 장소 _____

가족 구성원: _____ 장소 _____

긴급 상황 발생 시, 가족 집합 장소:

집합 위치 번호: _____

현지에 없을 경우

가족들 중 곁에 살지 않거나 현지에 없어 긴급 상황 발생 시 연락이 닿지 않을 경우 곁에 거주하는 가족들이 안전함을 알려주고 안심시켜줄 수 있도록 도와줍니다.

가족 구성원: _____

해외 전화번호: _____

이메일 주소: _____

현지 비상 연락망

비상 연락처는 911입니다. 만약 911 전화 연결이 어려울 경우 아래의 번호로 연락 부탁드립니다.

빌리지 내 소방서: _____

빌리지 내 경찰서: _____

의사 및 병원 정보

괌 메모리얼 병원(비상): 647-2281

괌 공중 보건소: 735-7102

가정의: _____

클리닉 정보: _____

시장

시장 이름이 무엇인가요?

메인 사무실 번호

지정 미팅 장소 외 가능한 대피처 위치

대피처 1

대피처 2:

비고: 비상 발생 시, 통신 서비스가 어려울 수 있습니다. 너무 놀라지 마시고, 대처 계획과 라디오 및 뉴스 안내 지시에 잘 따르시기 바랍니다. 더 많은 정보는 합동 정보 센터 (JIC) Fact Sheet 1 을 참고해주시기 바랍니다.

가족 비상 대처법 세우기

키트를 어떻게 보관하나요?

플라스틱 양동이나 쿨러를 사용합니다. 이 아이템은 비상 시 다른 용도로도 사용이 가능합니다.

소가족일 경우, 배낭을 사용할 수 있습니다.

키트를 어디에 놓나요?

키트는 미팅 장소에 있어야 즉시 찾을 수 있습니다.

하나 이상의 키트가 필요한가요?

키트는 가족 인원 수에 따라 필요합니다. 여행 키트, 개인 키트, 자동차, 직장 등 여러 개의 키트를 만들 수 있습니다.

추가 필요할 수 있는 물품

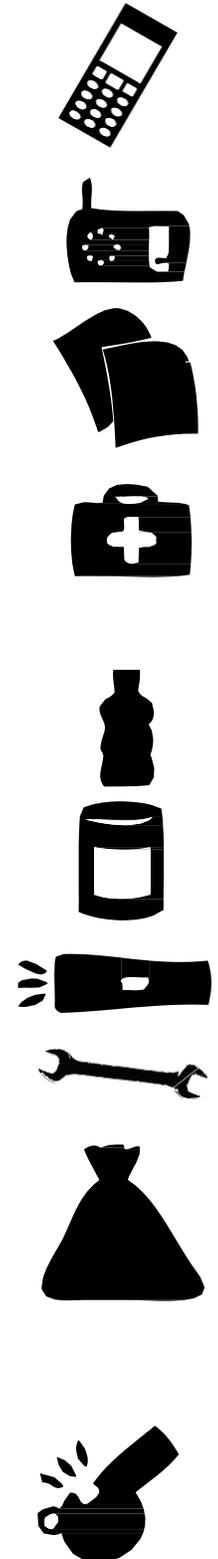
- 버너
- 종이컵, 접시, 포크, 스푼
- 축축한 타월
- 여벌 옷
- 우의
- 튼튼한 신발
- 아이 당 1 개의 아이템 (테디베어, 이불)
- 애완동물이 있을 시, 각 애완동물 당 필요한 물품



키트 주요 품목은 무엇인가요?

아래의 품목 항상 유지

- 전화기 및 충전기
- 가족 비상 대처법
- 크랭크 라디오나 배터리 충전된 라디오
- 보험 서류 카피
- 가족원들 처방 리스트
- 가족 건강 기록지와 대체 불가능한 중요 서류들
- 위키토키 (휴대용 소형 무선 송수신기)



중요한 물품

- 현금
- 구급상자
- 약 처방전
- 사람 당 3 갤런 물
- 7일 식량 (캔 과일, 채소, 육류)
- 캔 오프너
- 플래시와 배터리
- 성냥과 초
- 렌치 혹은 펜치
- 이불
- 선크림 & 구충제
- 비닐봉지/ 강력 접착테이프
- 필요시 안경이나 렌즈
- 호루라기

특이사항 시 준비

Assess your situation to develop your plan

- Are you in good health?
- Are you pregnant?
- Are you 36 weeks or more pregnant?
- Can you move around your home without assistance?
- Do you live in a concrete structure?
- Can you leave your home in the event of an evacuation?
- Do you need a specially equipped vehicle for transportation?
- Are you able to call for help if needed?
- Do you need life-support equipment that needs power?
- Are you able to perform personal care on your own, such as bathing/showering and getting dressed?
- Do you use assistive devices to help perform personal care?
- Can you cook your own meals?
- Do you need someone or assistive devices to help you eat your food?
Do you have a service animal or any pets?
- Can you care for those pets on your own

대비책 수립을 위한 상황 접목

- 당신은 건강하십니까?
- 당신은 임산부 입니까?
- 임신 36 주 혹은 그 이상입니까?
- 도움 없이 이동이 가능하십니까?
- 콘크리트 구조물에 거주하십니까?
- 특별한 장비를 갖춘 이동수단을 필요로 하십니까?
- 필요 시 도움 요청 전화를 할 수 있습니까?
- 생명 유지 장치를 필요로 하십니까?
- 샤워/목욕 등 기본적인 개인 생활이 가능하십니까?
- 개인 생활을 위한 보조기기를 사용하십니까?
- 개인 식사를 스스로 준비할 수 있습니까?
- 식사 시 누군가의 도움이나 보조 기기가 필요하십니까?
- 애완동물을 기르십니까?
- 애완동물 케어가 가능하십니까?

솔직하게 상황에 맞게 계획 세우기

스스로 대처할 수 있을까요? 어떤 도움이 필요할까요? 긴급 상황 대책과 키트는 비상 상황 시 사용할 수 있습니다. 긴급 상황 시 필요한 약품, 의료 용품 등을 잘 준비해야 합니다.

가족, 친구, 이웃과 대화하여 계획 세우기

상황을 인지하고 있는 사람과 긴급 상황 대책을 수립합니다. 대피와 필요 물품을 위한 계획 수립에 도움이 될 것이며, 전기와 물의 공급이 어려울 경우 어떻게 처리해야 할 지 알려줄 것입니다. 또한 긴급 상황 시 의료 대처법도 도움을 줄 수 있습니다. 개인 연락처 리스트도 함께 준비합니다.

10 일 비상 사태 준비하기

비상 사태에 따라, 긴급하게 혹은 잠정적으로 일주일 동안 필요한 물품이 다를 수 있습니다. 특히 약품이 필요한 사람일 경우 시간에 민감할 수 있어 이에 대비하는 것이 매우 중요합니다. 또한, 항상 생수를 준비하도록 합니다.

긴급 상황 발생 시, 침착하게 계획에 따릅니다.

긴급 상황 발생 시 가장 중요한 것은 침착하게 행동하는 것입니다. 대비책을 잘 따르고 준비한 물품을 사용합니다. 라디오와 TV를 통해 상황을 파악하고 폰을 항상 가까이 위치해 둡니다.

대피처를 위한 계획 세우기

- 긴급 상황 시, 집이 가장 안전합니다. 특별히 콘크리트 구조물에서 일하거나 거주하시는 분은 대피처를 파악해두는 것 또한 중요합니다. 대피처 계획 세우는 법은 Fact Sheet #2를 참고해주세요. 되도록 창문이 적거나 없는 곳이 좋습니다.

이동 시 계획 세우기

- 집이나 빌딩이 가장 안전하지만, 반드시 대피해야 할 긴급 상황 (ex. 홍수)이 발생할 경우, 어떻게 대피할 지 계획이 필요합니다. 중요한 장소와 노선은 미리 파악해 둡니다.
 - **기동성 이슈가 있을 시,**
 - 침대에 의지해 이동이 불가능한 사람의 경우 이동수단을 미리 파악합니다. (앰블런스)
 - 휠체어를 이용하는 사람들은 휠체어 사용 불가 시 이에 맞는 이동 대비책이 필요합니다. 지진 발생 시, 엘리베이터 사용은 금합니다.
 - 계단 이용 시, 리프트나 주변 사람(가족이나 이웃)들의 도움을 청하여 대피합니다

당신의 계획과 키트가 아래 사항들을 포함하고 있는지 확인하세요

의약품

- 만약 당신이 약을 복용하고 있거나, 치료를 받고 있거나, 의료장비를 사용하고 있을 경우 10 일 동안 필요한 만큼을 가지고 있어야 합니다. 처방전 재발급을 망설이지 마세요.
- 이름, 약, 복용량, 빈도, 주치의의 이름과 연락처 정보를 포함한 처방전의 사본을 보관하세요.
- 처방 받은 약은 본래 들어있던 용기에 보관하세요.
- 의사, 혹은 약사에게 당신이 무엇을 준비해야 하는지 문의하세요.

매일 사용하는 의료용품

- 붕대, 결장루낭, 주사기와 같은 물건들은 10 일동안 필요한 만큼을 추가로 준비하세요.

당신에게 필요한 의료장비

- 당신의 주치의, 또는 홈 헬스 케어 담당자와 함께 당신에게 필요한 장비들을 포함한 비상 플랜과 백업플랜을 세우세요. "어떻게 백업 서비스를 받을 수 있나요?", 또는 "전기가 필요한 장비의 경우 어떻게 정전에 대비할 수 있습니까?" 등 중요한 질문들을 하세요.
- **만약 당신이 전기가 필요한 의료장비를 사용하는 경우**
 - 전동 침대, 호흡장비, 주입펌프를 사용하는 분들도 포함됩니다. 의료기기 공급 회사를 확인하고 배터리나 발전기와 같은 백업 전원에 관련된 정보를 얻으세요.
- **산소 장비, 혹은 호흡 장비를 사용하는 경우**
 - 적어도 7 일은 견딜 수 있을 만큼 충분해야 합니다.
 - 산소탱크는 넘어지지 않도록 단단히 고정해야 합니다. 고정 방법 지침에 대해서는 의료기기 공급 회사에 문의하세요. 호흡 장비를 사용하는 경우 10 일 이상 필요한 만큼의 튜브, 용액, 및 약을 준비하세요.
 - 정맥주사를 사용하거나 튜브를 통해 영양분을 공급받는 경우 주입 펌프에 필요한 백업 배터리가 있는지, 그리고 그 배터리가 얼마나 지속 가능한지 확인하세요.
 - 당신의 홈케어 관리자에게 정전이 발생했을 때 수동 주입 방법에 관해서 문의하세요.
 - 사용설명서를 작성해 모든 장비에 부착하세요.
 - 응급상황에서 당신을 도울 수 있는 사람과 함께 의료 장비 사용을 연습하세요.

이 문서들을 지참하세요.

- 다음 문서들의 사본이 있는지 확인하세요:
 - 가족 기록 (위임장, 증서, 사회보장 카드, 신용카드, 은행정보, 세금기록, 유언장
 - 의료보험, 메디 케어, 메디 케이드 카드
 - 사용하고 있거나 필요한 모든 장비의 사용 설명서
 - 다음 전화번호를 알고있는지 확인하세요:
 - 가족 클리닉
-
- 가족 구성원 또는 관리인
-
- 모든 문서는 방수가 되는 케이스에 보관하세요.

대피소에 머무를 것인지 다른 곳으로 향할 것인지 결정해야 합니다

- 만약 당신이 임신중인 경우 공식적인 지시가 없는 한 병원에 가서는 안됩니다. 임신 36 주 이상의 경우만이 바로 병원으로 갈 수 있습니다.
- 의료 문제가 있는 경우, 응급 공무원이나 의료 서비스 제공자의 지시가 있을 때 까지 떠나서는 안됩니다.

떠나야 한다면 비상 가방을 만드세요.

- 집을 떠나야 하는 경우 의료 시설로 갈 수 있도록 손잡이가 있는 가방에 보관하세요.
 - 여분의 옷
 - 이상 열거된 중요 약품 및 처방전 사본
 - 정보를 계속해서 얻기 위한 여분의 핸드폰 충전기, 또는 라디오