

3 발생 가능한 상황에 대해 정보를 얻으십시오

비상 물품 키트를 준비하고 비상 계획을 수립하는 것과 같이 예기치 않은 상황에 대비하기 위해 할 수 있는 일은 모든 상황에서 동일합니다. 하지만 발생 가능한 일에 대해 알아두고 해당 지역에 발생 가능한 비상 사태에 대해 알아두는 것이 중요합니다. 특정 유형의 비상 사태에 대한 자세한 정보는 www.ready.gov를 방문하거나 1-800-BE-READY로 연락해 주십시오.

이러한 정보를 개별적 상황에 적용하고 현장의 공공기관이 제공한 지침에 따르기 위해 최선을 다하도록 하십시오. 무엇보다 침착하게 인내심을 가지고 생각한 다음 행동하십시오. 이러한 간단한 준비를 한다면 예기치 않은 상황에 대처할 수 있습니다.

고령자 미국인도 대비해야 합니다. 지금 준비하십시오.

이 정보는 미국 국토 안보부(U.S. Department of Homeland Security)가 AARP, 미국 적십자(American Red Cross) 및 미국 장애인협회(National Organization on Disability)의 자문을 얻어 작성한 것입니다.



**고령자 미국인도
대비해야 합니다.
지금 준비하십시오.**



고령자 미국인도 대비해야 합니다. 지금 준비하십시오.

미래에 일어날 비상 사태를 귀하와 귀하의 가족이 극복할 수 있는 가능성은 지금 계획하고 준비하는 것에 달려 있습니다. 각자의 능력과 요구가 다르지만 각각의 개인은 화재, 홍수와 잠재적 테러리스트의 공격에 이르기까지 모든 종류의 비상 사태에 대비할 조치를 취할 수 있습니다. 자신만의 개인적 요구 사항을 평가하고 이를 충족하는 비상 계획을 세움으로써 귀하와 사랑하는 사람들이 보다 잘 준비를 할 수 있습니다. 이 안내서는 고령자 미국인들이 비상 사태가 발생하기 전 준비를 시작하기 위해 취할 수 있는 상식적 조치들을 요약합니다.

고령자 미국인도 대비해야 합니다.

지금 준비하십시오.



1 비상 물품 키트를 준비하십시오.

첫 단계는 비상 사태가 각 개인의 요구에 어떤 영향을 미칠지를 숙고해 보는 것입니다. 최소 3일 치로 각자의 수요에 맞도록 계획하십시오. 의료 시설 또는 약국 초차 이용하지 못할 수 있습니다. 귀하와 귀하의 가족이 매일 이용하는 자원의 종류와 그러한 자원이 제한적이거나 이용 불가능한 상태일 때 무엇을 할지를 검토하는 일은 매우 중요합니다.

기본 물품: 식량, 물, 청정한 공기 및 모든 생명 유지 품목 등 생존에 필요한 기본 물품들을 먼저 고려하십시오. 두 가지의 키트를 고려하십시오. 하나의 키트에는 일정 기간 다른 도움없이 지내는데 필요한 모든 것을 넣어 두십시오. 또다른 하나의 키트는 집을 떠날 때 지니고 다닐 수 있는 간소화된 내용이어야 합니다. 추천되는 기본 비상 물품에는 다음이 포함됩니다.

- ▶ 식수용 및 개인 위생용 물(하루 1인당 1갤런 3일 치)
- ▶ 최소 3일 치의 부패되지 않는 식량과 캔 식량이 있으면 캔 따개 포함
- ▶ 배터리 또는 수동 발전식 라디오와 소리 경보가 나오는 NOAA Weather Radio, 두 라디오용 추가 배터리
- ▶ 손전등 및 추가 배터리
- ▶ 응급 조치 키트
- ▶ 도움 요청 시 사용할 수 있는 호각
- ▶ 오염된 공기를 걸러주는 방진 마스크, 현재의 장소에 머무르는 피난용으로 사용할 플라스틱 시트 및 덕트 테이프
- ▶ 개인 위생용 물 티슈, 쓰레기 봉지 및 플라스틱 줄
- ▶ 전기·가스·수도를 차단하기 위해 필요한 스페너 또는 플라이어
- ▶ 지역 지도
- ▶ 애완 동물 또는 도우미 동물을 위한 애완 동물 사료, 여분의 물 및 기타 물품



의약품과 의료 물품을 포함시키십시오.

약을 복용하고 있거나 매일 치료 처치를 하고 있는 경우, 최소 일주일 치는 이용할 수 있는 물품을 확보해 두십시오. 또한 처방전 사본과 복용량 또는 처치법 정보의 사본을 보관해 두십시오. 일주일 분량 의약품과 물품을 확보할 수 없는 경우, 수중에 가능한 많이 확보하고 다른 준비 사항에 대해 약사나 의사와 상의하십시오.

병원에서 정기적으로 처치를 받고 있거나 가정 치료, 처치 또는 교통편과 같은 정기 서비스를 받고 있는 경우, 서비스 제공자에게 비상 계획에 대해 문의하십시오. 해당 지역에 있는 비상 시 서비스 제공자와 대피할 수 있는 장소를 미리 알아두십시오. 작동하기 위해 전력이 필요한 의료 장비를 가정에서 사용하는 경우, 정전이 되었을 때 사용하기 위해 준비해야 할 것이 무엇인지 의료 서비스 제공자에게 문의하여 알아두십시오.

기타 품목: 또한 개인적인 용도로 소지하고 있어야 할 다른 물품이 있을 수 있습니다. 안경, 보청기, 보청기 배터리, 휠체어 배터리, 산소 공급기 등을 사용할 경우, 가정에 비상용 물품을 구비하도록 하십시오. 의료보험, Medicare, Medicaid 카드 등의 사본도 준비해 두십시오.

비상 문서: 가족 기록, 유언장, 위임장 문서, 각종 증서, 사회보장번호, 신용 카드, 은행 정보, 세금 기록 등과 같은 중요한 문서의 사본을 비상 물품 키트에 포함시켜 두십시오. 그러한 문서는 방수가 되는 용기에 보관하는 것이 가장 좋습니다. 또한 개별 지원 네트워크 및 의료 서비스 제공자의 이름과 전화번호가 모두 포함되도록 하십시오. 물품을 구입할 경우에 대비하여 현금 또는 여행자 수표를 키트에 준비해 두도록 하십시오.

2 비상 시 해야 할 일에 대한 계획을 세우십시오.

재해가 일어난 상황에서의 현실에서는 일상적으로 누리던 편의를 이용하지 못할 수 있습니다. 이에 미리 대비하기 위해서는 사소한 일상 생활까지 점검해야 합니다. 일상 생활을 도와주는 사람이 있을 경우, 그 목록과 비상 시 연락 방법을 포함시키십시오. 비상 시에 도와줄 다른 사람을 파악하여 개별 지원 네트워크를 만드십시오. 이용하게 될 교통 수단과 대안으로 사용할 수 있는 방법에 대해 생각해 두십시오. 장애인이 이용 가능한 교통편이 필요한 경우, 대안적 방법도 이용할 수 있는지 확인하십시오. 일상 생활의 모든 면에 대해 대안적 방법을 계획해 두십시오. 계획을 세우고 적어 두십시오. 비상 물품 키트에 비상 계획 사본을 보관하고 지갑에는 중요한 정보 및 연락처 목록을 보관하십시오. 가족, 친구, 서비스 제공자, 기타 개별 지원 네트워크에 속하는 사람들에게 비상 계획을 알려주십시오.

개별 지원 네트워크를 만드십시오. 재난이 발생했을 때 도움이 필요하다고 생각한다면 귀하의 계획에 참여할 가족, 친구, 기타 사람의 목록을 만드십시오. 이 사람들에게 자신의 지원 네트워크에 참여해 달라고 부탁하십시오. 다른 지역에 사는 친구나 친척으로서 비상 시 동일한 문제를 겪지 않아 필요한 경우 도움을 줄 수 있는 사람을 포함하여 네트워크의 모든 사람들에게 자신의 비상 계획을 알려 주십시오. 집 또는 학교에서 대피하는 계획과 재난이 발생했을 경우의 행선지를 모두에게 알리도록 하십시오. 개별 지원 네트워크의 누군가가 집 열쇠를 가지고 있도록 하고 비상 물품의 보관 장소를 알려주도록 하십시오. 개별 지원 네트워크에 참여하기로 동의한 사람들과 계획을 연습하십시오.

가족 연락 계획을 세우십시오. 재난이 발생할 때 가족이 한 자리에 없는 경우가 있으므로 서로 연락할 방법을 계획하고 상황 별로 해야 할 일을 생각해 두십시오. 비상 시 각 가족 구성원이 동일한 친구나 친척에게 전화 또는 이메일을 보내는 계획을 세우십시오. 지역 전화 서비스보다 장거리 전화를 하기가 수월할 수 있으므로 문제가 없는 지역 외부의 연락처가 있다면 흩어져 있는 가족들이 연락하기가 좋을 것입니다. 상황을 극복하기 어렵거나 전화가 모두不通일 수 있지만 인쇄심을 가지십시오. 가족 연락 계획을 수립하는 방법에 대한 자세한 정보는 www.ready.gov를 방문해 주십시오.

머무르지 대피할지 여부의 결정: 가장 중요한 사항은 비상 사태의 상황과 특성에 따라 머무르지 대피할지의 여부를 결정하는 것입니다. 양쪽의 가능성에 대해 모두 이해하고 계획해야 합니다. 상식과 기타 정보를 활용하여 즉각적인 위험이 있는지 결정하십시오. 어떠한 비상 사태든 지역의 공공 기관에서 어떤 일이 일어나고 있는지 무슨 조치를 해야 하는지에 대해 즉시 정보를 제공할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있습니다. 하지만 정보를 얻기 위해서나 또는 공식적인 지침을 얻기 위해 TV 또는 라디오 뉴스 내용을 확인해야 합니다. 대피하거나 의학적 처치를 하라는 안내가 있을 경우, 즉시 따르도록 하십시오. 이동 시간이 추가로 필요하거나 교통편 지원이 필요한 경우, 미리 확보해 두십시오.

애완 동물을 고려하십시오. 비상 시에 현재 있는 곳에 머무르기로 결정했건 안전한 장소로 대피하기로 결정했건 간에 도우미 동물이나 애완동물을 위한 계획을 미리 마련해 두어야 합니다. 자신에게 가장 적합한 결정은 이러한 동물에게도 가장 적합한 결정이 될 것입니다. 대피해야 할 경우, 가능하다면 애완동물을 데리고 가십시오. 하지만 공용 대피소로 갈 경우, 법률에 따라 도우미 동물만 허용된다는 것에 유의하십시오. 자신과 애완동물 모두가 이용할 수 있는 대피처 대안을 미리 알아두십시오. 비상 시에 자신과 애완동물을 데리고 가줄 수 있는 멀리 사는 가족이나 친구, 애완동물 허용 대피소와 수의사 등에 대해 알아 두십시오. 애완동물 준비에 대한 자세한 정보는 www.ready.gov를 방문하십시오.

현재 장소에 머물기: 집이나 다른 장소에 있는 경우에도 현재 장소에 머무르는 것이 외부의 불안한 상황에 대비하는 가장 좋은 방법이 될 수 있습니다. 혼자 또는 친구, 가족이나 이웃과 안전하게 현재 있는 장소 내에서 대피하기 위해 할 수 있는 일에 대해 생각해 두십시오. 일반인을 위한 대피소가 자신에게 어떠한지 생각해 두십시오.

현재 장소에 머무르면서 외부의 오염되어 있을 수도 있는 공기를 차단하기 위한 장벽을 만들어야 하는 경우가 있을 수 있습니다. 이러한 절차를 “외부 공기 차단”이라고 합니다. 자세한 정보를 활용하여 상황을 판단하십시오. 공기 중에 먼지가 많거나 공기가 심하게 오염되었다고 지역 공공기관이 발표할 경우, 이러한 조치를 취할 수 있습니다. “외부 공기 차단”에 대한 자세한 정보는 www.ready.gov를 방문하십시오.

대피: 스스로 대피하기로 결정하거나 대피 명령이 내려지는 상황이 있을 수 있습니다. 대피 방법을 계획하고 행선지를 미리 정해 두십시오. 여러 방향의 행선지를 선정하여 비상 시 선택할 수 있도록 하십시오. 직장, 지역사회 단체, 자주 가는 기타 장소를 포함하여 자주 시간을 보내는 장소에서의 대피 계획을 알아 두십시오. 엘리베이터를 평소 이용하는 경우, 작동되지 않을 때 대안적 방법에 대해 알아 두십시오.

화재 예방: 화재가 발생할 경우, 방에서 대피할 방법 두 가지를 알아 두십시오. 책장, 액자 또는 머리 위 조명과 같이 떨어져서 대피 통로를 막을 수 있는 것이 있는지 확인하십시오. 복도, 계단, 현관, 창문을 비롯하여 기타 비상 시 건물을 안전하게 빠져나가는 데 위험할 수 있는 기타 장소가 있는지 확인하십시오. 통로를 가로막을 수 있는 가구나 장애물을 치우십시오. 가정이나 직장에서 직접 준비할 수 없는 부분이 있을 경우, 개별 지원 네트워크의 도움을 받으도록 하십시오.

지역 비상정보 관리 사무소(Local Emergency Information Management Office)에 연락하십시오. 지역 비상 관리 사무소에서 노인 명단을 보관하는 곳도 있으므로 재난 발생 시 신속하게 도움을 받을 수 있습니다. 지역 비상 관리 기관에 연락하여 현재 거주하는 곳에 그러한 서비스가 있는지 확인하거나 www.ready.gov를 방문하여 해당 지역의 정부 사무소 링크를 확인하십시오.

