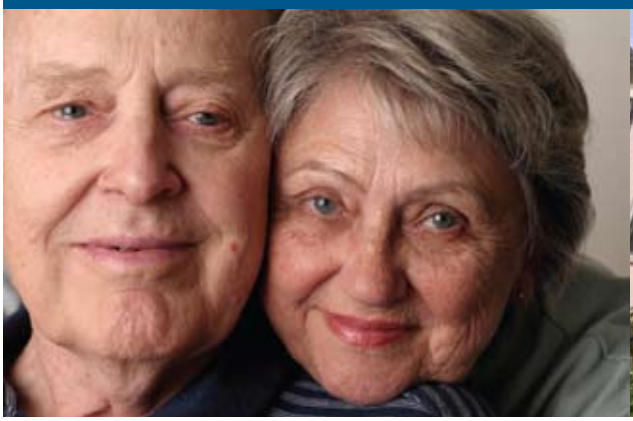
→ http://hsema.dc.gov

준비하는 DC 주민

☑ 가족을 위한 비상대비 안내서



컬럼비아 특별구
Adrian M. Fenty
시장

주민 여러분께,

DC 시는 이 도시를 테러리스트 공격, 자연재해 및 기타 비상사태로부터 보호하기 위해 항상 노력하고 있습니다. 저희 시의 목표는 주민, 사업체 및 방문객의 안전과 보안을 최대한 보장하는 것입니다. 이를 위해 귀하의 역할은 중요합니다. 가족을 비상사태에 대비시키는 것은 귀하의 몫이기 때문입니다.

준비하는 DC 주민 가족을 위한 비상대비 안내서는 비상사태에 미리 대비할 수 있도록 돕기 위해 고안되었습니다. 이 안내서에서 제공되는 정보는 다음과 같습니다.

1. 최신 정보 획득하기
2. 계획 세우기
3. 비상용품 상자 만들기
4. 주의하기

이 안내서를 자세히 읽고 목록을 사용하며 이 정보를 친구, 가족, 이웃과 공유하도록 권해 드립니다.

더 철저히 대비할수록 귀하와 귀하의 가족이 더 안전해집니다.

감사합니다.
Adrian M. Fenty
시장

안내서의 내용

1 → **비상사태 발생 전**
3쪽
최신 정보 획득하기
계획 세우기
비상용품 상자 만들기
주의하기

2 → **비상사태 발생 중**
5쪽
정보 얻기
머물 것인가 이동할 것인가?
제자리에서 피신하기
대피하기
메트로에 있을 때
버스에 있을 때

3 → **비상사태의 종류**
8쪽
극한 날씨
화재
폭발
화학 및 생물학적 비상사태
방사능 비상사태
공익 설비 중단

4 → **비상사태 발생 후**
12쪽
가족 기록 및 재정 복구
정서적 회복

5 → **귀하와 귀하의 가족을 위한 특별한 정보**
13쪽
노인 및 장애인
부모 및 가족

6 → **참여하기**
14쪽
DC 시민단

7 → **자료**
15쪽
비상 정보 양식
비상 포켓 카드
DC 주요 전화번호

1 → 비상사태 발생 전

비상사태는 아무런 경고 없이 갑자기 발생할 수 있습니다. 귀하와 귀하의 가족을 안전하게 지키는 가장 좋은 방법은 비상사태가 발생하기 전에 대비하는 것입니다. 다시 말하면, 지금 준비하는 것입니다. DC의 모든 주민이 비상사태에 대비하기 위해 다음의 4단계에 따를 것을 권해 드리는 바입니다. 1. 최신 정보 획득하기, 2. 계획 세우기, 3. 비상용품 상자 마련하기, 4. 주의하기.

최신 정보 획득하기

정보는 모든 비상사태 대비에 있어 첫 단계입니다. 귀하와 귀하의 가족을 보호하기 위해 알아야 할 것은 다음과 같습니다.

- ☐ 이 안내서를 참조하여, 발생 가능한 모든 비상사태 및 그에 대처하는 방법을 알아 두십시오.
- ☐ 비상 메시지를 받으시려면 *Alert DC*에 가입하십시오. 자세한 정보는 5쪽을 참조하십시오.
- ☐ 가족의 모든 구성원이 비상사태 발생 시 공식 정보를 얻는 방법을 반드시 알아야 합니다. 자세한 정보는 5쪽을 참조하십시오.
- ☐ 고용주에게 비상 계획이 있는지 물어보십시오. 있다면 사본을 취득하여 내용을 검토하십시오. 자녀의 학교나 탁아소로부터 비상 계획 내용을 받으십시오. 살펴본 후 자녀와 함께 검토하십시오.
- ☐ 기본 응급 치료 및 CPR 수업을 들으십시오. 자세한 정보를 원하시면 미국 적십자사 (http://redcross.org)에 문의하십시오.

? 비상사태 대비에 대한 자세한 정보는 다음 웹사이트를 참조하십시오.

→ 공식 DC 비상사태 정보:
http://alert.dc.gov

→ DC 국토안보 및 비상관리 당국 정보:
http://hsema.dc.gov

→ DC 대피 정보 및 지도:
http://ddot.dc.gov

→ U.S. 국토안보부 정보:
http://ready.gov

→ 연방 정부가 제공하는 정보:
http:fema.gov/areyouready

→ 미국 적 십자사:
http://redcross.org

계획 세우기

대비는 계획에서 시작합니다. 아래의 목록을 사용하여 귀하와 귀하의 가족이 비상사태 동안 침착할 수 있도록 돕는 간단한 계획을 세우십시오.

- ☐ 가족회의를 열고 이 목록에 바탕한 비상 계획을 세우십시오.
- ☐ 집의 평면도를 그리고 각 방에서 두 개의 탈출구를 표시하십시오.
- ☐ 공익 설비(수도, 가스 및 전기)를 주요 스위치에서 언제 어떻게 끄는지 알아 두십시오.

! 가스 서비스를 스스로 복구하려고 하지 마십시오. 서비스 복구를 원하면 워싱턴 가스 (703) 750-1400 또는 (800) 752-7520으로 문의하십시오.

- ☐ 가족과 떨어진 경우에 가족 구성원이 연락할 수 있도록 다른 주에 거주하는 친구나 친척을 선택하십시오. (지역 전화선이 비상 시에 불통이면, 다른 주에 전화하는 것이 더 쉽습니다.) 가족 구성원 모두에게 타 주 연락처의 이름, 전화번호 및 이메일 주소를 주십시오.

- ☐ 자녀에게 장거리 전화거는 법과 비상사태 도움을 위해 911에 전화하는 법을 가르치십시오. 비상 번호를 모든 전화기에 설정해 놓으십시오.
- ☐ 비상사태 후 가족이 다시 만날 장소를 두 곳 정하십시오. 집 근처 및 비상사태 후 집에 돌아오지 못할 경우를 대비해 도시 외부의 장소를 정합니다. 모든 가족 구성원에게 두 만남의 장소 주소와 전화번호를 반드시 알려줍니다.
- ☐ 지역에 있는 가능한 모든 출구를 알아보고 연습하십시오.
- ☐ 중요한 가족 기록(출생증명서, 의료 기록, 여권)을 방화성, 방수성 금고나 은행 금고 등, 안전한 곳에 보관하십시오.
- ☐ 모든 가족 구성원과 비상 계획을 연습하십시오.
- ☐ 15쪽에 있는 비상 정보 양식을 작성하고 집에서 잘 보이는 곳에 부착하십시오.
- ☐ 15쪽에 있는 비상 포켓 카드를 작성한 뒤, 모든 가족 구성원을 위해 복사본을 만드십시오. 모두가 항시 이 카드를 지니고 있어야 합니다.

이웃과 함께 미리 계획하는 것이 생명과 재산을 보호하는 데 도움이 됩니다.

→ 비상사태가 발생하기 전에 이웃과 만나 도움의 손길이 도착하기 전에 협력할 계획을 세우십시오.

→ 지역 공동체의 비상 대비 활동에 참여하십시오.

→ 이웃을 파악하고 노인이나 장애인과 같은 특별한 도움이 필요한 이웃을 어떻게 도울 수 있을지 생각해 보십시오.

비상용품 상자 만들기

비상용품 상자를 미리 준비하면 대피하거나 대피소를 찾아야 할 때 소중한 시간을 아낄 수 있습니다. 다음 물품을 배낭이나 바퀴 달린 여행용 가방과 같은 튼튼하고 쉽게 운반할 수 있는 용기에 보관합니다. 쉽게 접근할 수 있는 곳에 비상용품 상자를 두십시오.

- ☐ 최소 3일 분량의 물(하루 1인당 1갤런). 봉해진 깨지지 않는 용기에 저장.
- ☐ 3~5일 분량의 상하지 않는 캔 음식 및 수동 캔 따개.
- ☐ 손전등.
- ☐ 건전지 작동 또는 핸드크랭크 라디오.
- ☐ 여분의 건전지.
- ☐ 공익 설비를 끄기 위한 렌치 및/또는 펜치.
- ☐ 구조 신호에 사용할 호루라기.
- ☐ 응급 치료 상자.
- ☐ 최소 1주일분의 처방약.
- ☐ 가정의 목록, 주요 의료 정보, 맥박 조정기와 같은 의료 장치의 형식 및 일련번호.
- ☐ 휴대폰 충전기.
- ☐ 여분의 안경, 콘택트렌즈 및 용액.
- ☐ 우장, 튼튼한 신발, 여벌 옷.
- ☐ 담요, 침대 용구 및/또는 침낭.
- ☐ 신분증, 신용카드, 현금.
- ☐ 은행, 주택 보험 정보와 같은 중요 가족 문서 사본.
- ☐ 여분의 자동차 및 집 열쇠.
- ☐ 지역 지도.
- ☐ 본 안내서 복사본.
- ☐ (철물점에서 파는) 오염 공기를 여과하는 N95 먼지 마스크.
- ☐ 대피소를 위한 플라스틱 장막, 접착테이프 및 가위.
- ☐ 도구: 드라이버, 방수 성냥, 소화기, 조명탄, 플라스틱 보관 용기, 실과 바늘, 펜과 종이, 나침반, 쓰레기 봉지, 물수건 및 일반 가정용 표백제.
- ☐ 노인, 장애인 및 어린 자녀를 위한 특별 용품 (13쪽 참조).

일 년에 최소 한 번 모든 장비의 건전지를 교환하십시오. 쉽게 기억하는 방법은 서머 타임이 끝나고 가을에 시계를 되돌릴 때 건전지를 교체하는 것입니다.

주의하기

어디를 가든지 주변 환경을 인식하면 귀하와 귀하의 가족을 보호할 수 있습니다.

- 수상하게 보이거나 방치된 가방 혹은 이상하게 행동하는 사람에 주의를 기울이십시오.
- 이상한 행동, 수상하게 보이거나 방치된 짐꾸러미 및 이상한 장치를 발견하면 즉시 경찰이나 경비원에게 제보하십시오.
- 낯선 사람에게서 짐꾸러미나 기타 물건을 받지 마십시오.
- 불편하거나 무엇인가 잘못된 느낌이 들면, 그 지역을 바로 떠나십시오.
- 가장 가까운 비상 출구를 확인하십시오.

2 → 비상사태 발생 중

비상사태에서 필요한 것은 무엇보다 정보입니다. 공식(정부) 및 비공식(뉴스 미디어) 소식통을 미리 알아두십시오. 중대한 결정을 내려야 할 수도 있습니다. 그 자리에서 피신해야 할까, 아니면 대피해야 할까? 두 가지 가능성 모두에 대한 계획을 세워야 합니다.

정보 얻기

비상사태 동안 및 후에, 정보나 지침을 바로 구하는 것이 어려울 수 있습니다. 가능하면 공식 비상 요원의 말에 귀를 기울이고 무엇을 해야 할지 파악하십시오. 아래에 열거된 소식통을 이용하십시오. 이것이 불가능하면 텔레비전이나 라디오 뉴스, 뉴스 웹사이트 또는 신문에서 정보를 얻어야 합니다.

공식 정보 얻기: *Alert DC*

DC 정부로부터 공식 비상 정보를 직접 얻을 수 있는 방법은 다음과 같습니다. 웹사이트, 텍스트 알림, 라디오, 전화 보이스 메시지.

- **비상 정보 센터 웹사이트 및 비상 텍스트 경보 (http://72hours.dc.gov)**
  공식 DC 정부 웹사이트를 방문하여 비상사태 관련 정보를 얻으십시오. 미리 여기에 가입하고 휴대전화기, 이메일, 무선호출기 또는 팩스로 비상사태 텍스트 메시지를 전송받으십시오.
- **DC 비상사태 경보 시스템**
  DC 정부에서 공식 정보 및 지침을 방송하기로 협의한 다음 라디오 방송국에 채널을 맞추십시오.
  WTOP 103.5 FM
  WMAL 630 AM
  WPRS 104.1 FM
  WJZW 105.9 FM
  WKYS 93.9 FM
  WPGC 95.5 FM
- **DC 비상사태 음성 경보, 또는 "역 911"**
  보호 조치를 요구하는 비상사태를 알리는 전화 음성 메시지를 받을 수 있습니다. 시민은 자동 등록됩니다.

정전이나 기타 혼란으로 이러한 소식통을 이용할 수 없으면, DC의 지역사회 비상대응 팀(CERT)의 훈련된 자원 봉사자가 이웃을 돌면서 무엇을 해야 할지 알려줄 것입니다. 이러한 자원 봉사자들은 초록색 모자와 조끼를 입고 있습니다.

머물 것인가 이동할 것인가?

현재 장소에서 머물러야 할 것인가 대피해야 할 것인가? 비상사태가 발생하면 이것을 먼저 결정해야 합니다. 두 가능성을 모두 계획하십시오.
제자리에서 피신할지 아니면 다른 곳으로 대피할지 결정할 때, 가능하면 비상 요원의 지시를 따르십시오. 스스로 결정을 내려야 하면, 본 책자에서 배운 것을 포함하여 가능한 모든 정보를 사용하여 제자리에서 피신할지 다른 곳으로 대피할지 결정하십시오. 본 안내서의 비상사태의 종류 섹션에서 제자리에서 피신하는 것과 다른 곳으로 대피하는 것에 대한 비상사태별 정보를 제공할 것입니다.

머물 것인지 이동할 것인지를 결정하는 합리적 방법은 "실외로 나가거나 돌아다님으로 노출되는 위험이 더 큰가 더 작은가?"라고 자신에게 묻는 것입니다

대피 및 제자리 피신에 대한 자세한 정보는 다음 웹사이트를 참조하십시오. http://ready.gov/america/makeaplan/stay_or_go.html.

제자리에서 피신하기

비상 시 실외에 있는 것이 더 위험할 수도 있습니다. 이런 경우 가장 안전한 대응은 제자리에서 피신하는 것입니다. 이는 귀하의 집, 직장, 학교 또는 기타 안전한 건물의 내부에 머물거나 피신할 만한 근처 건물로 들어가는 것을 뜻합니다.

제자리에서 피신할 것을 요청받으면,

- 문 및/또는 창문이 최소로만 있는 방에 피신하십시오. 문이 하나 있고 한 명당 최소 10제곱피트가 허용된 방을 선택하는 것이 이상적입니다.
- 문, 창문 및 벽난로를 봉하십시오.
- 비상사태가 공기를 통해 퍼지면(질병, 화학물질 방출 또는 방사물), 환기장치 및 열기난방 시스템을 끕니다. 발광 난방은 켜놓아도 됩니다.
- 비상 전화를 위해 최소 하나의 전화선을 연결해 놓으십시오.
- 정보나 최신 뉴스에 라디오와 텔레비전 채널을 고정하고 공식 웹사이트를 살펴보십시오.
- 비상용품 상자를 사용하십시오.

대피

비상사태가 발생할 때 집이나 지역에서 대피해야 할 때가 있습니다. 공무원이 언제 대피할지 알려줄 것입니다. 공식 연락을 받지 못했거나 제자리에서 피신할 것을 요청받았다 할지라도 즉각적 위험에 처했다고 느낄 때 스스로 결정하여 대피할 수도 있습니다. 대피 명령을 받으면 위에 언급한 공식 정보 소식통을 통해 대피할 만한 대피소에 대한 정보를 찾아보십시오.

시간이 있으면 창문을 닫고, 문을 잠그고 전기용품 코드를 뽑아 놓습니다. 당국이 모든 공익시설(수도, 가스, 전기)을 꺼야 하는지 알려줄 것입니다.

도보로 대피하기

많은 경우에 도보는 효과적인 대피 방법입니다. 편안한 신발과 복장을 갖추고 비상용품 상자를 가지고 가는 것을 잊지 마십시오.

애완동물을 위한 대피 계획을 세우는 것이 중요합니다. 자세한 정보는 http://hsus.org/disaster를 참조하십시오. 또한 ID 목걸이, 광견병 태그, 운반가방, 가죽끈, 약, 신문, 비닐 쓰레기봉지, 동물병원 기록, 최소 이틀분 물과 음식을 포함하여 애완동물을 위한 상자를 준비하십시오.

자동차나 기타 차량으로 대피하기

도시를 벗어나는 19개의 주요 행사차량 경로가 있습니다. 이들은 수도 순환도로(I-495) 및 그것을 넘어 운전자를 안내하는 표지판으로 분명하게 표시되어 있습니다.

Pennsylvania Avenue는 대피 중 남/북 경계선입니다. 대피 중에는 어떤 차량도 Pennsylvania Avenue를 가로지를 수 없습니다. 비상사태 후 가족이 다시 만날 계획을 세울 때 이것을 고려하십시오.

비상사태 동안, 지역 비상 방송이나 고속도로 안내 라디오 방송(1650 AM)에 채널을 고정하거나 어떤 경로를 따라가야 할지 안내받기 위해 비상요원의 말에 귀를 기울입니다. 가능하면 비상용품 상자를 가지고 다니십시오.

메트로에서

- 메트로에 있을 때 비상사태가 발생하면 열차가 멈출 때까지 기다립니다. 지시가 있을 때까지 기다리십시오.
- 지시사항이 없는 한 열차 밖을 나가지 마십시오. 가장 안전한 곳은 주로 열차 안입니다.
- 열차 어디에 출구가 있는지 확인합니다.
  - 터널 안에 있으면 조명으로 터널 측벽이나 튀어나온 통로를 찾아봅니다.
  - 외부 고가 선로에 있으면, 레일 및 통로와 더불어 측벽을 찾아봅니다.
  - 지면의 선로에 있으면, 다른 선로에서 떨어진 측벽 및 하얀색 덮개가 주로 있는 제3 레일을 찾아봅니다.
- 열차의 중앙문 왼쪽에 있는 비상문 열기 핸들과 상자를 사용하십시오. 핸들을 아래로 당기고 좌중심문을 왼쪽으로 밀어 열차를 탈출합니다.

열차 아래로 튀어나온 패들이나 제3 레일을 건드리지 마십시오. 고전압의 전기가 흐릅니다. 또한 선로에서 멀리 떨어지십시오. 열차가 경고 없이 도착할 수 있고 레일에 전류가 흐르고 있을 수도 있습니다.

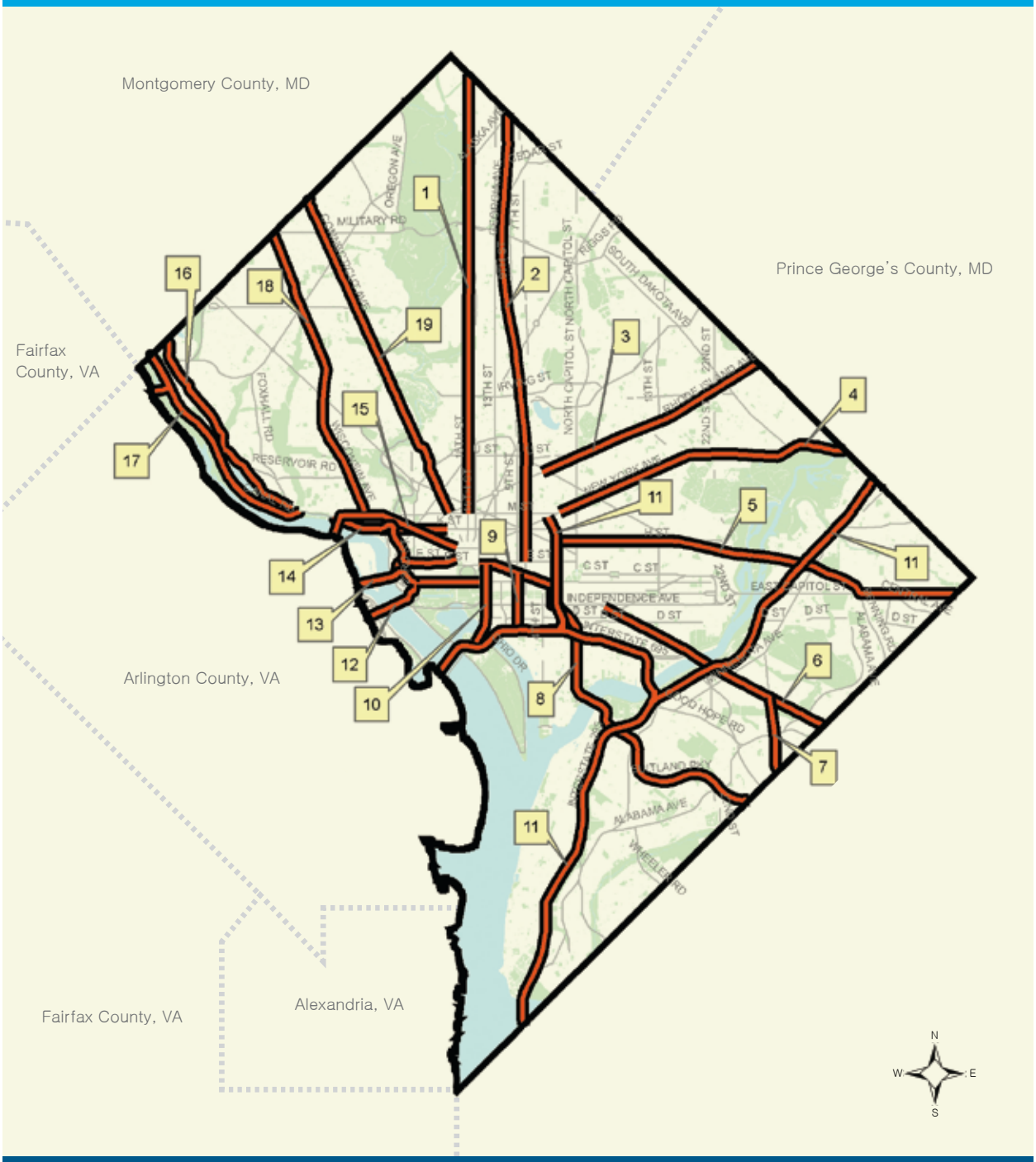
- 메트로 터널 통로는 한쪽에서 다른 쪽으로 바뀌며, 두 선로 사이에서 작동할 수 있습니다. 어느 한 통로에서 다른 통로로 이동하려면 선로 노반을 가로지르십시오. 제3 레일을 가로지르려고 하지 마십시오.
- 조명이 들어온 비상출구를 찾아 보십시오. 메트로나 비상대응 요원의 특별한 지시가 없는 한 이 출구를 사용하시면 됩니다. 출입구 문으로 연결된 계단을 따라 외부로 나가십시오.

버스에서

- 버스에 있을 때 비상사태가 발생하면 버스가 멈출 때까지 기다립니다. 버스 운전자의 지시에 귀를 기울이십시오.
- 창문과 천장 출입구는 비상용 출입구입니다. 창문의 양쪽에 있는 빨간색 레버를 사용하여 출입구를 여십시오.

자세한 정보는 메트로 웹사이트 http://wmata.com을 참조하거나 (202) 637-7000으로 문의하십시오.

→ DC 행사 차량경로 참고 지도



범례	주요 행사 차량경로 인덱스
주요 행사 차량경로	1 16th St. NW
도로	2 Georgia Ave. (7th St.) NW
공원	3 Rhode Island Ave. NE
강	4 New York Ave. NE
	5 Benning Road NE (via H St. NE and E. Capitol St. SE)
	6 Pennsylvania Ave. SE
	7 Branch Ave. SE
	8 Pennsylvania Ave. NW/3rd St./Independence Ave./Washington Ave. SW/S. Capitol St./Suitland Pkwy.
	9 9th St. NW
	10 14th St. NW
	11 Interstate 395/295
	12 Constitution Ave. NW
	13 E St. Expressway
	14 K St. NW
	15 Pennsylvania Ave. NW/M St. NW
	16 Macarthur Blvd. NW
	17 Canal Rd. NW
	18 Wisconsin Ave. NW
	19 Connecticut Ave. NW

3 → 비상사태의 종류

비상사태의 종류가 다르면 다르게 대응해야 합니다. 다음의 비상사태에 어떻게 대처해야 할지 아는 것이 중요합니다.

극한 날씨

DC는 뇌우, 폭풍, 집중 호우, 눈보라 및 토네이도와 같은 극한 날씨에 취약합니다. 폭풍에서 가장 안전한 곳은 실내입니다. 또한,

- 날씨에 대한 최신 뉴스를 잘 파악하십시오.
- 필요한 경우 대피할 수 있도록 준비하십시오.
- 창문이나 문에서 멀리 떨어지십시오.
- 비상용품 상자를 바로 곁에 두십시오.

! 극한 날씨 **경계령**은 극한 날씨가 더 심해질 수 있고 추가 경고 및 정보에 주의해야 한다는 것을 뜻합니다. 극한 날씨 **경보령**은 폭풍이 심해졌으며 곧 도시에 도착한다는 것을 뜻합니다. 즉시 피난하십시오!

뇌우는 강한 바람과 번개를 수반합니다. 일반적으로 천둥소리를 들을 정도로 폭풍에 가까이 있으면 번개에 맞을 가능성이 있습니다. 바깥에서 뇌우를 만나면,

- 가능한 한 빨리 건물 내부로 들어가십시오. 건물이 없으면 자동차 안으로 들어가고 창문을 위로 올립니다.
- 여러 사람이 있으면 서로 몇 야드 거리를 두고 퍼져 있으십시오.
- 나무 아래 있지 마십시오.

? 극한 날씨 조건에 대한 자세한 정보는 국립 날씨 서비스 웹사이트 http://nws.noaa.gov를 참조하십시오.

토네이도는 강풍으로 무거운 물체를 들어 올려 움직일 수 있기 때문에 위험합니다. 토네이도 경고가 발하면, 즉시 피신하십시오.

- 운전 중이면 운전을 멈추십시오. 차에서 나와 낮은 공간(도랑이나 하수구)에서 얼굴을 아래로 향하고 평평하게 누우십시오. 머리를 감싸고 토네이도가 지나갈 때까지 기다리십시오.
- 집에서: 지하실이나 폭풍 피신처, 집 중앙에 가까운 방으로 피신합니다. 창문이나 문에서 멀리 떨어지십시오.
- 고층 건물 또는 기타 공공건물에서: 계단이나 복도 같은 건물의 내부로 이동합니다.

집중호우는 강하고 빠른 물줄기 때문에 매우 위험합니다.

- 높은 곳으로 즉시 빠르게 이동하십시오. 빠르게 움직이는 6인치의 물줄기의 힘은 사람을 쓰러뜨릴 수 있습니다.
- 물줄기와 싸워가며 차를 운전하려고 하지 마십시오.

항상 구급차, 소방차 및 경찰차에 양보하십시오. 이는 법적 규정일 뿐 아니라 마땅히 해야 할 일이기도 합니다.

겨울 폭풍은 강한 눈, 얼음 덩어리, 영하 온도 및 위험한 풍속 냉각 등을 수반합니다.

- 가능하면 건물 내부에 머무르십시오.
- 난방이 되지 않으면, 건물 주인이나 공익시설 당국에 연락하십시오. 난방 소스가 안전한지 확인하십시오. 확실하지 않으면 무료 가정 화재 안전 검사를 위해 (202) 673-3331로 전화하십시오.

집을 따뜻하게 하려고 레인지나 오븐을 사용하지 마십시오. 화재를 야기할 수 있습니다.

- 밖으로 나가야 하면, 따뜻함과 건조함을 유지하기 위해 옷을 껴입거나, 방수복을 입으십시오.
- 어린 자녀, 특히 아기를 따뜻하게 하십시오. 그들은 성인보다 추위에 더 약합니다.
- 격심한 활동을 하지는 마십시오. 급히 눈을 떠내지 말고 충분한 음료를 섭취하십시오.
- 가능하면 대중교통을 이용하십시오.
- 운전해야 하면 시동을 걸기 전에 배기관에서 눈을 다 치워 일산화탄소 중독을 예방하십시오. 운전하는 동안, 도로 상황을 계속 살펴보고 극히 주의하며 적당한 속도로 안전 거리를 유지하십시오. 삽과 담요를 가지고 다니십시오.

! SUV 및 기타 사륜구동 차량은 빙판길에서 다른 차와 마찬가지로 쉽게 미끄러집니다. 책임감 있게 운전하고 차량 사이에 안전 간격을 유지하십시오.

극한 더위

여름에, DC는 더운 날씨에 특히 취약합니다. 시원하게 있으려면 다음 단계를 따르십시오.

- 가능한 한 실내에 있으면서 에어컨이나 선풍기를 틉니다.
- 비알콜, 비카페인 음료를 충분히 마십니다.
- 밝은 색의 가볍고 느슨한 의복을 착용합니다.
- 태양 노출을 제한하고 외출 최소 20분 전에 자외선 차단 크림(최소 SPF 15)을 바릅니다.
- 열경련, 열사병 및 일사병에 주의합니다.
- 필요하면 온도가 95도에 달할 때 도시에서 개방하는 냉방 센터를 찾아봅니다.

! 아무도 없는 차 안에 어린이를 방치하지 않습니다. 더운 날에 창문이 조금 열려 있어도, 차 내부의 온도는 몇 분 안에 생명을 위협하는 수준으로 올라갈 수 있습니다.

? DC 정부는 온도가 95도에 달하면 고온 비상 계획을 실행합니다. 계획은 냉방 센터, 거리 샤워, 장애인을 위한 선풍기 보급을 포함합니다. 냉방 센터 위치 등 자세한 정보를 원하시면 311에 문의하거나 http://hsema.dc.gov의 "극한 날씨"를 참조하십시오.

고온은 어린이, 노인 및 장애인에게 특히나 위험합니다. 더운 날에 이웃을 돌아보고 도움을 제공하십시오.

화재

불이 빠르게 퍼진다는 것을 아는 것이 중요합니다. 2분 안에 불은 생명을 위협할 수 있고 5분 안에 집 한 채를 삼켜버릴 수 있습니다. 그리고 화재의 열기와 연기는 화염보다 더 위험할 수 있습니다.

화재 경보기가 울리거나, 화재 또는 폭발이 보이거나, 냄새가 나거나, 소리가 나는 경우,

- 작은 화재는 물이나 소화기를 사용하여 끕니다.

! 진압할 수 없는 불을 끄려고 하지 마십시오. 건물을 즉시 떠나십시오. 어떤 물건을 가져나오려고 멈추지 마십시오.

- 전기 화재에 물을 사용하지 마십시오. 전기 화재에 승인된 소화기만 사용하십시오.
- 베이킹 소다나 소금을 끼얹어 주방에서 발생한 기름 화재를 진압하고 팬에 불이 붙으면 화염 위로 뚜껑을 덮습니다. 팬을 밖으로 가져가려고 하지 마십시오.
- 연기가 문 아래를 통해 방으로 들어오면 다른 탈출 방법을 찾아보십시오.
- 화재 속에서 문을 열기 전에, 손등으로 문의 온도를 점검하십시오. 뜨거우면 다른 탈출 방법을 찾아보십시오. 뒤에 있는 문은 모두 닫으십시오.
- 연기를 뚫고 탈출해야 하면 기거나 가능한 한 바닥에 가깝게 움직입니다.
- 승강기를 사용하지 마십시오.
- 옷에 불이 붙으면 멈추고 땅에 누워 화염이 사라질 때까지 계속 구릅니다.
- 탈출한 후 안전한 위치에서 911에 전화합니다.
- 모든 이가 탈출했는지 확인하기 위해 가족 구성원 및 건물에 있던 다른 사람을 세어봅니다. 소방관에게 이 정보를 제공합니다.
- 타는 건물로 절대 돌아가지 마십시오.
- 타고 있는 건물에 갇히면, 창문 가 바닥에 가까이 붙어 구조 요청을 하십시오.

! 가스 냄새가 나면 즉시 건물에서 나오십시오. (703) 750-1400이나 (800) 752-7520에 전화하십시오.

! 가연성 재료는 항상 적절히 보관 및 처리하십시오. 자세한 정보는 시장의 시티와이드 콜센터 311로 문의하십시오.

집에 화재경보기를 설치하십시오. 일 년에 한 번 화재경보기의 건전지를 교체하십시오. 쉽게 기억하는 방법은 서머 타임이 끝나고 가을에 시계를 되돌릴 때 건전지를 교체하는 것입니다.

폭발

폭발은 화재나 건물 붕괴를 초래할 수 있습니다. 건물에 폭발이 발생하면,

- 가능한 한 빨리 건물에서 나옵니다.
- 소지품은 다 두고 나옵니다.
- 절대 승강기를 사용하지 마십시오.
- 건물을 탈출할 수 없으면 튼튼한 탁자나 책상 아래에서 피신합니다.
- 천이나 옷자락으로 코와 입을 막습니다.
- 화재가 발생하면 다음 지시를 따르십시오.

잔해 속에 갇히게 되면,

- 먼지를 일으키지 않기 위해 가능한 한 조금씩 움직입니다.
- 천이나 옷자락으로 코와 입을 막습니다.
- 구조자들이 현재 위치를 알 수 있도록 파이프나 벽을 치십시오.
- 호루라기가 있으면 부십시오. 위험한 양의 먼지를 마실 수 있으므로 소리치는 것은 마지막 수단으로 사용하십시오.

밖으로 나오면,

- 창문, 유리문 앞이나 기타 위험한 곳에 서 있지 마십시오.
- 응급요원이나 건물을 탈출 중인 다른 사람을 위해 빠르게 거리나 보도에 길을 내줍니다.

화학적 및 생물학적 비상사태

화학적 비상사태는 질병을 일으키는 화학물질의 우발적 또는 고의적 방출로 말미암아 발생합니다. 전염병적 또는 생물학적 비상사태는 질병의 자연 발발이나 질병을 일으키는 세균 또는 기타 생물학적 물질의 방출로 발생합니다.

이상하거나 의심스러운 물질이 눈에 띄면,

- 안전한 장소(대피 또는 제자리 피신)로 이동합니다.
- 당국에 알립니다.
- 공기를 여과하기 위해 천으로 입과 코를 막아 자신을 보호합니다.
- 공식 경계령이나 언론을 통해 공중보건 당국이 발표하는 정보를 획득합니다.
- 아프면 의료 지원을 받으십시오.

위험한 화학물질에 노출되었다고 생각하면,

- 안전한 장소로 이동하십시오.
- 모든 옷을 즉시 벗어 깨끗이 세탁합니다.
- 의료 지원을 받으십시오.

최신 정보 획득하기

전염병적 또는 생물학적 비상사태 동안 공중보건 당국은 대처 방법에 대한 정보를 즉시 제공하지 못할 수도 있습니다. 다음과 같은 정보를 제공하는 공식 경보령에 귀를 기울이십시오.

- 당국에서 위험하다고 간주하는 지역이나 집단에 속해 있습니까?
- 질병의 징후 및 증상이 무엇입니까?
- 의약품이나 백신이 배포되고 있습니까? 그렇다면 어디에 배포되었습니까? 누구에게 필요합니까?
- 아프면 어디에 응급 치료를 요청해야 합니까?

전염병적 또는 생물학적 비상사태일 경우, 노출을 피하기 위해 다음 단계를 따르십시오.

- 항상 위생을 유지합니다. 손을 자주 씻고, 음식, 음료 또는 수저를 공유하지 마십시오. 기침이나 재채기를 할 때는 코와 입을 막습니다.
- 위험이 감지된 곳은 피하십시오.
- 사람이 많은 곳은 피하십시오.

귀하나 가족 구성원이 아프면,

- 병을 심각하게 받아들이십시오. 감기라고 생각하고 그냥 넘어가지 마십시오.
- 노출 여부를 판단하기 위해 공식 경보에서 제공하는 단계를 따르십시오.
- 증상이 설명된 바와 일치하고 위험하다고 간주되는 집단에 속해 있으면, 즉시 응급치료를 요청하거나 공중보건 당국에서 제공한 해당 지시를 따르십시오.

? 화학물질 방출에 대한 자세한 정보: http://ready.gov/america/beinformed/chemical.html

? 생물학적 위협에 대한 자세한 정보: http://ready.gov/america/beinformed/biological.html

? 전염병 비상사태에 대한 자세한 정보: http://ready.gov/america/beinformed/influenza.html

방사능 비상사태

방사능 위협은 방사물의 우발적 또는 고의적 방출로 야기됩니다. 고의적 방출은 방사능이 많은 폭탄이나 기타 방사능 살포 장치 또는 핵폭발의 결과입니다. 폭발이 없는 한 방사물은 무취로 눈에 보이지 않으므로 즉각 알아차리기 어렵습니다.

방사능 비상사태의 경우 안전을 확보하기 위한 세 가지 열쇠가 있습니다.

- 시간: 방사능에 노출된 시간의 양을 줄이십시오. 안전한 장소로 대피하거나 안전한 장소에 있는 경우 그 자리에서 피신하십시오.

- 거리: 방사능 근원지로부터 멀리 떨어지면 노출이 감소합니다.
- 차폐: 방사능 근원지로부터 자신을 보호하면(예를 들어 건물 벽 내부에 머무르는 등), 방사선 노출이 줄어듭니다.

핵폭발이나 방사능 방출에 대한 사전 경고가 있을 경우,
- 즉시 피신하십시오. 지하가 좋습니다.
- 지하가 마땅치 않으면 차폐나 피신소가 보호막이 됩니다.

실외에서 방사능이 방출된 경우,
- 눈과 코를 막고 즉시 실내로 피신하십시오.
- 이미 건물 안에 있고 건물이 안정적인 경우, 그 자리에서 피신하십시오. 모든 문, 창문과 벽난로를 (플라스틱이나 다른 재료를 사용하여) 차단하고 봉하십시오. 모든 에어컨, 열기난방, 기타 환기 시스템(방사능이 남아 있을 수 있음)을 차단합니다.

실내에서 방사능이 방출된 경우,
- 코와 입을 막습니다.
- 건물에서 벗어나 안전한 지역으로 이동합니다.

핵폭발이 일어난 경우,
- 실외에 있으면 폭발로부터 피신하고 눈, 코와 입을 막습니다..
- 즉각적으로 조치를 취해 피신하고 그 자리에 머물거나, 방사능 지역을 벗어난 안전한 곳으로 대피합니다.
- 제자리에서 피신하는 경우, 지하에 피신하십시오. (가능하면 플라스틱 장막, 접착테이프 또는 기타 재료를 사용하여) 모든 문, 창문 및 벽난로를 차단하고 봉합니다. 에어컨, 난방기 및 기타 환기 시스템을 차단합니다.

최신 정보 획득하기. 다음 정보를 제공하는 공식 경보에 귀를 기울이십시오.
- 방사능이 있는 지역에 있습니까? 아니면 안전한 곳에 있습니까?
- 당국에서 제자리에서 피신하라고 했습니까 아니면 대피하라고 했습니까?
- 어떤 경로로 대피하라고 했습니까?
- 누가 치료를 받아야 합니까? 어디에서 그런 치료를 받을 수 있습니까? 그러한 치료를 받으려면 언제가 안전하고 적절합니까?

방사능이 유출된 후, 메스껍거나 토하거나 아프면 방사능에 노출되었을 가능성이 있습니다.
- 모든 옷을 벗어 깨끗이 세탁합니다.
- 오염된 옷과 기타 물건을 노출되지 않을 곳에 둡니다.
- 안전하고 적절한 때 응급 치료 지원을 받으십시오.

? 방사능 비상사태 대응에 대한 자세한 정보: http://ready.gov/america/beinformed/radiation.html

? 핵폭발 비상사태 대응에 대한 자세한 정보: http://ready.gov/america/beinformed/nuclear.html

공익설비 중단

전력이 끊긴 경우

공익설비(전기, 가스 또는 수도)는 극한 날씨, 정전이나 장비를 포함한 여러 가지 이유로 끊길 수 있습니다

- 손전등을 사용하십시오. 양초나 등유를 사용하지 마십시오. 화재 위험이 있습니다.
- 주요 가정용품이나 컴퓨터, VCR 및 텔레비전 같은 민감한 전자 제품을 끄고 플러그를 뽑습니다.
- 가능한 한 냉장고와 냉동실 문은 닫아놓습니다.
- 집 난방에 레인지나 오븐을 사용하지 마십시오. 화재나 치명적 가스 누출을 야기할 수 있습니다.
- 운전 시 극히 주의하십시오. 교통 신호등이 작동하지 않으면, 각 신호등을 멈춤 신호로 간주합니다. 모든 교차로에서 완전히 멈추고 운전하기 전에 살펴봅니다.
- 정전에 대해 문의하려고 911에 전화하지 마십시오. 최신 정보는 뉴스 라디오 방송을 들으십시오.

항상 재래식의 유선 전화기를 비치하십시오. 무선 전화기는 전기가 끊길 때 작동하지 않을 수도 있습니다.

깨끗한 물이 필요한 경우

홍수는 상수도를 오염시킬 수 있습니다. 오염된 물에는 이질, 장티푸스 및 간염과 같은 질병을 야기하는 미생물이 들어있을 수 있습니다.

- 물이 오염되었다고 생각하면 사용하기 전에 정화해야 합니다. 이는 마시고, 요리하고, 그릇을 씻고 목욕하는 데 사용하는 물을 포함합니다.
- 물을 정화하는 가장 좋은 방법은 3~5분 정도 끓인 후 마시기 전에 식히는 것입니다.
- 필요하면 물을 표백 처리할 수 있습니다. 물 1갤런당 일반 가정 표백제를 16방울 첨가하면 됩니다. 세제가 첨가되었거나, 향이 첨가 되었거나 색상 보존용인 표백제는 사용하지 마십시오.

→ 비상사태 후

비상사태 동안 및 후에 지역 비상 방송에 채널을 고정하고 비상 요원의 지시를 따르십시오. 대피 명령을 받지 않은 한 비상 차량이 이용할 수 있도록 도로에 있지 마십시오.

가족 기록 및 재정 복구

중요한 가족 기록 및 재정 정보를 보호하고 확보하면 후에 복구가 쉬워집니다.

- 신분증, 결혼증명서 및 출생증명서 같은 기타 중요한 가족 문서 사본을 보관하십시오.
- 각 금융 기관의 이름, 연락정보 및 계좌 번호 등, 금융계좌(은행계좌, 대출, 신용카드) 기록을 보관하십시오.
- 개인 컴퓨터에 중요한 정보를 보관하고 정기적으로 데이터를 백업하십시오.
- 비상용품 상자에 본 정보 사본을 보관하십시오.

중요한 기록을 방화성, 방수성 금고, 또는 은행 금고와 같은 집에서 떨어진 안전한 곳에 보관하십시오.

집에서 소규모 사업을 운영하면 대비에 대한 추가적 단계를 거쳐야 합니다.

- 모든 컴퓨터 기록을 오프라인으로 백업하고 저장하십시오.
- 점포나 사무실이 있으면, 직원과 고객을 위한 대피 계획을 마련하십시오.
- 충분한 보험을 유지하십시오.
- 주요 사업 기능(배송, 재고 관리, 임금대장)을 확인하고 이들의 지속 운영을 보장하는 과정을 마련하십시오.
- 의사소통 계획을 세워 재난 발생 후 직원에게 정보를 제공하고 직원을 관리할 수 있도록 하십시오.

재난 후에, 많은 금융 기관들이 희생자 지원(융통성 있는 지불 등)을 제공합니다. 은행, 대출기관 또는 신용카드 회사와 이를 상담하십시오.

재난으로 인한 재정적 손실에서 회복하도록 재난 희생자는 연방, 지역 및/또는 자선 단체의 보조를 받을 수 있습니다. 제공되는 다양한 지원 프로그램에 대한 정보를 알아보십시오.

정서적 회복

비상사태의 충격에서 회복하는 것은 집에 돌아온 후에도 계속됩니다. 정서적, 심리적 영향이 남아있기 때문입니다. 사람에 따라 반응이 다르기는 하지만 다음과 같은 증상이 나타나곤 합니다.

- 불면증 또는 악몽
- 분노 및 복수 욕구
- 무감각 또는 감정 상실
- 계속 활발해지려고 하거나 들뜬 증상
- 경험에 대해 이야기하려는 욕구
- 식욕 상실
- 체중 증가 또는 감소
- 두통
- 조울증

위의 증상은 스트레스에 대한 정상적인 반응으로 사람마다 자기 방식대로 반응하게 두어야 합니다. 다음과 같이 하면 도움이 됩니다.

- 어떤 일이 일어났고 기분이 어떤지 가족 및 친구와 이야기합니다.
- 비상사태의 희생자들을 돕기 위해 지역 피난소, 혈액은행 또는 급식소에서 자원봉사 활동을 합니다.
- 재난에 대한 뉴스를 시청 또는 청취하는 것 이외의 활동을 하는 데 시간을 보냅니다.
- 목사, 종교적 지도자 또는 영적 조언자와 상담합니다.

특히, 아동은 안심과 특별한 관심이 필요합니다. 기분이 어떤지 나누도록 격려합니다. 아이들은 사건에 대해 계속해서 이야기할 수도 있습니다. 이것은 경험한 바를 이해하는 일반적인 방식입니다. 사건에 대한 귀하의 감정을 자녀와 나누는 것도 좋습니다.

5 → 귀하와 귀하의 가족을 위한 특별한 정보

비상사태에 대비할 때 노인이나 장애인은 특별한 필요 사항이 있다는 것을 고려해야 합니다. 귀하나 가족 구성원이 특별한 필요 사항을 가진 경우, 비상 계획을 마련할 때 다음과 같은 사항을 고려하십시오.

노인 및 장애인

- 비상사태에 도움을 줄 수 있는 가족 및 친구들의 개인 지원 네트워크를 마련합니다.
- 네트워크에 있는 사람에게 집 열쇠를 주고 귀하가 비상 용품을 어디에 보관하는지 알려주십시오.
- 최소 1주일분의 약품을 상비하십시오. 모든 처방전과 복용 또는 치료 정보 사본을 보관하십시오.
- 정기적 치료 중이거나 가정 치료 서비스가 필요하면 비상 계획에 대해 서비스 제공자와 이야기하십시오.
- 그 외에 무엇을 준비해야 하는지 약사나 의사와 상담하십시오.
- 휠체어나 기타 생명유지 장치가 전기로 작동하면, 전력 제공업체와 상담하십시오.
- 의료보험, 메디케어 및 메디케이드 카드와 같은 중요한 문서를 복사하십시오. 비상용품 상자에 지원 네트워크 사람들의 이름과 전화번호와 더불어 이 목록을 보관합니다.
- 비상용 현금이나 여행자 수표를 가지고 있으십시오.
- 비상용품 상자에, 안경, 보청기, 보청기 건전지, 휠체어 건전지, 산소, 의치 및 특별 식이 요법을 위한 비상식량을 보관하십시오.

도움이 필요하시면,
→ 노화에 대해 DC 사무실 (202) 724-5622로 문의하십시오.
→ 대피 계획 정보를 원하시면 DC 화재 및 비상 의료 서비스 웹사이트를 참조하십시오. http://fems.washingtondc.gov/fems/cwp/view,a,3,q,637654.asp.
→ 노인 및 장애인을 위한 대비 책자를 원하시면 http://ready.gov를 참조하십시오.

이웃에 노인이나 장애인이 있으면 비상사태에 대비하도록 도움을 제공합니다. 그들의 지원 네트워크에 가입하십시오.

부모 및 가족

- 자녀를 계획에 참여시켜 함께 연습하십시오. 이해 여부를 확인하기 위해 정기적으로 문제를 내봅니다. "비상" 계획이라는 것을 항상 강조하십시오
- 자녀의 학교 또는 탁아소 비상 계획 사본을 획득하십시오.
- 대피 후에 자녀를 어디에서 만날지 계획하십시오.
- 학교에 귀하 및 가족 구성원의 가장 최근 연락 정보가 있는지 확인하십시오.
- 귀하가 자녀를 픽업할 수 없으면 친구나 가족 구성원이 자녀를 픽업하도록 승인하십시오.
- 어린 자녀가 있으면 비상용품 상자에 장난감, 책 및 자녀의 개인 물건을 넣으십시오.

미 소아과 학회에서는 가족을 위한 비상 계획 자료를 제공합니다. http://aap.org/family/frk/frkit.htm.

자녀가 알아야 할 것:

- 비상시 도움을 요청하기 위해 911에 전화하는 방법
- 본인의 이름, 전화번호 및 주소.
- 부모나 기타 가족 구성원에게 연락하는 방법
- 가족의 타 주 연락처 정보.
- 장거리 전화 거는 방법.

신생아를 위한 비상용품 상자

- 분유, 생수, 젖병, 고무젖꼭지
- 아기 음식, 숟가락
- 기저귀, 기저귀 크림
- 약
- 물수건 및 손위생제
- 담요, 고무젖꼭지, 옷
- 더운 날씨용 모자, 추운 날씨용 모자
- 작고 가벼운 장난감

6 → 참여하기

비상사태에 대응하기 위해 귀하와 귀하의 가족을 대비시키면서 정부와 이웃 또한 잘 대비할 수 있도록 자원할 수 있습니다. 이를 위해 다음과 같은 DC 봉사 프로그램(Serve DC)이 마련되어 있습니다.

DC 시민단

DC 시민단(Citizen Corps)은 교육 및 훈련 기회를 제공하여 비상사태에 대비하고 대응할 수 있도록 지역사회를 지원하는 기회를 창출합니다. DC 시민단이 제공하는 프로그램은 다음과 같습니다.

- **주민단**은 주민 수준에서 훈련된 자원봉사자를 조직합니다. 이 자원봉사자들은 지역사회의 비상사태에 대응하거나 DC의 전체적 비상사태 대응의 일부로 동원됩니다.
- **CERT(지역사회 비상대응팀)** 자원봉사 프로그램은 개인에게 기초적인 비상사태 대비 및 대응 훈련을 제공합니다. 비상사태가 발생하면 CERT 구성원이 비상사태에 처음으로 대응한 개인을 돕고 희생자에게 지원을 제공하고 자원봉사 대응 노력을 조직합니다.
- **어린이 사령관(Commander Ready) 프로그램**은 비상사태 대비 훈련 및 연습에 5~13세 어린이를 교육과 참여를 위해 고안한 특수 대비 훈련 요소입니다. 어린이 사령관 팀인 Reggie, Rachel과 Rodney는 어린이에게 대비를 가르치고 수학, 과학, 언어 기술, 건강 및 사회학 기술을 향상시킬 실용적 서비스 지향 교육을 제공합니다.

? DC 시민단에 대한 자세한 정보:

→ DC 시민단: http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,493979.asp

→ 주민단: http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,3,q,553927.asp

→ CERT: http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,525633.asp

→ 어린이 사령관: http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,557987.asp

? 응급치료 및 응급처치에 대한 훈련을 제공하는 미국 적십자 수도 지부를 통해 참여할 수도 있습니다. http://redcross.org를 참조하십시오.

→ 자료

비상사태가 발생하기 전에 다음 양식을 작성하십시오. 냉장고에 또는 전화기 옆에 비상 정보 양식 사본을 붙여놓으십시오. 가족 구성원 모두에게 비상 포켓 카드를 주고 항상 지니고 다니도록 합니다.

준비하는 DC 주민 ☑ 가족을 위한 비상대비 안내서

→ 비상 정보 양식

타 도시 연락처
주소
전화번호
이메일

집 대피 만남의 장소
전화번호

지역 대피 만남의 장소
전화번호

주요 이름 및 전화번호:

경찰 및 화재 비상 전화 911

의사
전화번호

소아과 의사
전화번호

약국
전화번호

보험(주택)
전화번호

보험(건강)
전화번호

각 가족 구성원에 대해 다음 항목을 작성합니다.

이름
생년월일
사회 보장 번호
주요 의료 정보
비상전화(휴대전화)
직장 또는 학교의 대피 장소

이름
생년월일
사회 보장 번호
주요 의료 정보
비상전화(휴대전화)
직장 또는 학교의 대피 장소

이름
생년월일
사회 보장 번호
주요 의료 정보
비상전화(휴대전화)
직장 또는 학교의 대피 장소

이름
생년월일
사회 보장 번호
주요 의료 정보
비상전화(휴대전화)
직장 또는 학교의 대피 장소

준비하는 DC 주민

→ 비상 포켓 카드

타 도시 연락인 이름
전화
이메일

이웃 만남의 장소
전화

타 주 만남의 장소
전화

가족 구성원
가족 구성원

준비하는 DC 주민

→ 비상 포켓 카드

타 도시 연락인 이름
전화
이메일

이웃 만남의 장소
전화

타 주 만남의 장소
전화

가족 구성원
가족 구성원

→ http://hsema.dc.gov