

샌디에고 카운티  
응급 서비스 사무소

# 개인 재난 계획

도움이  
필요한  
사람들 대상



# 소개



이 안내서는 노인, 장애인, 간병인 및 재해 계획시 도움이 필요할 수 있는 사람들을 지원합니다.



비상 사태는 집에서 넘어지는 것부터 화재 및 지진에 이르기까지 다양합니다. 각 개인은 재난 발생시 고유한 역량과 요구사항을 지니고 있으며 모두 이에 대비한 단계를 밟을 수 있습니다.



이 안내서는 귀하와 귀하의 가족이 비상 사태에 더 잘 대비할 수 있도록 귀하의 요구사항을 평가하고 맞춤형 계획을 세우는 데 도움이 될 것입니다.





# 비상 사태에 대비하기 위한 단계

## 연락망 유지

대비에서 가장 중요한 요소는 사람입니다.

지원 네트워크를 구축하십시오.



05

## 계획 세우기

어디로 가야 하는지, 무엇을 해야 하는지, 누가 도와줄 수 있는지 알고 있어야 합니다.

귀하의 계획을 지원 네트워크와 공유하십시오.



13

## 물품 챙기기

쉽게 휴대할 수 있는 물품이 담긴 Go Kit를 만드십시오.

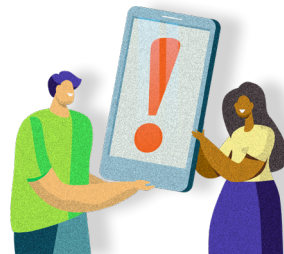
대피용 물품이 담긴 Home Kit를 꾸리십시오.



37

## 최신 정보 습득

알림을 받고 현지 리소스를 파악하십시오.



45



# 연락망 유지

재난 대비의 첫 번째 단계는 도움을 줄 수 있는 사람들의 지원 네트워크를 구축하는 것입니다.



# 대비에서 가장 중요한 요소는 사람입니다

우리의 사회적 연결은 비상 상황에서 문제에 더 잘 대처할 수 있도록 도와줍니다.



사회적 연결은 재난에 대처하는 능력을 높여주는 신체적 정신적 건강 이점도 제공합니다.

이미 속해 있거나 가입할 수 있는 단체에 대해 생각해 보십시오.



▶ 자원봉사자 단체

▶ 신앙 기반 단체

▶ 직장 동료

▶ 학교 기반 단체

▶ 이웃 단체



▶ 운동 단체

▶ 지원 단체



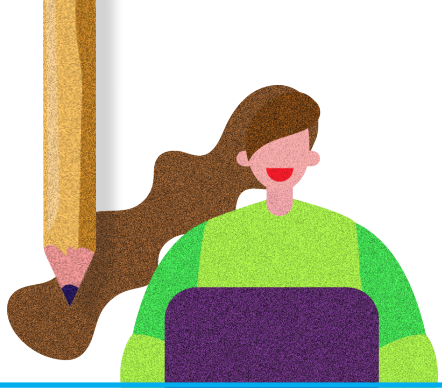
비상 또는 재난 상황이 발생하면 귀하와 커뮤니티 구성원이 함께 모여 서로 도울 수 있습니다.

# 지원 네트워크를 구축하십시오


지원 네트워크에는 비상시 도움을 제공할 수 있는 모든 사람이 포함될 수 있습니다.


- ▶ 최소 3명의 신뢰할 수 있는 사람을 포함하십시오.
- ▶ 가족, 이웃, 친구, 동료 및 간병인을 고려하십시오.
- ▶ 가정, 직장, 자원봉사자 사이트 및 기타 많은 시간을 보내는 장소의 네트워크를 구성하십시오.
- ▶ 해당 지역 외부에 거주하는 한 명의 연락처를 포함하십시오.
- ▶ 네트워크 구성원이 귀하의 능력과 한계를 알아야 합니다.
- ▶ 재난은 많은 스트레스와 압박감을 줄 수 있습니다. 스트레스를 받을 때 도움을 줄 수 있는 사람들을 포함하십시오.





연락처

 이름/관계


 집전화

 휴대폰

 기타 전화

 이메일

 이름/관계


 집전화

 휴대폰


 기타 전화


 이메일

 이름/관계

 집전화


 휴대폰

 기타 전화

 이메일

지역 외 연락처

 이름/관계


 집전화


 휴대폰

 기타 전화

 이메일

 이름/관계

 집전화

 휴대폰

 기타 전화

 이메일



# 지원 네트워크를 통한 계획 수립

## 네트워크 구성원과 소통

- ▶ 귀하의 재난 계획을 지원 네트워크와 공유하십시오.
- ▶ 긴급 상황이 발생하면 알려달라고 네트워크에 요청하십시오.
- ▶ 비상시 서로 연락할 방법을 합의하십시오.
- ▶ 비상 상황시 가능하면 전화 대신 문자를 보내십시오.
- ▶ 신뢰할 수 있는 네트워크 구성원에게 자택과 자동차 키를 제공하는 것을 고려하십시오.
- ▶ 재결합할 수 있는 비상 만남 장소를 선택하십시오.
- ▶ 네트워크 구성원에게 의료 장비와 보조 장치를 작동하는 방법을 보여주십시오.
- ▶ 장애인 보조 동물이 있는 경우 네트워크에 속한 사람들을 알고 있고 신뢰하는지 확인하십시오.





### 이웃 대피 팀과 연락

이웃 대피 팀(**NET**)은 훈련받은 커뮤니티 비상 대응 팀의 구성원과 협력하여 비상시 대피하기 어려울 수 있는 사람들에게 연락합니다.

이웃 대피 팀 구성원은 다음과 같은 도움을 줄 수 있습니다:

- ▶ 대피 계획을 준비하고 검토합니다
- ▶ 비상 연락처를 식별합니다
- ▶ **AlertSanDiego**에 등록하고 다른 비상 통신 도구에 대해 알아봅니다.
- ▶ 재해에 더 잘 대비할 수 있도록 다른 리소스와 연락합니다

**NET** 프로그램에 대해 자세히 알아보거나 해당 지역의 **NET** 회원과 연락합니다.

- ✉ [readysd@sdcounty.ca.gov](mailto:readysd@sdcounty.ca.gov)
- ☎ **858-565-3490**



- ▶ 커뮤니티 비상 대응팀(**CERT**) 가입: [ReadySanDiego.org/get\\_involved](http://ReadySanDiego.org/get_involved)



# 리소스에 연락하려면 2-1-1로 전화하십시오.

200개 이상의 언어로 제공되는 무료 24시간 기밀 전화 서비스와 검색 가능한 온라인 데이터베이스. 다음과 같은 6000개 이상의 커뮤니티, 건강 및 재난 서비스에 대한 액세스를 제공하는 신뢰할 수 있는 지역 비영리단체:

- ▶ 식품 지원
- ▶ 주택 및 유틸리티
- ▶ 재난 구호 및 예방
- ▶ 금융 및 법률 지원
- ▶ 교통
- ▶ 건강, 영양 및 1차 진료
- ▶ 군대 및 재향군인 서비스
- ▶ 등록 서비스

듣기 또는 말하기 능력에 제한이 있는 경우 특별히 훈련된 **캘리포니아 중계 서비스 통신 도우미**가 모든 통화에 대해 전화 대화를 중계할 수 있습니다. **7-1-1**로 접속한 후 **(858) 300-1211** 번으로 **2-1-1**에 연결해달라고 요청하십시오.



대화



라이브 채팅



검색



등록



 Facebook  
211sandiego

 Twitter  
@211sd

 Instagram  
211sd



식품 지원



주택 및 유틸리티



재난 구호 및 예방



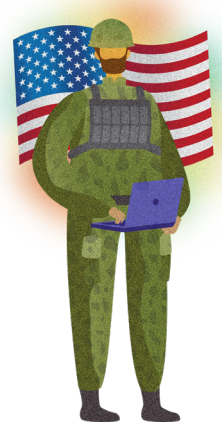
금융 및 법률 지원



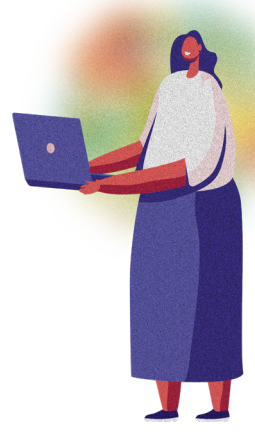
교통



건강, 영양  
및 1차 진료



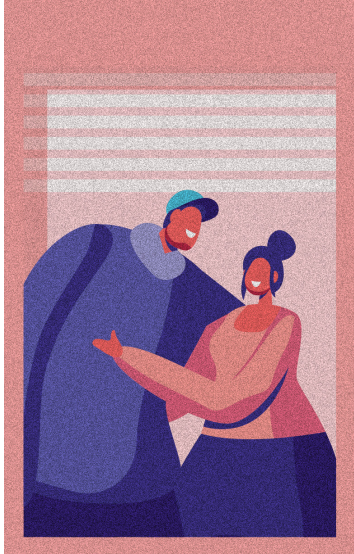
군대 및 재향군인  
서비스



등록 서비스

# 계획 세우기





# 주택

## 비상 계획은 주택에서 시작됩니다

- ▶ 집의 모든 층에 연기와 일산화탄소 감지기를 설치하고 정기적으로 테스트하십시오. 청각 장애가 있거나 청력을 상실한 경우 깜박이는 조명이나 진동 시스템을 설치하십시오. 화재 경보기 설치에 도움이 필요하면 **2-1-1**로 전화하십시오.
- ▶ 유틸리티 밸브의 위치와 비상시 분리하는 방법을 알아두십시오.

## 유틸리티 위치 메모

가스 밸브: \*

수도 밸브:

회로 차단기:

차고문 수동 개폐:

## 보험 보장

- ▶ 보험 대리인에게 연락하여 적절한 보험 보장이 있는지 확인하십시오. 일반적인 주택 소유자 또는 임차인의 보험은 홍수, 산불 또는 지진과 같은 모든 위험에 대해 완전한 보장을 제공하지 않을 수 있습니다.
- ▶ 분실 또는 손상시 배상을 청구할 수 있도록 자산 목록을 작성하십시오.



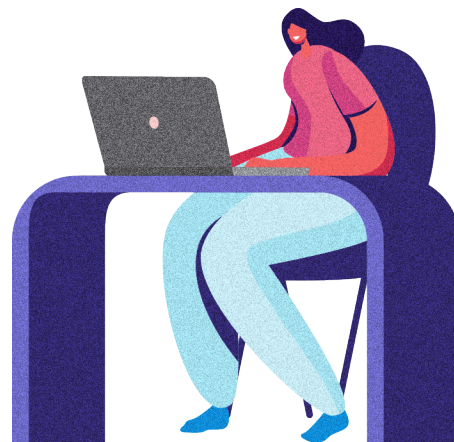
가스 냄새가 나거나 세는 소리가 들리거나 누출이 의심되는 경우, 주 가스 밸브를 끄고 창문을 열고 즉시 해당 구역을 떠나십시오. 촛불이나 성냥을 켜지 마십시오. 가스회사만 서비스를 복구할 수 있으므로 누출이 의심되는 경우에만 가스를 차단하십시오.

# 대피 계획

- ▶ **대피 경로를 알아두십시오.** 각 방의 문과 창문을 비롯하여 모든 출구의 위치를 파악하십시오.
- ▶ **일찍 대피하십시오.** 의학적 문제나 이동 능력에 문제가 있거나 애완동물이나 장애인 보조 동물이 있는 경우 강제 대피 명령을 기다리지 말고 대피 경고가 발령될 때 떠날 준비를 하십시오.
- ▶ **고유한 요구사항에 대한 계획을 세우십시오.** 귀하와 귀하의 가족이 대피하고, 계단을 이용하고, 교통 수단에 접근할 수 있는 능력을 고려하십시오. 비상 사태 이전에 지원 네트워크에 도움을 청하거나 **2-1-1**로 전화하여 지원을 요청하십시오.
- ▶ **만남 장소.** 비상 사태 후에 친구와 가족을 만날 장소를 알아두십시오. 집 근처와 동네 밖을 포함하여 만날 장소 두 곳을 선정하십시오.

집 근처의 만남 장소:

동네 밖의 만남 장소:

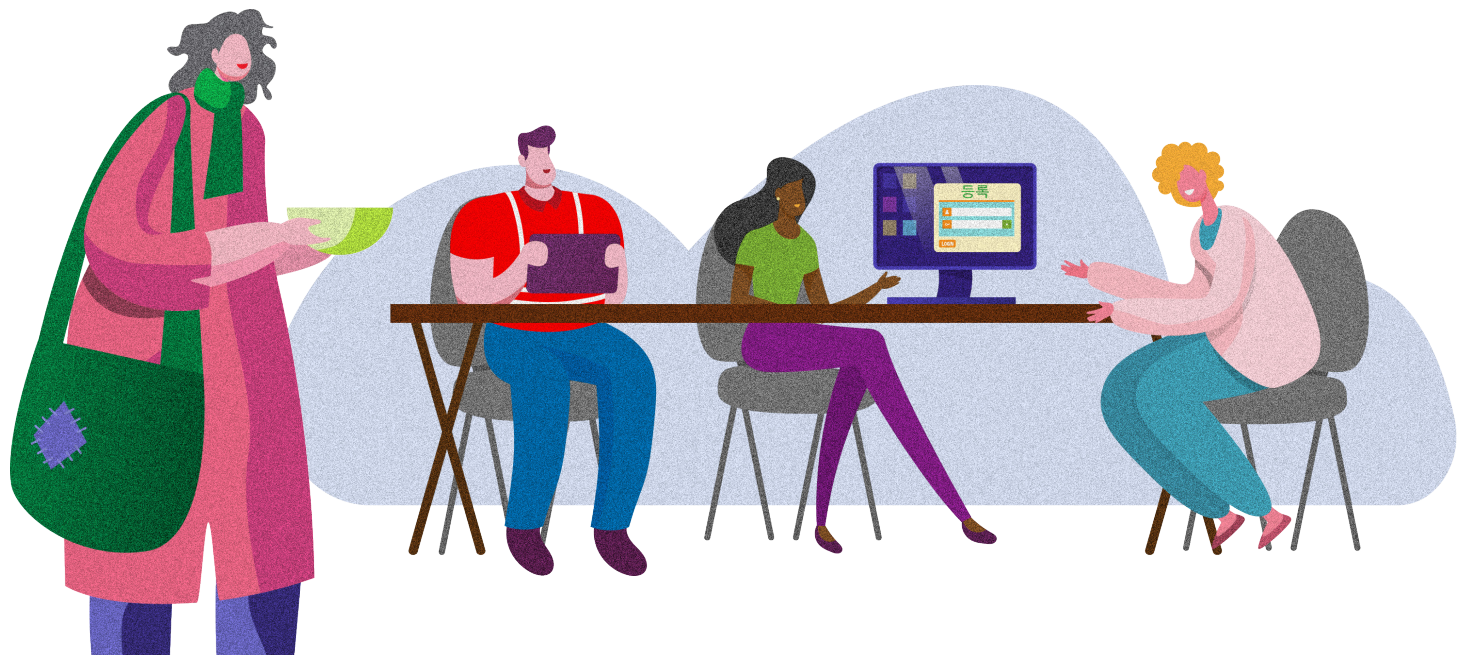


# 비상 대피소

비상 상황에서 대피해야 하는 경우 호텔이나 친구집, 친척집 또는 대피소로 가는 것을 고려하십시오. 비상 대피소는 학교, 커뮤니티 건물, 예배당에 마련될 수 있습니다.



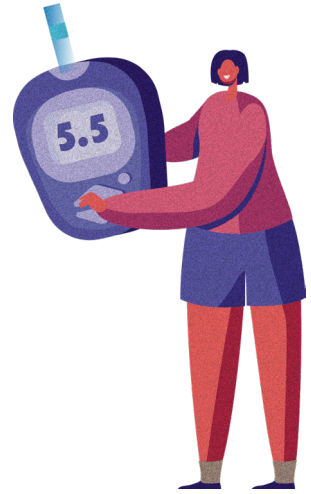
- ▶ 대피소는 식량, 물, 기본 물품을 제공합니다.
- ▶ 의료 장비를 포함하여 필요한 물품을 가져오십시오.
- ▶ 대피소는 접근 가능하며 다양한 능력을 가진 사람들의 요구를 충족할 수 있습니다. 장애인 보조 동물은 허용됩니다.
- ▶ 대피소는 COVID-19 팬데믹 동안 사회적 거리두기와 같은 공중보건안전 권장사항을 준수합니다.
- ▶ 근처의 대피소를 찾으려면 **2-1-1**로 전화하거나 **AlertSD.org** 를 방문하십시오.





# 의료 장비 계획 수립

- ▶ 피난시 각 물품의 사용 및 이동 방법에 대한 안내 카드를 첨부하십시오.
- ▶ 가져가야 하는 중요한 물품(예: 카테터, 결장 용품 등)을 확인하십시오.
- ▶ 전기 의료기를 사용하는 경우, 의료기 회사에 백업 전원에 대해 문의하고 유틸리티 회사에 자격이 있을 수 있는 프로그램에 대해 문의하십시오.
- ▶ 투석이나 기타 생명 유지 치료에 의존하는 경우 두 곳 이상의 치료 시설 위치를 알고 있어야 합니다.



- ▶ 무료 **Vial of LIFE** 키트를 요청하려면 다음 번호로 전화하십시오: **1-800-339-4661**

- ▶ 다음 페이지에 포함된 의료 정보 양식을 작성하거나 큰 활자와 다른 언어의 버전이 필요하면 다음 사이트를 방문하십시오: [readysandiego.org/make-a-plan/](http://readysandiego.org/make-a-plan/)

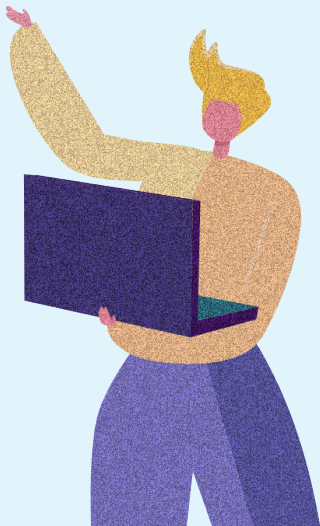
- ▶ 사본을 만들어 지갑이나 주머니에 보관하십시오. 지원 네트워크의 구성원과 사본을 공유하십시오.

# Vial of LIFE

**Vial of LIFE** 프로그램은 응급 구조대에 구명 의료 정보를 제공함으로써 수많은 생명을 구했습니다. **Vial of LIFE** 봉투를 냉장고에 보관하십시오.

## 각 **Vial of LIFE** 키트에 포함된 항목:

- ▶ **의료 정보 양식.** 귀하의 건강 상태, 약품, 비상 연락처, 보험 및 선호하는 병원을 기재하십시오.
- ▶ **비닐봉투와 자석.** 작성한 의료 양식을 봉투에 넣고 냉장고 외부에 보관하십시오. 건강 관리 및 건강 관리 지침에 대한 위임장 사본을 추가하십시오.
- ▶ **Vial of LIFE 스티커.** 정문이나 앞 창문의 문설주 위에 놓아두십시오. 이를 통해 귀하가 **Vial of LIFE**를 작성했음을 응급 구조대가 알 수 있습니다.



**VIAL OF LIFE**  
(VIAL OF LIFE)



정보 및 지원  
**1-800-339-4661**

업데이트

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

이름 \_\_\_\_\_  
(Name)

시각장애인 (Blind)       청각장애인 (Deaf)       알츠하이머병 또는 관련 치매 (Alzheimer's Disease or Related Dementia)

주소 \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 우편번호 \_\_\_\_\_  
(Address) (City) (Zip code)

전화번호 \_\_\_\_\_ 남성  여성  생년월일 \_\_\_\_\_  
(Phone #) (Male) (Female) (Date of Birth)

사회보장번호(마지막 4자리) \_\_\_\_\_  
(Social Security Number (last four digits))

Medicare 번호(마지막 4자리) \_\_\_\_\_  
(Medicare Number (last four digits))

기타 보험 \_\_\_\_\_ 정책 번호 \_\_\_\_\_  
(Other Insurance) (Policy Number)

사전 의료 지시서가 있습니까? 예  아니요   
(Do you have an Advance Health Care Directive?) (Yes) (No)

예인 경우, 위치 에이전트 전화번호  
(If yes, location) (Agent) (Phone)

"소생 금지 명령서"가 있습니까? 예  아니요   
(Do you have a 'Do Not Resuscitate Order?') (Yes) (No)

Sheriff의 "Take Me Home"에 등록되었습니까? 예  아니요   
(Registered with Sheriff's 'Take Me Home?') (Yes) (No)

**비상 연락처 (EMERGENCY CONTACTS)**

이름 \_\_\_\_\_ 관계 \_\_\_\_\_ 전화번호 및 이메일 \_\_\_\_\_  
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

이름 \_\_\_\_\_ 관계 \_\_\_\_\_ 전화번호 및 이메일 \_\_\_\_\_  
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

간병인 \_\_\_\_\_ 전화번호 및 이메일 \_\_\_\_\_  
(Caregiver) (Phone #)

성직자 \_\_\_\_\_ 전화번호 및 이메일 \_\_\_\_\_  
(Clergy) (Phone #)

**애완 동물 정보** 이름 및 유형 \_\_\_\_\_  
(PET'S INFORMATION) (Name & Type)

수의사 \_\_\_\_\_ 전화번호 \_\_\_\_\_  
(Veterinarian) (Phone #)

**의료 정보**  
(MEDICAL INFORMATION)

주치의 \_\_\_\_\_ 전화번호 \_\_\_\_\_  
(Primary Doctor) (Phone #)

2차 의사 \_\_\_\_\_ 전화번호 \_\_\_\_\_  
(Secondary Doctor) (Phone #)

병원 \_\_\_\_\_ 전화번호 \_\_\_\_\_  
(Hospital) (Phone #)

키 \_\_\_\_\_ 몸무게 \_\_\_\_\_ 혈액형 \_\_\_\_\_  
(Height) (Weight) (Blood Type)

정상 혈압 \_\_\_\_\_  
(Normal Blood Pressure)

약이나 음식에 대한 알레르기 \_\_\_\_\_  
(Allergies to drugs or foods)

적용되는 모든 의학적 상태를 기재하십시오(예: 심장병, 당뇨, 고혈압, 뇌졸중). \_\_\_\_\_  
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

수술 (유형 및 날짜)  
(Surgeries (type and date))

귀하는

(Do you?)

틀니를 착용하십니까?  
(Wear dentures?)

예  아니요   
(Yes) (No)

안경을 착용하십니까?  
(Wear glasses?)

예  아니요   
(Yes) (No)

콘택트 렌즈를 착용하십니까?  
(Wear contacts?)

예  아니요   
(Yes) (No)

산소를 사용하십니까?  
(Use Oxygen?)

예  아니요   
(Yes) (No)

보청기를 착용하십니까?  
(Wear hearing aids?)

예  아니요   
(Yes) (No)

휠체어를 사용하십니까?  
(Wheelchair?)

예  아니요   
(Yes) (No)

기타 중요한 비상 사태 정보

(Other Important Emergency Information)

예방접종

(Immunizations)

의약품을 어디에 보관하십니까?

(Where do you keep your medications?)

의약품

(MEDICATIONS)

(처방약, 비처방약, 비타민, 약초 보조제)

(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

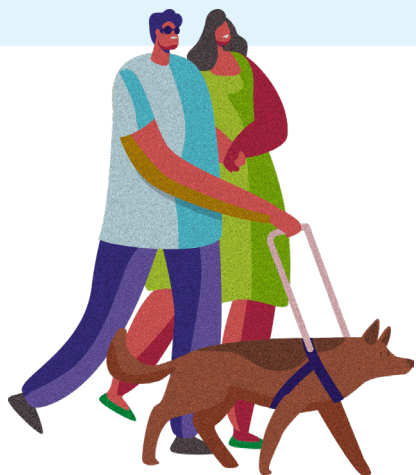
이름 (Name)	복용량-빈도 (Dose-Freq)	목적 (Purpose)
이름 (Name)	복용량-빈도 (Dose-Freq)	목적 (Purpose)
이름 (Name)	복용량-빈도 (Dose-Freq)	목적 (Purpose)
이름 (Name)	복용량-빈도 (Dose-Freq)	목적 (Purpose)
이름 (Name)	복용량-빈도 (Dose-Freq)	목적 (Purpose)
이름 (Name)	복용량-빈도 (Dose-Freq)	목적 (Purpose)
이름 (Name)	복용량-빈도 (Dose-Freq)	목적 (Purpose)
이름 (Name)	복용량-빈도 (Dose-Freq)	목적 (Purpose)
이름 (Name)	복용량-빈도 (Dose-Freq)	목적 (Purpose)

응급 의료 담당자가 쉽게 읽을 수 있도록 모든 정보를 기록해 두십시오.

# 다양한 상황에 대한 계획 수립

재난은 모든 사람에게 도전 과제입니다. 우리는 자신의 요구사항과 친구, 이웃 및 가족의 고유한 요구사항을 이해함으로써 혜택을 봅니다. 재난 대비는 개인과 커뮤니티의 노력이 요구됩니다. 다양한 상황에 대비하려면 아래 팁을 검토하십시오.





### 애완 동물 또는 장애인 보조 동물을 동반한 사람

- ▶ 애완동물에 ID 태그를 부착하십시오. 무료 또는 할인된 마이크로칩을 요청하십시오.
- ▶ 음식, 물, 약, 예방접종 증명서를 챙기십시오.
- ▶ 지역 동물 서비스 리소스에 대해 알아보려면 **2-1-1**로 전화하십시오.



### 노인

- ▶ 집에서 어수선한 물건을 정리하여 넘어짐을 방지하십시오.
- ▶ 홈 케어를 받는 경우 비상 상황시 계획에 대해 문의하십시오.
- ▶ 은퇴자 커뮤니티에 살고 있다면 해당 커뮤니티의 비상 계획에 대해 알아보십시오.
- ▶ 전화로 도움을 요청할 수 있도록 의료 경보 시스템을 고려하십시오.



### 시골 지역

- ▶ 폰 트리 및 햄 라디오 네트워크를 통해 알림을 공유하십시오.
- ▶ 이웃과 만나 협력에 대해 논의하십시오.
- ▶ 큰 동물의 대피 계획을 세우십시오.

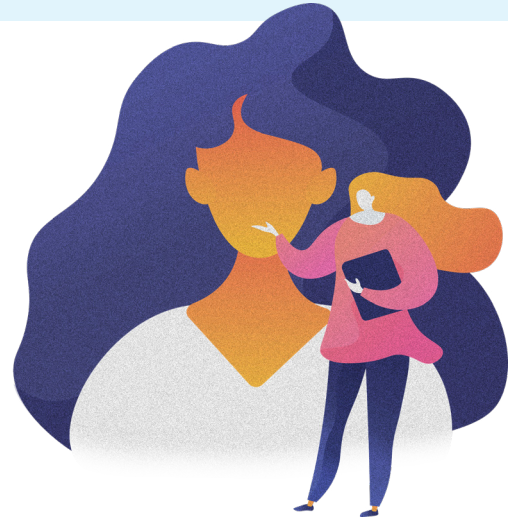
## 발달 장애가 있는 사람

- ▶ 안전에 도움이 될 수 있도록 지원 네트워크와 함께 재난 계획을 연습하십시오.
- ▶ 이해하지 못할 경우 긴급 구조대에 지시를 반복해달라고 요청하십시오.
- ▶ 구조자에게 자신의 장애에 대해 신속하게 설명하는 방법을 연습하십시오.



## 언어/의사소통 장애가 있는 사람

- ▶ 의사소통 방법이 적힌 지침 카드를 휴대하십시오.
- ▶ 43페이지, 44페이지에 나오는 것과 같은 의사소통 장치, 문구 카드 또는 그림을 휴대하십시오.
- ▶ 보조 장치가 손상된 경우 교체하는 방법을 알아두십시오.



## 이동 또는 기타 신체 장애가 있는 사람

- ▶ 보조 대중교통 또는 접근 가능한 교통 수단을 확인하십시오.
- ▶ 손상된 경사로, 레일 또는 엘리베이터에 대한 계획을 수립하십시오.
- ▶ 여분의 휠체어 배터리, 타이어 수리 키트 및 좌석 쿠션을 준비하십시오.

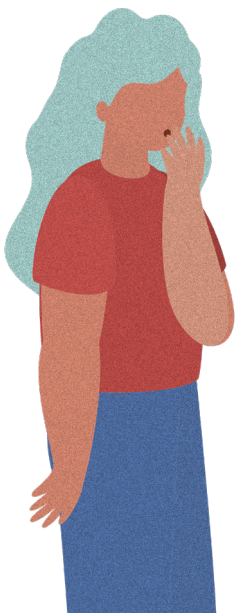


## 시각장애인 또는 시력이 낮은 사람



- ▶ 점자 또는 큰 활자로 비상 용품을 표시해두십시오.
- ▶ 비상 용품 키트에 점자 또는 청각장애이용 통신 장치를 챙기십시오.
- ▶ 양방향 통신용 점자/문자 통신 카드를 챙기십시오.

## 치매가 있는 사람



- ▶ 동요를 피하기 위해 더 조용한 장소로 이동하십시오. 자극을 제한하십시오.
- ▶ 누군가 화를 내면 그 사람의 주의를 돌리십시오.
- ▶ 산책을 하거나 간단한 작업에 참여하는 등 출구를 찾으십시오.
- ▶ 장황한 설명을 피하십시오. 구체적인 용어를 사용하십시오.

## 임산부 및 유아가 있는 가족



- ▶ 의사 진료실이 문을 닫은 경우 태아 또는 아기의 건강 검진을 받을 수 있는 곳을 알아보십시오.
- ▶ **Go Kit**에 아기 돌봄 용품을 포함하십시오.
- ▶ 아기가 있거나 임신에 문제가 있는 경우 대피소 직원에게 알리십시오.



### 교통 문제

- ▶ 대피해야 할 경우 이웃과 함께 탈 교통 수단을 준비하십시오.
- ▶ **2-1-1**로 전화하여 해당 지역의 운송 업체를 확인하십시오.
- ▶ 재난 발생 후 대중교통이나 승차 공유 서비스가 무료인지 물어보십시오.



### 영어로 말하기 능력이 제한된 사람

- ▶ 신뢰할 수 있는 커뮤니티 소스를 찾아 안전 옵션에 대해 대화하십시오.
- ▶ 200 개 이상의 언어로 제공되는 정보를 얻으려면 **2-1-1**로 전화하십시오.
- ▶ 2개 언어를 사용하는 사람에게 안전 단계를 공유하도록 요청하십시오.
- ▶ 비상 경보를 제공하는 미디어 소스를 알아두십시오.



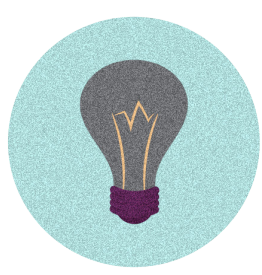
### 신규 캘리포니아 거주자

- ▶ 비상 상황이 아닌 경우 **2-1-1**, 비상시에는 **9-1-1**로 전화하는 등 비상 대응 시스템 기본 사항을 숙지하십시오.
- ▶ 이곳의 재난 시스템이 어떻게 다른지 커뮤니티에 물어보십시오.
- ▶ 긴급 상황에서 신뢰할 수 있는 정부 이외의 소스를 찾으십시오.



# 다양한 긴급 상황에 대한 계획 수립

이 섹션에서 다양한 재난 상황에서 해야 할 일에 대한 팁을 찾을 수 있습니다.



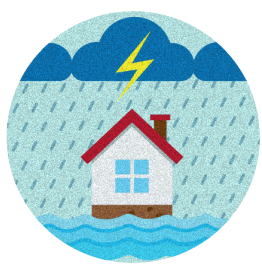
정전



화재



쓰나미



홍수



폭염



지진

# 화재



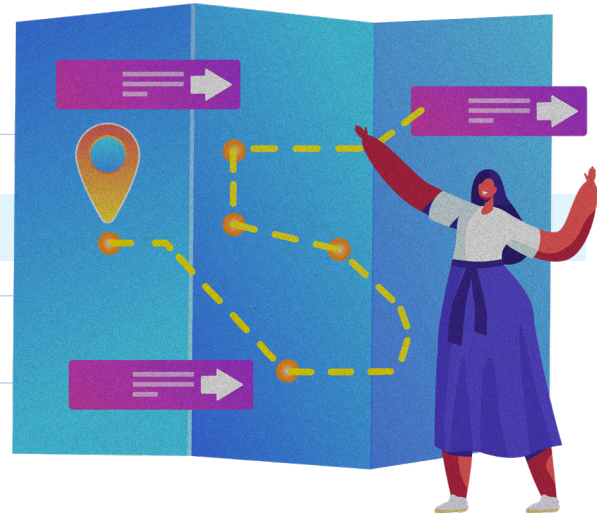
## 발생 전:

- ▶ 대피 경고는 지금 떠날 준비를 하라는 의미입니다.
- ▶ 전기가 들어오지 않는 상황에 대비한 계획을 세우십시오. 양초를 사용하지 마십시오.
- ▶ 폐를 보호하기 위해 두건이나 마스크를 준비하십시오.
- ▶ 각 방에서 탈출 경로 계획을 세우십시오.
- ▶ 어수선한 물건을 정리하십시오. 집 근처의 나뭇가지를 제거하십시오. **2-1-1**로 전화하여 지역 화재안전위원회가 도움을 줄 수 있는지 확인하십시오.



## 발생 동안:

- ▶ 대피 명령은 지금을 떠나야 함을 의미합니다.
- ▶ “기다리지” 마십시오. 대피 명령이 발령되면 즉시 떠나십시오.
- ▶ 문이 뜨거우면 열지 마십시오.
- ▶ 갇힌 경우 연기가 들어오지 않도록 문과 창문을 닫으십시오.
- ▶ 옷에 불이 붙으면 멈추고 바닥에 누워 구르십시오.
- ▶ 연기가 자욱한 구역을 빨리 벗어나십시오. 연기가 올라오면 바닥에 몸을 낮추십시오.



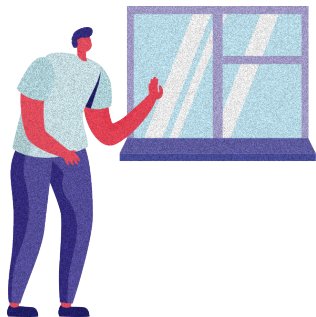


# 지진



## 발생 전:

- ▶ 가구를 벽에 고정하십시오.
- ▶ 튼튼한 탁자와 책상 등 각 방의 안전한 장소를 확인하십시오.
- ▶ 근처의 창문, 거울, 매달린 물건 등 위험한 지점을 확인하십시오.
- ▶ 가스, 수도, 전기를 차단하는 방법을 숙지하십시오.



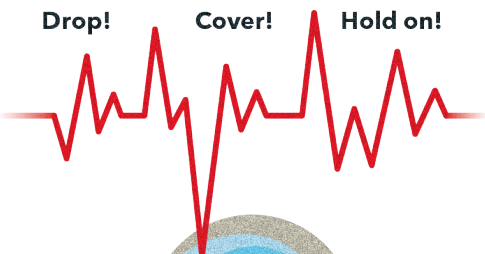
## 발생 동안:



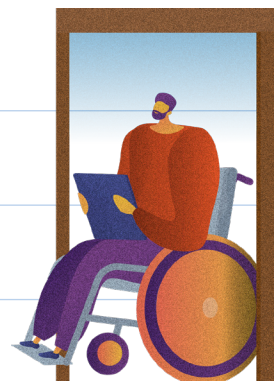
Drop!

Cover!

Hold on!



- ▶ 밖으로 서둘러 나가지 마십시오. 책상이나 탁자 밑으로 들어가십시오.
- ▶ 밖에 있는 경우 건물, 나무, 가로등 또는 전선에서 멀리 떨어지십시오.
- ▶ 운전 중인 경우 차를 세우고 건물과 나무에서 멀리 떨어지십시오.
- ▶ 휠체어 사용: 출입구로 들어가서 바퀴를 잠그고 머리와 목을 덮으십시오.
- ▶ 여진에 대비하십시오.
- ▶ 해안에서 쓰나미를 조심하십시오.



# 홍수



## 발생 전:

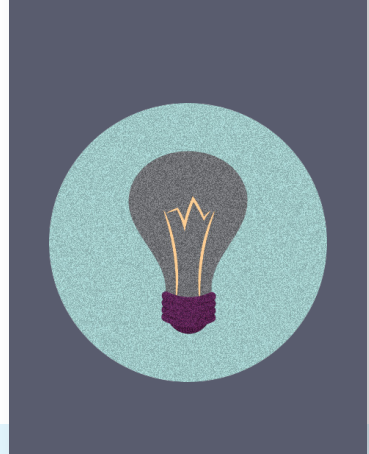
- ▶ 빗물 파이프와 배수구를 깨끗하게 유지하십시오.
- ▶ 귀중품은 높은 층으로 옮겨두십시오.
- ▶ TV와 라디오를 통해 홍수 감시 또는 경고 방송에 귀를 기울이십시오.
- ▶ 더 높은 곳으로 가기 위한 가장 좋은 탈출 경로를 알아보십시오.
- ▶ 모래 주머니를 사용하여 물길을 바꾸십시오.



## 발생 동안:

- ▶ “기다리지” 마십시오. 대피 명령이 발령되면 즉시 떠나십시오.
- ▶ 흐르는 물에서 걷거나 수영하거나 운전하지 마십시오. 주위를 둘러보고 익사에 주의하십시오.
- ▶ 산사태를 조심하십시오.
- ▶ 물에 잠긴 전선을 피하십시오.
- ▶ 지시가 있을 경우 수도와 전기를 끄고 가전 제품의 플러그를 뽑으십시오.





# 정전

## 발생 전:



- ▶ 손전등을 준비하십시오 - 양초는 안됩니다.
- ▶ 비상용 백업 전화 충전기를 챙기십시오.
- ▶ 상하지 않고 요리할 필요가 없는 음식을 구입하십시오.
- ▶ 자동차 연료 탱크를 최소 절반 이상 채워두십시오.

## 발생 동안:



- ▶ 손상을 방지하기 위해 가전 제품/전자 제품의 플러그를 뽑으십시오.
- ▶ 하나의 등을 켜진 상태로 두십시오.
- ▶ 냉장고와 냉동실 문을 닫아 두십시오.
- ▶ 열을 내기 위해 가스레인지 사용을 마십시오.
- ▶ 발전기, 캠핑용 스토브 및 그릴은 실외에서 사용하십시오.



# 공공 안전 전원 차단에 대비

**San Diego Gas & Electric® (SDG&E®)**은 가끔 악천후시 안전 예방 조치로 화재가 발생하기 쉬운 지역에서 전원을 차단합니다. 이를 **공공 안전 전원 차단(PSPS)**이라고 합니다. 이러한 이벤트는 화재 위험이 높은 지역에서 발생할 가능성이 더 높지만 모든 샌디에고 주민들이 영향을 받을 수 있으므로 대비해야 합니다. **SDG&E**는 전원을 차단하기 전에 전화 통화, 문자 알림, 이메일 및 기타 수단을 통해 조기 알림을 보내는 것을 목표로 합니다.

## PSPS 동안 최신 정보 습득

연락처 정보 업데이트 및/또는 정전 알림 가입

**SDG&E** 계정이 없더라도 [sdge.com/notifications](https://sdge.com/notifications)를 방문하거나 **1-800-411-7343** 번으로 전화하여 연락처 정보를 업데이트하거나 가입하여 음성, 문자 및/또는 이메일 알림을 받으십시오.

커뮤니티 리소스 센터

**SDG&E**는 PSPS 이벤트 동안 영향을 받는 커뮤니티 근처에서 **커뮤니티 리소스 센터**를 열 수 있습니다.



PSPS 동안 업데이트를 위해 소셜미디어와 뉴스 센터에서 **SDG&E**를 팔로우하십시오



**Facebook:** [facebook.com/SanDiegoGasandElectric](https://facebook.com/SanDiegoGasandElectric)



**Twitter:** [twitter.com/SDGE](https://twitter.com/SDGE)



**Instagram:** [instagram.com/sdge](https://instagram.com/sdge)



**Nextdoor:**  
**San Diego Gas & Electric**

**NewsCenter:**  
[sdgenews.com](https://sdgenews.com)



방문객은 준비 자료, 얼음, 물, 간식, 모바일 기기 충전, 소형 태양열 배터리, 라디오 및 차단 이벤트에 대한 최신 정보를 받을 수 있습니다. 사회적 거리두기 조치, 일상적인 심화 청소 및 드라이브스루 서비스를 포함한 공중 보건 프로토콜도 마련될 수 있습니다. [sdge.com/resource-centers](https://sdge.com/resource-centers)에서 자세히 알아보십시오.

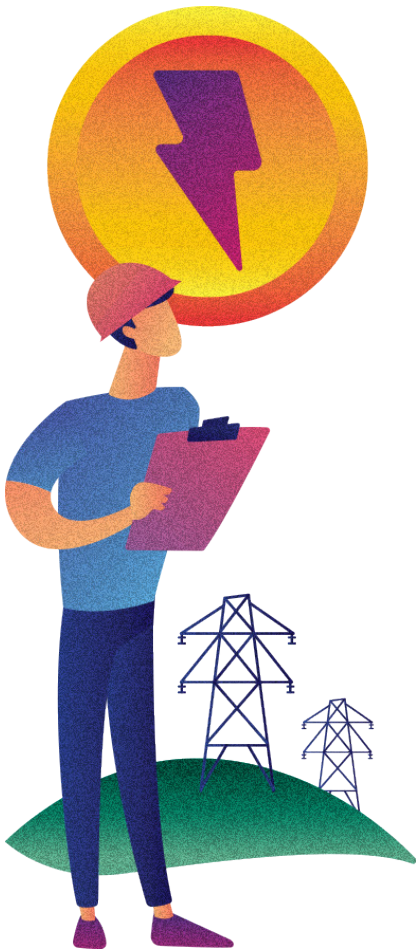
### 이벤트 기간/백업 생성

PSPS 이벤트는 공공 안전과 전기 시스템에 대한 위협이 지속되는 동안 전원이 꺼져 있어야 합니다. 전원을 복구하기 전에 승무원은 전선과 장비를 검사하고 수리가 필요한 경우 수리해야 합니다.

PSPS 이벤트 동안 중요한 장비를 작동할 수 있는 안전한 대체 전원을 탐색하는 것이 좋습니다. 발전기 또는 대체 백업 시스템 선택에 대한 추가 정보는 유면허 전기 기술자 및 **SDG&E**에 문의하십시오. [sdge.com/generator](https://sdge.com/generator)에서 자세히 알아보십시오.

### 의료 기준 수당 프로그램

귀하 또는 귀하의 가구 구성원 중 누군가가 유자격 질환이 있거나 특정 재택 의료 장비가 필요한 경우, 더 낮은 요금으로 더 많은 전기 또는 천연가스를 공급받을 자격이 있을 수 있습니다. 유자격 질환을 가진 사람은 신청서의 주소에 거주해야 하며 의료 장비는 가정용이어야 합니다. 이 프로그램은 PSPS 이벤트에 앞서 추가 알림을 제공하는 방식으로 도움을 줄 수도 있습니다. [sdge.com/medicalbaseline](https://sdge.com/medicalbaseline)에서 자세히 알아보십시오.





## CARE 및 FERA 프로그램

**CARE** 및 **FERA**는 월별 청구서에 대해 할인을 제공할 수 있는 두 가지 **SDG&E** 프로그램입니다.

- ▶ **캘리포니아 대체 에너지 요금(CARE)** 30% 이상 월별 청구서 할인.
- ▶ **가족 전기 요금 지원(FERA)** 18% 월별 청구서 할인.  
**FERA**는 3인 이상 가구에만 적용됩니다.

[sdge.com/CARE](http://sdge.com/CARE)에서 자격, 소득 지침에 대해 자세히 알아보고 해당 프로그램에 지원하십시오.

## 에너지 절약 지원 프로그램

에너지 효율적인 주택 개량을 통해 집을 더 편안하게 만들고 지금은 물론 앞으로 몇 년 동안 비용을 절약할 수 있습니다. 저비용 또는 무료 제품 및 설치 서비스를 받을 자격이 있을 수 있습니다. [sdge.com/ESA](http://sdge.com/ESA)에서 자세히 알아보고 신청하십시오.

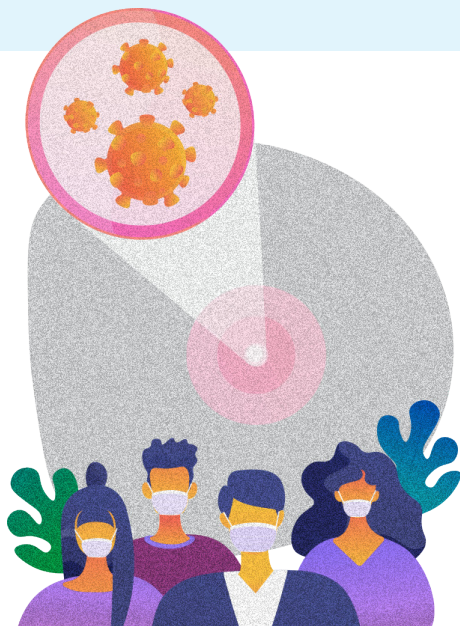
## 액세스 및 기능 요구사항(AFN) 리소스

**SDG&E** 및 **2-1-1 San Diego**는 액세스 및 기능 요구사항을 지닌 사람들을 지원하기 위해 파트너 관계를 맺고 있습니다. PSPS 이벤트 및 비상 사태 동안 대비와 자체 회복력을 높이기 위한 정보와 서비스가 제공됩니다. 서비스에는 보조 교통 수단, 백업 전력, 준비 품목, 식품 보안, 임시 대피소 및 복지 점검이 포함될 수 있습니다. [211SanDiego.org](http://211SanDiego.org)에서 자세히 알아보거나 **2-1-1**로 전화하십시오.



# 기타 비상 상황을 위한 팁

## 팬데믹 및 공중보건 비상 상황



- ▶ 2주 분량의 물과 음식을 비축해 두십시오.
- ▶ 처방약을 챙겨두십시오.
- ▶ 손을 자주 씻으십시오.
- ▶ 기침이나 재채기를 할 때 가리십시오.
- ▶ 아프면 집에 머무르십시오.

## 극심한 더위



- ▶ 에어컨이나 선풍기를 찾으십시오.
- ▶ 도서관, 쇼핑몰로 가거나 **2-1-1**로 전화하여 지정된 냉방 구역을 찾거나 [coolzones.org](http://coolzones.org)를 방문하십시오.
- ▶ 찬물로 목욕하십시오.
- ▶ 시원한 무알코올 무카페인 음료를 드십시오.
- ▶ 아프면 즉시 의사나 **9-1-1**로 전화하십시오.

## 극심한 추위

- ▶ 실내에 머무르십시오.
- ▶ 따뜻하고 편안하며 건조된 옷을 입으십시오.
- ▶ 동상, 저체온증 또는 과로에 주의하십시오.
- ▶ 집안에서 난방을 위해 숯이나 가스 그릴을 사용하지 마십시오.



## 쓰나미

- ▶ 더 높은 지대나 내륙 또는 더 높은 층으로 이동하십시오.
- ▶ 라디오나 TV에서 비상 지침을 경청하십시오.
- ▶ 그렇게 하라는 지시가 있으면 즉시 떠나십시오.
- ▶ 관광하지 말고 해안에서 멀리 떨어지십시오.
- ▶ 현지 안전 담당 공무원이 "경보 해제" 발령을 내릴 때까지 위험 구역으로 돌아가지 마십시오.



## 테러



- ▶ 의심스러운 활동이 있으면 당국에 신고하십시오.
- ▶ 낯선 사람이 보낸 소포를 받지 마십시오.
- ▶ 비상 사태 담당 공무원의 지시를 따르십시오.
- ▶ 자택 대기 또는 대피 지침을 준비하십시오.
- ▶ 침착하고 인내심을 갖고 개인 지원 네트워크에 속한 누군가에게 연락하십시오.

▶ 특정 긴급 상황에 대처하는 방법에 대한 자세한 내용은 다음 카운티 대비 웹사이트를 참조하십시오:

[ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org)

**대피 경고:** 영향을 받는 지역에 있는 사람들에게 생명과 재산에 대한 잠재적인 위협 알림. 대피 경고는 가까운 장래에 지역이 영향을 받을 가능성을 고려하여 사람들이 대피 명령을 받을 수 있도록 준비시킵니다. 접근 또는 기능적 요구사항이 있는 장애인 및/또는 큰 동물과 같은 취약한 대상은 지금 떠나야 합니다.

**대피 명령:** 생명에 대한 임박한 위협으로 인해 영향을 받는 지역에서 즉시 벗어나야 합니다.

**자택 대기:** 안으로 들어가십시오. 문과 창문을 닫고 잠그십시오. 추가 통지 및/또는 비상 사태 담당 공무원이 연락할 때까지 스스로 버틸 준비를 하십시오.



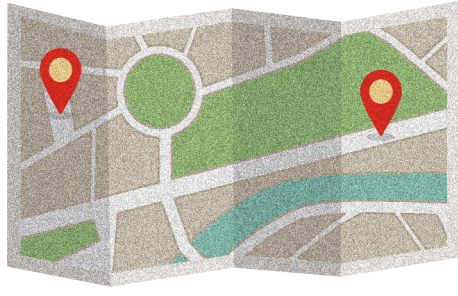
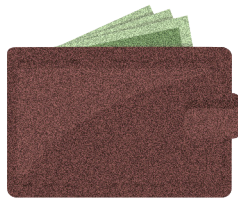
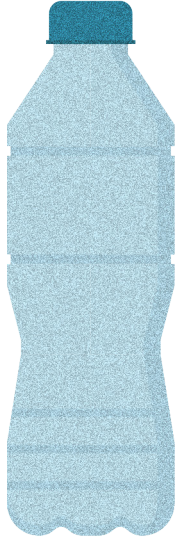
대피

# 물품 챙기기



여권





# Go Kit

대부분의 재난은 예상치 못한 것이며 빠르게 발생합니다. 쇼핑하거나 포장할 시간이 없을 수도 있습니다. 서둘러 떠나야 하는 경우에 대비하여 “Go Kit” 를 챙겨두십시오.

가지고 있는 물품을 확인하고 필요한 물품을 추가하십시오.

- 생수 및 그래놀라 바와 같은 부패하지 않는 음식
- 방수 용기에 담긴 중요 문서의 사본 및/또는 USB 플래시 드라이브(신분증, 보험, 식별용 가족 및 애완 동물 사진)
- 복용하는 의약품 목록, 복용 이유 및 복용량
- 냉장 보관해야 하는 의약품이 있으면 냉동실에 얼음팩을 추가로 보관하십시오.
- 가족 및 지원 네트워크 구성원의 연락처 정보
- 손전등, 수동식 크랭크 또는 배터리 작동식 AM/FM 라디오 및 여분의 배터리
- 소액의 현금
- 메모장과 펜
- 향균 물티슈 및 손소독제

- 안면 마스크 또는 두건
- 백업 의료 장비 (예: 안경, 배터리) 및 충전기
- 일반 휠체어 또는 스쿠터 타이어를 수리하기 위한 에어로졸 타이어 수리 키트 및/또는 타이어 팽창기
- 장애인 보조 동물 또는 애완 동물용 용품(음식, 여분의 물, 그릇, 가죽 끈, 청소 용품, 예방접종 기록 및 의약품)
- 휴대용 휴대폰 충전기
- 이 안내서

기타 필요한 물품:

---



---



---



---



---



---



---



---

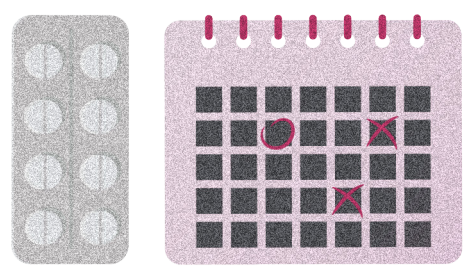
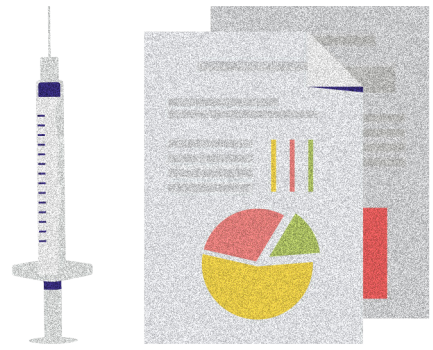


---



---





# Home Kit

특정 비상 상황에 집에서 더 안전하게 지낼 수 있습니다. 마실 물이 없거나 화장실 물을 내리지 못할 수도 있습니다. 음식을 냉장 상태로 유지하거나 조명을 켜거나 휴대폰을 충전할 전기가 없을 수도 있습니다. 물이나 전기없이 3일 이상 생존할 수 있는 “Home Kit” 를 준비하십시오.

가지고 있는 물품을 확인하고 필요한 물품을 추가하십시오:

- 1인당 하루 1 갤런의 식수
- 바로 먹을 수 있는 통조림 등 상하지 않는 음식과 수동 캔 오프너
- 구급 키트
- 복용하는 의약품 목록, 복용 이유 및 복용량을 포함한 의약품
- 손전등 또는 배터리로 작동되는 랜턴, 배터리로 작동되는 AM/FM 라디오, 여분의 배터리 또는 배터리가 필요없는 태양식 라디오
- 호루라기 또는 벨
- 가능한 경우 백업 의료 장비(산소, 의약품, 스쿠터 배터리, 보청기, 이동 보조기, 안경, 안면 마스크, 장갑 등)
- 의료 기기(예: 심박조율기)의 스타일과 일련번호 및 사용 지침





# 의사소통 도구

번역사가 필요합니다

**Necesito un traductor**

**Tôi cần một người  
phiên dịch**

عمرت لى لاجاب انا

**Kailangan ko ng  
tagasalin**

我 需 要 翻

비상 사태 동안 환경 변화, 소음, 서비스 중단 또는 혼란으로 인해 정상적인 방식의 의사소통이 영향을 받을 수 있습니다.

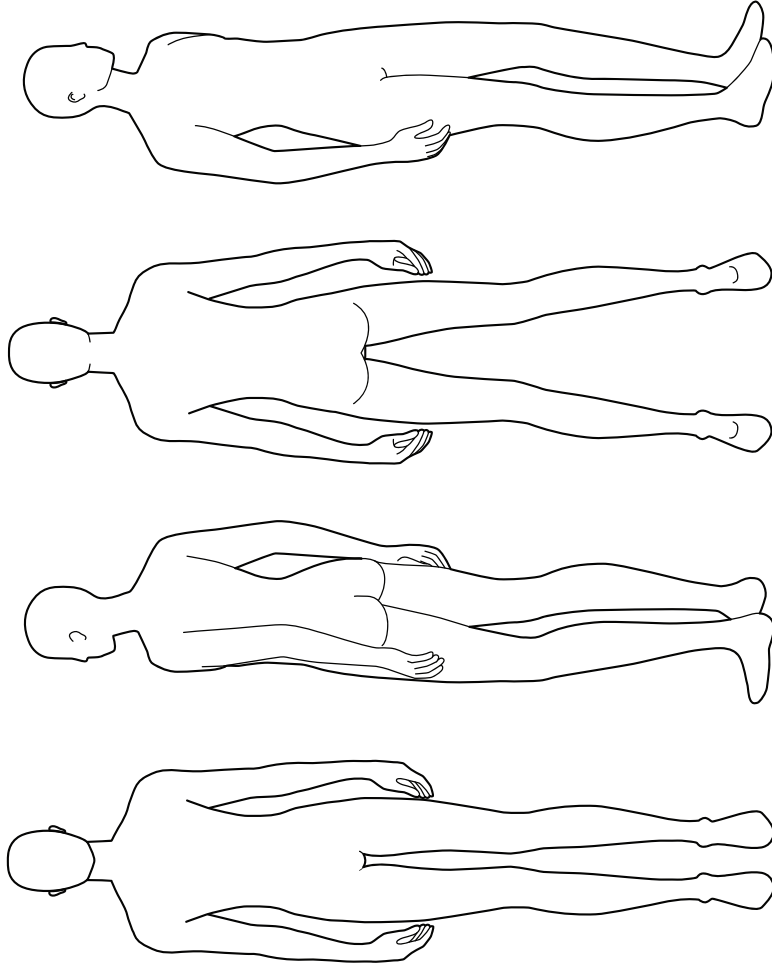
맹인이거나 시력이 약한 경우 다른 사람에게 안내하는 방법을 설명하는 연습을 하십시오.

청각 장애가 있거나 난청인 경우 제스처, 메모 카드 또는 문자 메시지와 같이 요구사항을 전달할 다른 방법을 찾으십시오. 비상 용품 키트에 의사소통 카드를 보관하십시오.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
T	U	Ü	V	W	X	Y	Z		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
.	'	,	?	!	+	-	스페이스		



# 통증 차트 | 통증 정도 (PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)



**진통제 원함**  
(I want pain medicine)

- 둔감 (Dull)
- 민감 (Sharp)
- 방사 (Radiating)

**주사** (Shot)

**알약 하나** (One pill)

**알약 2개** (Two pills)

- 가려움 (Itches)
- 따끔거림 (Stings)
- 상처/통증 (Hurts/aches)
- 화상 (Burns)
- 움직일 수 없음/무감각 (Can't move/numb)

어떻게 하고 있나요? (How am I doing?)	날짜/시간은 언제인가요? (What day/time?)	무슨 일이 일어나고 있나요? (What is happening?)	튜브는 언제 빼나요? (When is tube coming out?)
IV (IV)	구속물 제거 (Remove restraints)	운동 (Exercise)	마사지 (Massage)
혼자 있게 두세요 (leave me alone)	떠나지 마세요 (Don't leave)	나중에 돌아오세요 (Come back later)	기도 (Prayer)
화장실 (Bathroom)	차가운 수건 (Cool cloth)	베개/담요 (Pillow/blanket)	안경/양말 (Glasses/Socks)
세면 (Wash face)	샴푸/목욕 (Shampoo/Bath)	빗/솔 (Comb/Brush)	양치질 (Teeth brushed)

나는 (I AM)



숨가쁨  
(Short of breath)



배고픔/목마름  
(Hungry/Thirsty)



통증 있음  
(In pain)



추움/더움  
(Cold/Hot)



질식  
(Choking)



피곤함  
(Tired)



아픔  
(Feeling sick)



어지러움  
(Dizzy)



화남  
(Angry)



두려움  
(Afraid)



짜증남  
(Frustrated)



슬픔  
(Sad)

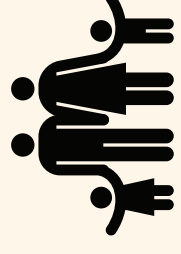
나는 만나고 싶어요 (I WANT TO SEE)



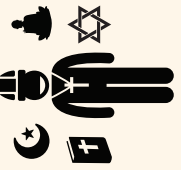
의사  
(Doctor)



간호사  
(Nurse)

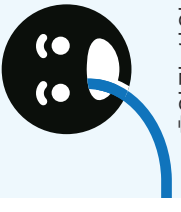


가족  
(Family)

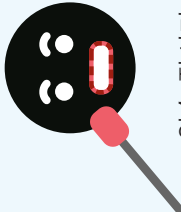


목사  
(Chaplain)

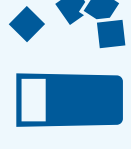
나는 원해요 (I WANT)



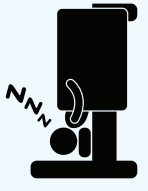
흡입관 삽입  
(To be suctioned)



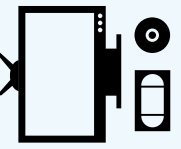
입술 적시기  
(Lip moistened)



물/얼음  
(Water/Ice)



잠자기  
(To sleep)



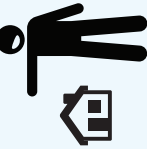
TV/비디오/DVD  
(TV/Video/DVD)



호출등/리모컨  
(Call light/Remote)



소등/점등  
(Lights Off/On)



집에 가기  
(To go home)



일어나 앉기  
(To sit up)



눕기  
(To lie down)



왼쪽으로 돌기  
(To turn left)



오른쪽으로 돌기  
(To turn right)



침대 머리  
올리기/내리기  
(Head of bed up/down)



침대에서 나가기  
(Get out of bed)



예 (Yes)



아니요 (No)



펜/종이  
(Pen/Paper)

감사합니다  
(Thank you)

사랑합니다  
(I Love you)

감염 관리를 위해 환자간에 이  
모드를 재사용하지 마십시오.  
(For infection control purposes, please do  
not reuse this board between patients.)



**ReadySanDiego**

Plan, Prepare



**Emergency**

Disaster Info, Maps, Shelters



**Recovery**

Resources, Assistance

Disaster Info | Refreshed:  
PT

Excessive Heat Warning Issued Today,  
8/14/20, 12:00 p.m. through

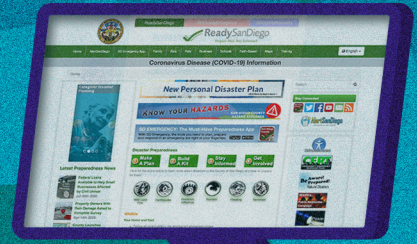
Fri Aug 14, 2020 12:00 PM

Excessive Heat Warning Issued Today,  
7/30/20, 11:00 a.m. through 8/02/20, 9:00 p.m.

Thu Jul 30, 2020 11:00 AM PDT ASL/Audio

Excessive Heat Warning Issued Today,  
7/11/20, 11:00 a.m. through 7/13/20, 8 p.m.

# 최신 정보 습득



# 최신 정보 습득



**ReadySanDiego.org**

준비하세요, 계획을 세우세요, 최신 정보를 습득하세요.



**Twitter.com/  
ReadySanDiego**



**Facebook.com/  
ReadySanDiego**

▶ 카운티의 대비 웹사이트: **ReadySanDiego.org**

▶ **ReadySanDiego.org/AlertSanDiego**에서 휴대폰 번호, **VoIP** 전화번호와 이메일을 등록하십시오. 이는 최초 응답자가 전화, 문자 및 이메일을 통해 대피 지침과 기타 재난 정보를 보내기 위해 사용하는 카운티의 긴급 대량 알림 시스템입니다.

▶ iOS 및 Android 모바일 기기에서 영어와 스페인어로 제공되는 무료 **SD Emergency App**을 다운로드하십시오. **ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp**을 방문하십시오.

▶ 비상 사태 동안 사고 업데이트, 대피소 위치, 대피 구역, 위험 경계, 공식 소셜 미디어 피드 등을 보려면 **AlertSD.org** 또는 **SD Emergency App**을 방문하십시오.

▶ 샌디에고 카운티의 메인 **비상 경보 시스템** 라디오 방송국 주파수는 **KOGO AM 600** 및 **KLSD AM 1360**입니다.

▶ 복구 정보를 얻으려면 **RecoverSD.org**를 방문하십시오.

▶ 긴급하지 않은 질문과 업데이트된 재난 정보를 얻으려면 **2-1-1**로 전화하십시오.

▶ 생명을 위협하는 비상 상황이 발생하면 **9-1-1**로 전화하십시오.

# 지원 받기

재난은 많은 스트레스와 압박감을 줄 수 있습니다. 짜증이 나거나 슬프거나 화가 날 수 있습니다. 두통을 경험하거나 잠을 자지 못할 수도 있습니다.

힘들더라도 다른 사람에게 자신의 감정에 대해 이야기하십시오.

지원 네트워크를 보거나 전문가의 도움을 받으십시오.

## 샌디에고 액세스 및 위기 전화

지원이 필요한 경우, 숙련된 카운셀러가 연중무휴 24시간 상주하면서 귀하의 요구사항을 충족하고 정신 건강 또는 약물 남용 서비스에 대한 적격성을 판별하는 데 도움이 되는 추천을 제공합니다.

- ▶ **(888) 724-7240** 번으로 전화하거나 다음 웹사이트를 방문하십시오: [www.sandiegocounty.gov/hsa/programs/bhs](http://www.sandiegocounty.gov/hsa/programs/bhs)

## 국립 정신 건강 연합 (NAMI) 샌디에고

숙련된 위기 상담사와 연결하여 24시간 무료 위기 지원을 받을 수 있습니다.

- ▶ **741-741** 번으로 **NAMI** 에 문자를 보내거나 **(888) 523-5933** 번으로 전화하십시오.

## 국립 자살 예방 생명의 전화 및 재향군인 위기 전화

우리는 모두 자살 예방에 도움을 줄 수 있습니다. 생명의 전화는 귀하 또는 귀하의 가족, 고통에 처한 사람들을 위한 자살 예방 및 위기 대응 리소스를 포함한 24시간 연중무휴, 무료 비밀 지원과 전문가의 모범 사례를 제공합니다.

- ▶ **(800) 273-8255** 번으로 전화하거나 **9-8-8**로 전화하십시오.



**샌디에고 카운티**

[www.sandiegocounty.gov](http://www.sandiegocounty.gov)  
(800) 694-3900



**응급 서비스 사무소**

[www.sandiegocounty.gov/oes](http://www.sandiegocounty.gov/oes)  
(858) 565-3490



**Listos California**

[www.listoscalifornia.org](http://www.listoscalifornia.org)  
(916) 845-8510

이 안내서를 만드는 데 기여해주신 샌디에고 카운티 보건복지국, 노화 및 독립 서비스 부서에 감사드립니다. 노화 관련 리소스는 [www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov)를 참조하십시오.

이 문서는 주지사 응급 서비스 사무소의 프로그램인 Listos California의 보조금으로 마련되었습니다. 이 문서에 나오는 견해나 의견은 저자의 견해나 의견이며 Listos California 또는 주지사 응급 서비스 사무소의 공식 입장이나 정책을 나타내는 것은 아닙니다.