



facebook.com/VAemergency



@VDEM



VAemergency.gov



계획 수립



비상 키트 구축



정보 수집



# 나의 비상상황 대비계획서



**PARTNERS IN PREPAREDNESS**

A program of VDEM



## 내 정보

이름:

주소:

주간 전화번호:

야간 전화번호:

휴대전화번호:

이메일:

비상상황에 대비할 수 있는 3가지 기본 단계별 조치가 있습니다.



## 계획 수립



## 비상 키트 구축



## 정보 수집

비상상황으로 인해 어떤 피해를 입게될지 생각해보세요. 비상상황은 집안에서의 낙상부터 가옥의 화재, 허리케인 등 다양할 수 있습니다. 본 안내서를 활용하여 비상상황 동안 필요한 물품 목록을 지금 작성하세요.

본인과 가족의 필요사항에 해당되는 칸에 기재하세요. 프린트하거나 컴퓨터에 파일로 저장하실 수 있습니다.

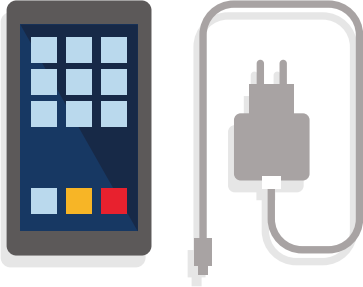
VAemergency.gov를 방문하여 비상상황 대비 자료를 찾으실 수 있습니다.



# 계획 수립

# 비상 지원 네트워크 만들기

비상상황을 혼자서 감당하려 하지 마세요. 가족 구성원, 친구, 이웃, 돌보미, 동료 또는 지역 공동체 그룹 구성원 중에서 최소 두 명에게 자신의 비상 지원 네트워크에 참여해 주기를 부탁드립니다. 비상상황에서는 서로 도와주고 위안을 줄 수 있다는 것을 기억하세요.



네트워크 참여자들의 할일:

- » 비상상황 동안 연락 유지.
- » 비상용품이 준비된 장소 숙지.
- » 비상상황 시 의료 장비의 작동 방법 숙지 또는 안전한 곳으로 대피하는 것을 돕기.

### 비상 지원 네트워크 연락처:

이름/관계:	<input type="text"/>
전화번호 (집/근무처/휴대폰):	<input type="text"/>
이메일:	<input type="text"/>
이름/관계:	<input type="text"/>
전화번호 (집/근무처/휴대폰):	<input type="text"/>
이메일:	<input type="text"/>

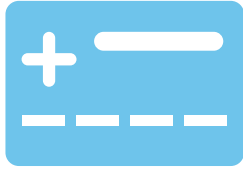
재해/재난 중 가족이나 친구가 연락을 취할 수 있는 다른 지역의 친구나 친척을 고르세요. 시내 전화 이용량이 많을 때는 장거리 통화를 하는 게 더 쉬울 수 있습니다. 다른 지역에 있는 사람이 당신이 자신의 네트워크에 있는 사람에게 연락하는 것을 돕게될 수도 있습니다.

### 다른 지역 연락처:

이름/관계:	<input type="text"/>
전화번호 (집/근무처/휴대폰):	<input type="text"/>
이메일:	<input type="text"/>



## 건강 및 의료정보



자신의 필요사항에 가장 알맞게 계획을 세우세요. 자신의 구체적 필요사항 및 비상상황 동안의 대처법에 대해 주치의, 약사, 다른 의료 서비스 공급자와 상의하세요.

Rx



비상 연락처, 건강 정보 및 예방접종 카드 사진을 찍어 놓으세요. 그런 것을 지갑이나 손가방에 항상 보관하세요.

### 건강 및 인명 구조에 대한 중요정보:

알레르기:	
기타 의학적 질환:	
필수 의약품 및 일일 복용량:	
안경 처방전:	
혈액형:	
통신기기: 장비:	
건강보험 플랜:	
우선되는 병원:	
개인/그룹 번호:	
의사/전문의: 전화번호:	
의사/전문의: 전화번호:	
약국:	
주소:	
시:	
전화번호:	



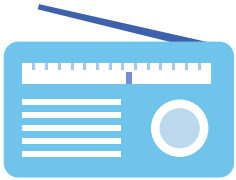
## 계획 수립

# 계획의 구체화 (계속)



공중보건 비상상황은 폭염부터 질병 발생에 이르기까지 다양할 수 있습니다. 이러한 위해는 모든 사람에게 영향을 미칠 수 있습니다. 건강의 비상상황 발생 시:

- » 몸 상태가 좋지 않으면 집에 있으세요.
- » 증상이 극심하거나 악화된다면 즉시 병원 응급실에 가거나 911로 전화하세요.
- » 비누 또는 알코올 성분의 세정제로 손을 자주 씻으세요.
- » 보건 관계자 발표를 시청, 청취하기 위해 TV 채널 및 라디오 주파수를 지역 방송에 맞추세요.
- » 폭염 중에는 여러 지역에서 무더위 쉼터가 개방됩니다. 가까운 곳의 무더위 쉼터와 개방 시간을 확인하세요.



건강하고 안전하게 지내는 방법에 대한 더 많은 정보는 버지니아 보건부 홈페이지 [www.VDH.virginia.gov](http://www.VDH.virginia.gov)를 방문하여 확인하세요. [dss.virginia.gov](http://dss.virginia.gov)에서 정신 건강 자원 등 많은 것을 찾으실 수 있습니다. 911에 전화하여 건강의 비상상황을 알리세요.



## 연락

대비계획에 연락 방법을 포함시킵니다.

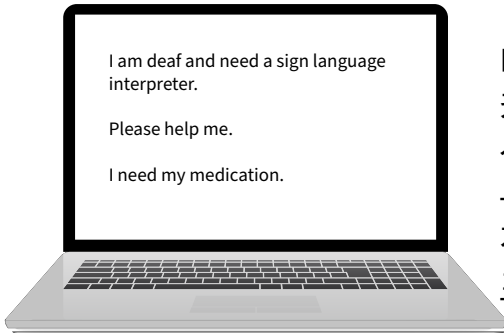
지금 시간을 내어 비상상황에서 친구나 구급 요원에게 어떻게 연락을 취할지 계획하세요. 비상상황에서는 환경의 변화, 소음, 서비스의 중단 또는 혼란으로 평상시의 연락 수단을 사용하기 어려울 수 있습니다. 비상상황 대비계획에는 타인과 연락을 취할 수 있는 여러가지 연락 방법이 포함되어야 합니다.



- » 청각에 장애 또는 어려움이 있으시다면, 몸짓, 메모(쪽지), 문자 메시지 등 필요사항을 전달할 다른 방법을 연습하세요.
- » 시각 장애가 있거나 시력이 매우 좋지 않다면, 타인이 그 사람을 도울 수 있는 가장 좋은 방법을 설명할 수 있도록 준비하세요.



## 다른 사람들과의 연락



비상상황에서 도움이 될 만한 짧은 문구를 작성해 둡니다. 카드지나 문자 메시지를 미리 작성해 놓는다면 스트레스받는 상황 또는 불편한 상황에서 자신의 지원 네트워크나 긴급 구조원에게 정보를 전달하는 데 도움이 됩니다. 메시지를 전달하기에 시간이 여유롭지 않을 수 있기 때문입니다. 문구에 포함될 내용:

- » 저는 당신의 말을 이해하는데 어려움이 있는 것 같아요. 말씀을 천천히 해주시고, 간단한 말이나 그림을 사용해 주시겠어요.
- » 저는 의사소통을 위해 장치를 사용하고 있습니다.
- » 청각 장애자로 미국식 수화를 사용합니다.
- » 지시 사항을 글로 써주세요.
- » [아래에 사용 언어 기재](으)로 대화 가능합니다.



미리 작성한 문구는 집 안과 바깥에서 비상상황 시 사용할 수 있어야 합니다. 항상 몸에 지니도록 하세요. 어려움이 있다면 가족, 친구 또는 돌보미의 도움을 받으세요.

**아래 공백에 자신만의 메시지를 기재하세요.**



### 집합 장소

비상상황에서 가족, 친구 또는 돌보미와 만날 장소를 알아두세요. 집합 장소로 두 곳을 정하세요: 한 곳은 집 바로 근처의 옥외, 다른 한 곳은 도서관, 커뮤니티 센터 또는 예배당과 같은 인근 장소의 옥외.

쇼핑몰, 레스토랑, 영화관 등의 새로운 장소에 갈 때마다 비상구를 확인하는 습관을 들이세요.

집 근처 집합 장소:	
주소:	
인근 장소 옥외:	
주소:	
관할 지역 경찰서:	
전화번호 및 주소:	

- » 생명에 위협을 느낀다면 즉시 대피하세요.
- » 가스 냄새가 나거나 연기 또는 불길을 발견한 즉시 대피하세요.
- » 긴급 구조가 필요한 경우 911에 전화하세요.
- » 최신의 비상상황에 대한 정보를 듣기 위해 지역 라디오나 TV 방송국 주파수에 맞추어 두는 것을 잊지마세요.







## 지널 장소 숙지

자신의 거주지역이 아닌 다른 곳에 사는 친구 또는 친척에게 목게 해줄 수 있는지 물어보세요. 그렇게 할 수 없는 경우, 호텔 또는 대피 센터와 같은 다른 지역의 지널 만한 장소를 따로 마련해야 합니다.

**나를 목게 해줄 수 있는 사람:**

이름/관계:	
주소:	
전화번호(집/근무처/휴대폰):	
이메일:	
이름/관계:	
주소:	
전화번호(집/근무처/휴대폰):	
이메일:	

가족 구성원(반려동물, 도우미 동물 포함)과 함께 정기적으로 대피 연습을 하고 길이나 비상구의 봉쇄 등 맞닥뜨릴 수 있는 다른 상황들을 충분히 고려하세요.





## 이동수단

차량, 버스, 셔틀, 또는 기타 이동수단을 이용할 수 없을 때를 대비하여 다른 이동수단을 준비하세요.

대체 버스:	
기타:	
전화할 상대(가족):	
전화번호(집/휴대전화):	
전화할 상대(친구):	
전화번호(집/휴대전화):	

**유의사항:** 비상상황 동안 집밖으로 대피하는 데 도움이 필요한 경우 911에 전화하세요.

연안해역의 폭풍 또는 허리케인 시에는 허리케인 대피 구역 거주자들에게 피난 명령이 내려질 수 있습니다. [knowyourzoneVA.org](http://knowyourzoneVA.org)를 방문하여 거주 지역이 허리케인 대피 구역인지 확인하세요.

피난 명령을 받았다면 지시에 따라 대피하세요. 이동 시간을 넉넉히 잡고 필요사항을 잘 생각해보세요. 안전하게 대피할 다른 수단이 없는 장애인 또는 기타 접근적, 기능적 요구가 있는 분들은 2-1-1로 전화하거나 [211virginia.org](http://211virginia.org)로 접속하여 이동수단 지원을 요청하실 수 있습니다. 청각에 장애가 있거나 듣는 데 어려움이 있는 경우, 버지니아 릴레이(Virginia Relay)에 7-1-1로 걸고 나서 TTY의 경우 1-800-230-6977로 전화하세요. 요구하시는 바에 따라, 다음 두 곳 중 한 곳으로 이송됩니다.

- » 차량으로 이동 가능한 접근이 쉬운 대피소 또는
- » 구급차를 이용하여 대피 구역 밖에 위치한 병원



특정 주소로의 이송은 요청할 수 없습니다.

건물 밖으로 나가기 위해 엘리베이터를 꼭 이용해야 하는 경우에는 더 미리 대피하세요. 엘리베이터는 언제든지 작동이 멈추어 이용하지 못할 수 있습니다.

내가 사는 구역:

내가 일하는 구역:

## 대피



비상상황으로 인해 집밖으로 대피해야 하거나 집에 머물 수 없는 경우에는 호텔, 친구, 친척 집 또는 대피소를 고려하세요.

비상 대피소는 학교, 도심 건물 및 예배당에 마련될 수 있습니다. 비상 대피소에서는 기본적인 음식, 물 그리고 보급품을 제공받을 수 있습니다. 산소, 이동 보조기구, 배터리 등과 같은 특수 장치를 포함한 필요 물품들을 가지고 갈 수 있도록 준비하세요.



반려동물이 있다면 대피 지역 밖의 사육장 또는 친구나 친척에게로 대피시키세요. 그렇게 할 수 없는 경우, 몇몇 대피소에는 반려동물을 동반할 수 있지만 사전에 확인해야 합니다. 사료, 목줄, 반려동물 캐리어 및 의약품 등 반려동물에 필요한 용품들을 챙깁니다. 반려동물의 배설물을 치우는 데 사용하는 용품도 챙겨가세요. 합법적인 반려동물만 동반할 수 있습니다. 도우미동물(service animal)은 언제든지 동반할 수 있습니다.



비상상황에 따라 대피소는 변경될 수 있습니다. 가까운 대피소를 찾으려면 해당 지역의 재난관리자에게 연락하세요.



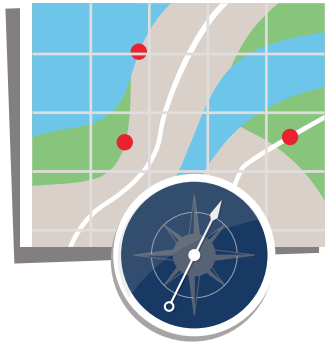
# 키트 구축

# 비상용 키트 꾸리기



**재해/재난 상황에서 준비가 차이를 만듭니다.**

버지니아주는 재해/재난로부터 자유로운 곳이 아닙니다. 강한 폭풍, 토네이도, 홍수, 허리케인, 열대 폭풍우, 폭염, 가뭄 및 산불과 같은 자연재해부터 테러 공격, 총기난사범, 사이버 공격 그리고 더 많은 종류의 인재(人災)까지. 이것들은 우리가 대비할 수 있는 재난의 일부일 뿐입니다.



재해/재난의 심각성 및 지리적 위치에 따라 본인과 가족에게 정부 서비스 및 지원이 도착할 때까지 며칠 또는 몇 주가 소요될 수 있습니다. 이러한 이유로 다양한 종류의 비상상황에 대비하는 것이 매우 중요합니다.

첫 번째 단계는 비상용 키트를 준비하는 것입니다. 비상용 키트 준비 시에는 특수 요구가 있는 가족 구성원(예: 유아, 반려동물, 고령자, 의료 기기 또는 처방약이 꼭 필요한 구성원, 접근적 및 기능적 요구가 있는 구성원)을 특별히 고려하세요. 구성원 모두를 고려하여 키트를 구축하고, 상하는 물품은 1년간 여러 차례 교체하도록 하세요.



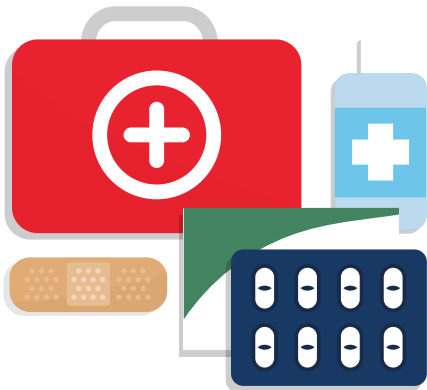
비상용품 키트 구축에 큰돈을 들일 필요는 없습니다. 가정에 이미 있는 물품을 넣고 매주 또는 매월 새로운 몇 가지 물품을 추가하세요. 달러 스토어(Dollar Stores) 또는 기타 할인 상점에서 여러 가지 필수용품을 구입할 수 있습니다.

**매년 8월에 개최되는 버지니아 면세의 날(Tax-free Weekend)에 대부분의 비상 대비 용품에 대해 면세 혜택을 받을 수 있습니다. 3일간 열리는 판매세 공휴일(Sales Tax Holiday)은 8월 첫째 주 금요일 밤 12시 1분에 시작하여 같은 주 일요일 밤 11시 59분에 종료됩니다.**



### 식료품 + 용품

- 1인당 최소 3일분의 급수 및 부패하지 않는 식품
- 기상변화에 적합한 의복
- 반려동물 사료 및 용품



### 의료적 필요사항

- 최소 1주일분의 의약품 및 처방전 사본
- 의료 장비, 보조장치 및 예비 배터리
- 구급상자 및 항생연고
- 자외선 차단제



### 도구 + 안전 용품

- 손전등 및 배터리
- 장치 충전기
- 크랭크 또는 배터리로 작동되는 라디오



### 보호장비 + 의복

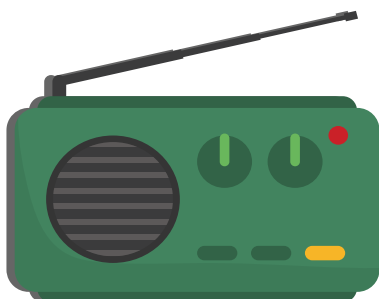
- 여벌의 따뜻한 옷
- 튼튼한 신발
- 담요 또는 침낭

### 비상금

최소 며칠간 가족을 부양할 만큼의 비상금(현금)이 필요합니다. 정부 지원 및 자원이 도착하는 데는 시간이 걸립니다.

대피 명령을 받으면 반려동물의 수탁을 포함하여, 숙소, 식사 비용을 낼 수 있도록 자금 계획을 세우세요.

인터넷 또는 전기 기반 시설과 같은 중요 통신망이 손상될 수 있으므로 신용카드나 직불카드에 의지해서는 안 됩니다. 폭풍이 오기 전에 현금을 많이 인출하도록 하세요.





# 키트 구축

# 비상용 키트 꾸리기 (계속)



## 중요 문서

폭풍이 오기 전 또는 대피 전에 중요 문서들을 방수되는 저장 백 또는 용기에 보관하세요. 가상 클라우드 서비스에 암호를 걸어 기록을 백업하는 것도 좋습니다.



- 운전면허증 및 여권
- 차량 등록증 및 보험증서



의료 기록 및 예방접종 기록

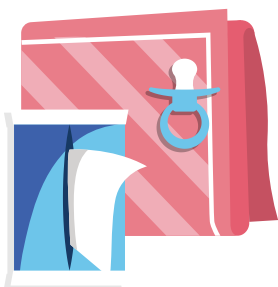
- 처방약 설명 라벨
- 출생증명서 및 사회보장카드



- 결혼증명서
- 거주 증명서
- 사업체 및 개인의 세무 기록



- 유연장
- 가정의 물품들(사진 또는 영상)



## 위안이 되는 + 소중한 물품

장기간 집을 떠나게 될 수 있고, 집이 손상될 수도 있습니다. 다른 어떤 것보다 바꿀 수 없을 만큼 소중한거나 가족, 특히 자녀에게 위안을 줄 수 있는 물품을 모두 챙기세요.

- 책, 퍼즐 및 좋아하는 장난감
- 사진 앨범
- 귀중품 및 보석

## 영유아

- 기저귀 및 물티슈
- 분유
- 젖병
- 필요한 경우 유축기
- 어린이용 의약품, 크림 등
- 유리병 이유식 및/또는 파우치
- 휴대용 침대와 같이 아기를 안전하게 재울 수 있는 용품



**반려동물을 위한 체크리스트**

- 목걸이에 거는 ID 카드 또는 마이크로칩 반려동물
- 반려동물에 대한 설명 및 최근 사진
- 면역접종 기록 및 의료 기록
- 반려동물 한 마리당 최소 3일분의 식수 1.5갤런(약 5리터) 및 충분한 양의 사료, 의약품

- 돌보미, 보호시설 또는 수탁시설 직원에게 전달할 반려동물용 의약품, 사료 사본, 투약 일정표

- 사료용 그릇

- 반려동물을 안전하게 이송하기 위한 목걸이, 목줄 및 캐리어

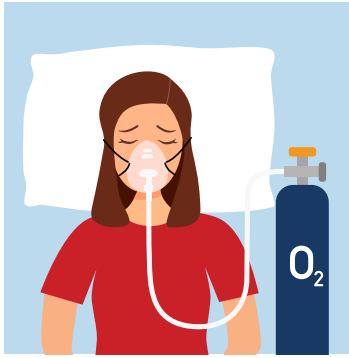
- 반려동물용 장난감 및 침구

**가족들에게 필요한 기타 물품:**

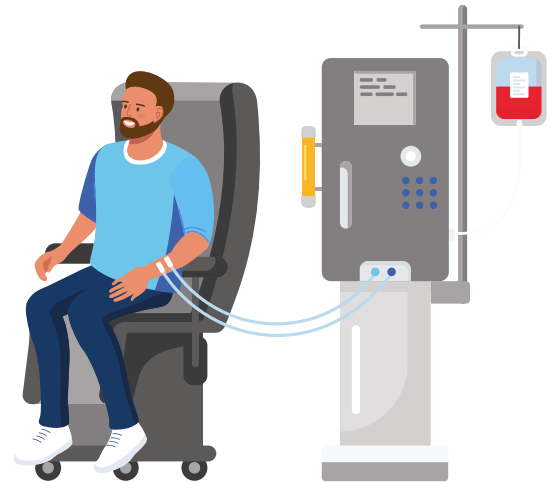


## 특수 고려사항

- » 비상용품에 식이 및 의료 요구사항을 포함하여 본인의 필요사항에 가장 알맞은 물품을 추가하세요.
- » 전기의료장비에 의존하시는 경우, 의료용품 회사에 연락하여 예비 동력원에 대한 정보를 입수하세요.
- » 생명유지장비에 의존하시는 경우, 전기생명유지장비를 통해 본인이 생명유지장비 고객으로 등록될 수 있는지 해당 공익기업에 물어보세요. 생명유지장비 고객으로 등록되는 것도 중요한 단계이지만, 전기 없이 쓸 수 있는 배터리 또는 산소 탱크와 같은 예비 동력원을 확보해야 합니다.



- » 산소에 의존하시는 경우, 긴급 대체품에 대해 산소 공급업체와 상의하세요.
- » 투석 또는 화학요법과 같은 중증치료를 받으시는 경우, 비상사태 동안 이러한 치료를 계속 받을 방법에 대해 의료제공자와 상의하세요.



본 안내서에 기재를 완료하셨다면 준비된 버지니아 주민이 되신 것입니다.  
축하합니다!





비상상황에서 가족들에게 도움이 될 만한 추가 정보를 이 페이지에 기재하세요.

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for providing additional information to help family members during an emergency.



## 버지니아의 자원

달리 명시되지 않는 한, 버지니아 릴레이(Virginia Relay)에 2-1-1 (1-800-230-6977) 또는 7-1-1로, TTY는 1-800-230-6977로 전화하세요. 이용 가능한 자원 전체 목록은 [211virginia.org](http://211virginia.org)에 방문하여 확인하실 수 있습니다. 정부 기관 전체 목록은 [virginia.gov/agencies](http://virginia.gov/agencies)에서 확인하세요.

**비상관리부(Department of Emergency Management)**  
[www.VAemergency.gov](http://www.VAemergency.gov)

**허리케인 대피구역 검색기(Hurricane Evacuation Zone Finder)**  
[www.VAemergency.gov/know-your-zone/](http://www.VAemergency.gov/know-your-zone/)

**버지니아 장애인 위원회(Virginia Board for People with Disabilities)**  
[www.vaboard.org](http://www.vaboard.org)

**고령화 및 재활서비스부(Department for Aging and Rehabilitative Services)**  
[www.vadars.org](http://www.vadars.org)

**시각 장애부(Department for the Blind and Vision Impaired)**  
[www.vdbvi.org](http://www.vdbvi.org)

**청각 장애부(Department for the Deaf and Hard of Hearing)**  
[www.vddhh.org](http://www.vddhh.org)

**보건부(Department of Health)**  
[www.vdh.virginia.gov](http://www.vdh.virginia.gov)

**행동건강 및 개발 서비스부(Department of Behavioral Health and Developmental Services)**  
[www.dbhds.virginia.gov](http://www.dbhds.virginia.gov)

**주택 및 지역사회 개발부(Department of Housing and Community Development)**  
[www.dhcd.virginia.gov](http://www.dhcd.virginia.gov)

**버지니아 하우스(Virginia Housing)**  
[www.virginiahousing.com](http://www.virginiahousing.com)



**의료 지원부(Department  
of Medical Assistance  
Services)**

[www.dmas.virginia.gov](http://www.dmas.virginia.gov)

**사회복지부(Department of  
Social Services)**

[www.dss.virginia.gov](http://www.dss.virginia.gov)

**교통부(Department of  
Transportation)**

[www.virginiadot.org](http://www.virginiadot.org)

**아동 복지부(Office of  
Children's Services)**

[www.csa.virginia.gov](http://www.csa.virginia.gov)

**주지사 사무소(Office of the  
Governor)**

[www.governor.virginia.gov](http://www.governor.virginia.gov)

**버지니아 고용위원회(Virginia  
Employment Commission)**

[www.vec.virginia.gov](http://www.vec.virginia.gov)

**지속적으로 정보 얻기**

**Virginia Department of  
Emergency Management  
페이스북 및 트위터**

[www.facebook.com/  
VAemergency](http://www.facebook.com/VAemergency)

[www.twitter.com/vdem](http://www.twitter.com/vdem)

**버지니아 Department of  
Transportation 페이스북 및  
트위터**

[www.facebook.com/  
VirginiaDOT](http://www.facebook.com/VirginiaDOT)

[www.twitter.com/VaDOT](http://www.twitter.com/VaDOT)

**국가 홍수보험  
프로그램(National Flood  
Insurance Program)**

[www.floodsmart.gov](http://www.floodsmart.gov)

**국립 허리케인 센터(National  
Hurricane Center)**

[www.nhc.noaa.gov](http://www.nhc.noaa.gov)

**국립기상국(National  
Weather Service)**

[www.weather.gov](http://www.weather.gov)

**질병통제예방센터(Centers  
for Disease Control and  
Prevention(CDC))**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**버지니아 보전 및  
레크리에이션부(Virginia  
Department of  
Conservation and  
Recreation)**

**-댐 안전 및 범람원(Dam  
Safety & Floodplains)**

[www.dcr.virginia.gov/  
dam-safety-and-](http://www.dcr.virginia.gov/)

[floodplains/](http://www.dcr.virginia.gov/)

**버지니아 홍수 위험 정보  
시스템(Virginia Flood Risk  
Information System)**

[www.dcr.virginia.gov/  
dam-safety-and-](http://www.dcr.virginia.gov/)

[floodplains/fpvfris](http://www.dcr.virginia.gov/)



[www.VAemergency.gov](http://www.VAemergency.gov)



**PARTNERS IN  
PREPAREDNESS**  
A program of VDEM

