



당신의 실행 방안

지진 대비 위한 일곱 단계

EarthquakeCountry.org



이것은 지진 사태 전, 동안, 후에 어떻게 해야 하는지에 대한 당신의 실행 방안입니다.
각 단계의 자세한 지침과 자료는 EarthquakeCountry.org 에서 찾으십시오.

준비

1 안전한 공간을 확보하세요

위험 요소 식별하고 움직이는 물체들을 고정시킴으로서.

당신이 거주하거나 일하는 곳을 지진 동안 번쩍 들어 옆으로 위아래로 흔들다고 상상해 보세요— 무엇이 던져질까요? 어떻게 그것을 방지할 수 있을까요? 비용을 들이지 않고 할 수 있는 것부터 시작하세요, 도구나 도움이 필요하다면 다른 이들에게 요청하세요.

비용없이:

- 화분에 심은 화초와 다른 무거운 것들을 바닥이나 낮은 선반에 내려놓으세요.
- 주로 시간을 많이 보내는 장소로부터 물체들을 멀리 옮기세요.
- 가구나 무거운 물체를 문이나 출구 통로로부터 옮기세요.

저렴하게(공구점에서나 온라인으로 살 수 있음):

- 위쪽이 무거운 가구와 기기를 벽간주에 끈으로 묶으세요. (\$12-\$19)
- 컴퓨터, TV, 의료장비 그리고 다른 무거운 물체를 끈으로 묶으세요. (\$7-\$15)
- 거울이나 그림을 달린 고리에 거세요. (\$1-\$2)
- 온수기를 벽간주에 두 개의 금속 징으로 묶으세요. (\$20-\$50)
- 작은 물체는 박물관 밀랍이나 진동 방지 접합제로 고정하세요. (대부분 \$5-\$10으로 고정됨)
- 부엌 위쪽 찬장에 빗장을 설치하세요. (\$1-\$8)

당신의 1 단계 실행 방안

무엇을 언제 고정할 것인가요?

물건과 장소:

언제?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

추가 안내와 지침:
EarthquakeCountry.org/step1



2

안전을 계획하세요

비상 계획을 마련하고 어떻게 소통할지를 정함으로써.

당신의 계획을 가족, 이웃, 돌봄제공자, 그리고 그 외 사람들과 의논하세요.

부상과 손상을 감소하려면 지금 계획하세요:

- 지진 자가보호 안전 대비 조치를 연습하세요 (5 단계 참조)
- 소화기를 준비하고 어떻게 사용하는지, 아니면 어떻게 도움을 받을지 습득하세요.
- 응급 처치나 심폐소생술 강습을 받고 응급처치 앱을 다운 받으세요.
- 집에서 가스 서비스를 쓰시면, 모두에게 가스 밸브를 어떻게 잠그는지 보여주세요.
- 해안 근처에 사시면, 대피에 관해 배우시고 추가로 **TsunamiZone.org** 참조하세요.

어떻게 소통하고 연결할지 계획하세요:

- 집이 접근 가능하지 않을 경우 모두가 모일 장소를 택하세요.
- 주요 연락 명단을 공유하세요 (다른 지역에서 상황 변화를 문자나 전화로 전달할 사람 포함).
- 자녀가 있으면, 그들의 학교나 데이케어 비상 계획을 습득하세요.
- 누가 집단 보호시설에 있으면, 그들의 비상계획을 습득하세요.
- 장애자가 있으면, 당신의 계획에 당신 지원망을 식별하여 포함시키세요.
- 지역사회 비상대비팀(CERT)이나 유사한 프로그램에 어떻게 동참하는지 습득하세요.
- 지역사회 비상 문자경보에 등록하거나 경보 폰 앱을 다운 받으세요.
미국 서해안 거주민들: 마이셰이크(MyShake) 같은 경보 앱을 찾아보세요.
- NOAA 일기예보 라디오를 구하시고 공중 경보 기능을 습득하세요.

추가 안전 계획:

EarthquakeCountry.org/step2
EarthquakeCountry.org/accessibility

당신의 2 단계 실행 방안

다음부터 시작하세요:

타지역 연락처:

이름 _____ 전화: _____

다른 주요 연락처:

이름 _____ 전화: _____

이름 _____ 전화: _____

모일 장소: _____

다른 행동 계획:



3

비상 물품 정리하세요 편리한 장소에.

적절한 물품을 갖고 있으면 지진이나 다른 비상시 충격을 줄일 수 있습니다.

어디 물품을 비축할지 택하세요:

- **침대 밑 가방**(침대에 묶어서)에 지진이 밤에 일어났을 때 필요한 물품을 보관합니다 (신발과 양말, 여분의 안경, 방진 마스크, 손전등 등).
- **들고 가는 가방에 3일치 보급품을 넣어둡니다.**
- **가정이나 직장 보급품**은 건조하고 안전한 지역에 2주 이상 둘 수 있어야 합니다.

포함할 물품:

- 최소 3일 쓰기에 충분한 물 그런데 이상적이려면 최대 2주까지의 용량 (사람과 반려동물이 마시고, 요리하고, 씻는데 각자 매일 1 갤런이 필요합니다).
- 손전등과 건전지, 휴대전화 충전기, 그리고 휴대용 라디오.
- 아이들 마음을 편하게 할 게임, 크레용, 장난감 같은 물품들.
- 재정 서류 사본 (4 단계) 들고 갈 가방 안에 연락처와 (2 단계), 처방전, 의료 카드, 신분증, 그리고 어느 정도 액수의 현찰.
- 약과 의료 장비 (산소 장치, 이동 보조기 등).
- 개인 미용 및 위생용품.
- 반려동물 기록 (사진, 예방접종, 그리고 아이 디 "칩" 번호)을 먹이와 제지용품과 함께.
- 여분의 옷, 담요, 또 따뜻하게 (혹은 시원하게) 해주는 것들.
- 가스와 수돗물 차단할 때, 움직이지 않는 문 열 때 등등에 쓸 작업용 장갑과 도구.
- 깡통이나 포장된 식품, 주방도구, 수동 깡통따개, 그리고 야외 취사 선택용품.

당신의 3단계 실행 방안

각 장소에 무엇을 두시겠어요?

침대 밑 가방: _____

들고 갈 가방: _____

가정이나 직장 보급물품: _____

추가 보급품 지침:
EarthquakeCountry.org/step3



4

재정적 곤란을 최소화하세요

중요한 서류를 정리하고, 건물을 보강하고 보험 보상을 고려함으로써.

물건들을 대체하거나 수리해야 할 경우 지진은 우리의 삶을 몇 주나 몇 달 동안 뒤흔들 수 있습니다.

서류를 정리하세요:

- 보험 청구나 재정 보조 신청을 시작할 수 있는 서류 사본들을 들고 가는 가방에 보관하세요 (3 단계).
- 또한 신분증, 보험 약관, 재정 기록, 그리고 가계 물품 목록을 포함시키세요 (사진이나 동영상은 온라인에 저장가능).

당신의 건물을 강화하세요:

- 현 건축법규는 구건물 개선을 거의 요구하지 않지만, 하실 수 있는 일들이 있습니다 StrengthenMyHouse.com 참조).
 - **가새없는 불구대 벽**이 옛 건물 밑에 흔하지만 가새를 대어 고정될 수 있습니다.
 - **취약한 아랫층** 큰 열린 공간은 (차고 문 같이) 가새나 다른 추가 지지로 개선할 수 있습니다
 - **보강되지 않은 석조 부분**(벽돌이나 담벽과 굴뚝)은 강화되어야 합니다.
 - **이동 주택**은 "내진 보강 골조 (*earthquake-resistant bracing system*)"를 설치해야 합니다.
- **세입자들:** 가능하면, 이런 위험요소들을 피하십시오. 보강공법이 실시되었는지, 온수기를 고정시켰는지, 그리고 물건을 벽에 고정시킬 수 있는지 물어십시오.

이 단계에서 더 습득할 것:
EarthquakeCountry.org/step4

보험 보상을 고려하세요:

- 주택 소유자 그리고 세입자는 지진 보험으로 자신들을 보호할 수 있습니다 (개별 약관이 요구됩니다).
- 쓰나미 지역에 사시면, 연방 재해 대책 기구(FEMA) 홍수 보험을 고려하세요.

당신의 4 단계 실행 방안

다음에 무엇을 하시겠어요?

서류 정리: _____

건물 보강: _____

보험 고려: _____



5

주저앉아, 가리고, 지탱하세요

아니면 다른 권장된 조치 (지진 진동 시 또는 경보를 받을 때).

대부분의 상황에서, 하실 수 있으면:

주저앉으세요 계신 곳에서 손과 무릎을 짚고. 이 자세가 당신을 쓰러뜨려지는 것로부터 보호하고 가까이에 있으면 피신처로 기어가게 합니다.

가리세요 머리와 목을 한 손과 팔로.

- 테이블이나 책상이 근처에 있으면, 그 밑에 기어들어가 피신하세요.
- 피신처가 가까이에 없으면 내면 벽 옆으로 가세요 (창문에서 멀리)
- 무릎을 꿇은 채로, 주요 장기 보호를 위해 구부리세요.

지탱하세요 진동이 멈출 때까지.

- 피신처 밑: 한 손으로 붙잡고, 그것이 움직이면, 같이 이동할 태세를 취하세요.
- 피신처 없이: 양 팔과 손으로 머리와 목을 감싸세요.

몇 백만명과 함께
연습하세요!
ShakeOut.org



주저앉으세요!



가리세요!



지탱하세요!

휠체어나 바퀴 달린보행보조기를 사용하시면:

잡으세요 바퀴를 (아니면 브레이크를 거세요).

가리세요 머리와 목을 팔이나 책으로.

지탱하세요 당신의 기기를 가능하면 한 손으로 잡고, 진동이 멈출 때까지.

더 자세한 것은 EarthquakeCountry.org/accessibility.

당신의 5 단계 실행 방안
누구와 언제 연습하겠습니까?

집에 있는 사람:

언제?

일터에 있는 사람:

언제?

다른 그룹:

언제?

다른 상황을 위한 지침 습득:
EarthquakeCountry.org/step5



6

안전을 개선하세요

지진 후 필요하면 대피함으로써, 부상자를 돕고, 추가 부상이나 손상을 방지함으로써.

언제 대피하여야 합니까?

- 해안선 근처에 있으면, 안전하게 이동할 수 있을 때 높은 지대로 옮기십시오. 쓰나미 파도는 몇 분 안에 덮칠 수 있습니다. 자세한 것은 TsunamiZone.org 에서 습득하십시오.
- 건물 손상이나, 화재, 또는 다른 위험이 있으면, 당신의 모일 장소로 가십시오 (2 단계)
- 대피소로 가야 하면, 들고 가는 가방을 가져 가십시오 (3 단계).

부상자를 도우십시오:

- 당신의 구급 의료 상자 지침을 확인하시거나 응급치료 폰 앱을 사용하십시오.
- 누구를 돕던 먼저 허락을 청하십시오.
- 출혈이 있는 사람이면, 환부에 직접 압박을 가하세요.
- 출혈 없는 사람이면, 그 이상 훈련 수준이 아닌 한, 손으로만 하는 심폐소생술을 제공하세요.
- 추가적 부상의 위험이 없는 한 심각한 부상자를 옮기지 마세요.
- 심각한 부상자의 경우 911에 의료 지원을 요청하세요.

추가 부상을 방지하세요:

- 여진 시 떨어질 수 있는 물체를 옮기거나 고정시키세요 (1 단계).
- 소화기는 경미한 화재에만 사용하세요.
- 가스 냄새를 맡거나 새는 소리를 들었을 때만 가스를 차단하세요.
- 촛불이나 성냥을 켜는 대신 손전등을 사용하세요.

사람들에게 당신의 상황을 알리고 꾸준히 정보에 접하세요:

- 타지역 연락처에 문자 보내거나 전화하여 당신의 상황과 장소를 알리세요.
- 미국 적십자 웹사이트 SafeAndWell.org 에 등록하세요.
- 당신의 NOAA 기상 정보용 라디오나 뉴스 라디오 방송을 경청하세요.



당신의 6 단계 실행 방안

당신은 지금 무엇을 하셔서, 후에 안전이 개선되도록 하시겠습니까?

안전 개선에 대한 추가 정보 습득:
EarthquakeCountry.org/step6



7

다시 연결하고 회복하십시오.

매일의 삶을 다른 사람들과 재회하고, 손상된 것 수리하고, 공동체를 재건함으로써.

여진처럼, 당신의 회복이 몇 달 혹은 그 이상 계속될 수 있습니다.

지진 후 첫 날:

- 가스 누출, 화학 물질 유출 그리고 다른 위험을 확인하십시오.
- 부근에 연로한 어른들, 장애 있는 분들, 그리고 어린 아이들을 챙기십시오.
- 냉장과 냉동된 식료품을 먼저 사용하십시오.
- 보험 대리인에게 연락하십시오. 소유물의 사진을 찍으시고 비용 기록을 보관하십시오.
- 평상 시 소통이 재개될 때까지 타지역 연락처에 상황변화를 알리십시오.

지진 후 첫 주:

- 가스가 차단됐으면, 가스 회사에 연락해서 다시 틀어 달라고 하십시오.
- **FEMA.gov/assistance** 방문하셔서 가용한 보조에 대해 습득하십시오.
- 수리가 필요하시면, 당신의 도급업자가 적합한 면허가 있는지 확인하십시오.
- 다른 분들과 심기가 어떤지 서로 이야기를 나누고, 필요하다면, 그들이 상담을 구하도록 도와십시오.

집에 거주하실 수 없으면...

- 대피소가 붐빌 수 있습니다. 친구나 친지네 머무는 것, 혹은 호텔이 호조건일지 모릅니다.
- 이웃이나 당신의 타지역 연락처에 어디로 가는지 알리십시오.
- 당신의 들고 가는 가방만 챙기시고, 절대 필수적인 품목만 대피소에 가져가십시오.
- 반려동물과 함께할 수 없는 경우 대책을 마련하십시오.

자세한 회복 지침:

EarthquakeCountry.org/step7

당신의 7 단계 실행 방안

회복을 신속하게 하기 위해 지금 무슨 일을 하실 수 있을까요?

