

주요 지진 대비 접근 가능한 정보



진동을 느끼거나, 경보를 받으시면, 떨어지는 물체로부터 자신을 보호하십시오

가능하시면

몸을 낮추세요 계신 그 자리에서 손발을 짚고. 이 자세는 당신이 진동으로 인해 쓰러질 위험으로부터 보호하고 떨어지거나 날라오는 물체에 얻어 맞을 가능성을 감소 시킵니다.



감싸세요 머리와 목을 한쪽 팔과 손으로.

- 튼튼한 탁자나 책상이 주변에 있으면 피신처 삼아 밑으로 기어들어 가세요
- 피신처가 주변에 없으면, 실내 벽 가까이로 기어 가세요
- 무릎 꿇은 자세를 유지하시고; 신체 주요 장기 보호를 위해 구부리세요



지탱하세요 진동이 멈출 때까지.

- 피신처 밑에서: 한 손으로 그것을 잡은 것을 지탱하고; 그것이 움직이면 같이 움직일 준비를 취하세요
- 피신처 없이: 머리와 목을 양팔과 양손으로 감싸고 지탱하세요.



아니면 자신의 상황에 맞추세요

몸을 낮추기 힘들시거나, 보조 없이 혼자 일어서실 수 없으면 다음의 권고 사항을 따르세요:

- 등받이 뒤로 젖히는 안락 의자나 침대에 계시면: 진동이 멈출 때까지 머리와 목을 팔이나 베개로 감싸세요.
- 지팡이를 사용하시면: 몸을 낮추시고, 감싸시고, 그대로 지탱하시거나 의자, 침대 등에 앉으신 채 머리와 목을 양손으로 감싸세요. 진동이 멈추면 사용하실 수 있게 지팡이를 곁에 두세요.
- 보행 보조기나 휠체어 사용하시면: **잡으세요** 바퀴를(그렇게 할 수 있으면). 보행보조기를 쓰시면 조심스럽게 가능한 한 몸을 낮추세요. 구부리시고 **감싸세요** 당신의 머리/목을 팔, 책, 베개로. 그리고 나서 **지탱하세요** 진동이 멈출 때까지.



더 자세한 정보는 EarthquakeCountry.org/step5.



청각 장애나 난청 있으신 분들

지진 일어나기에 앞서, 경보나 대피 정보를 받을 여러 가지 방법을 식별하고 실시 확인해 보세요.

시각 장애나 저시력 있으신 분들

지진은 물체가 떨어지거나 가구가 움직이게 할 수 있습니다. 그렇게 되면 평상 시 소리의 단서들이 없어 질 수 있습니다. 조심해서 움직이세요.

성장/인지적/지적 장애가 있으신 분들

이해하거나, 기억하거나, 배우는 데 어려움이 있으시면, 해야 할 일 목록과 중요한 정보를 몸에 지니거나 자신의 키트에 보관하세요 자신의 계획을 연습하세요. 의사 소통에 도움이 필요하거나 보조 공학을 사용하시면, 반드시 이것을 당신의 계획에 포함시키세요.

추가 준비 권고 사항

- 자신의 연락 계획과 중요한 연락처를 포함한 개인과 가족의 계획을, 개발하고 개안하세요.
- 응급 대비 키트 - 자신이 가져갈 것, 그리고 집과 직장에 둘 다른 키트들을 마련하세요. 건전지, 조명, 물, 기본 개인용품, 그리고 도우미 동물과 애완 동물을 위한 물품들을 반드시 포함하세요. 당신의 집에 둘 키트에는 더 많은 물품이 들어 있을 겁니다.
- 조정 용품이나 그 외 기기가 당신으로 부터 분리될 경우를 대비해서 본인의 연락 정보, 각 용품을 어떻게 사용하는지를 명시하십시오.
- 떨어지거나, 몸을 다치거나, 길을 막을 수 있는 무거운 가구나 다른 물품들을 고정시켜서 안전한 공간을 창조하십시오.
- 도움이 필요할 때 당신을 챙길 수 있는 사적인 지원 팀(PST)을 구성하세요. 그들을 당신의 모든 계획단계에 포함시키세요.
- 관여하세요! 당신의 지역 사회 응급 대비팀(CERT)이나 자신의 지역 내 유사한 기관에 자원하세요.
- 바다 근처에 사시거나 방문하시면, 해일 대피 경로와 어떻게 자신을 보호할 수 있는지 배우세요. 해일 대피를 당신의 간병인이나 지원팀과 함께 연습하세요.
- 집, 직장, 그리고 지역 사회에서 정기적으로 훈련을 실시하세요. 당신의PST (사적인 지원팀)과 간병인을 초대하세요.

더 배우시려면: EarthquakeCountry.org/accessibility