

# 권장하는 지진 안전 조치

연방, 주, 관할 지역 재해 대책 전문가들과 다른 공적 대비 기관들은 아래 서술된 조치가 지진 발생 시 부상과 사망을 감소 시킬 것에 동의합니다.

대부분의 상황에서, 진동을 느끼거나, 지진 경보를 받으면, 즉시:

**주저앉으세요** 그 자리에, 손과 무릎을 짚으세요. 이 자세가 당신이 넘어뜨려지는 것을 방지하고 몸 낮춘 상태를 유지하고 가깝다면 대피처로 기어 갈 수 있게 합니다.

**경미한 진동이 대규모 지진의 시작일 수도 있으니 항상 자신을 즉시 보호하세요!**

**가리세요** 한 팔과 손으로 머리와 목을.

- 튼튼한 테이블이나 책상이 있으면, 그 밑으로 기어 들어가 대피하세요.
- 대피처가 가까이에 없으면, 안쪽 벽 (창문으로 부터 멀리) 근처로 기어가세요.
- 신체 중요 기관 보호를 위해 구부린 채로 무릎 꿇은 자세를 유지하세요.

**지탱하세요** 진동이 멈출때까지.

- 방패 삼은 것을: 한 손으로 지탱하시고, 그것이 움직이면, 같이 옮길 준비를 하세요.
- 방패가 없으면: 두 손과 팔로 머리와 목을 감싸고 그대로 지탱하세요.

바닥에 엎드릴 수 없으면, 손과 팔로 머리와 목을 감싸고 앉아서 구부리세요. 지팡이를 사용하시면, 테이블 밑에 들어가시더라도 일어나실 때 사용하기 위해 소지하세요. 휠체어나 바퀴있는 보행기 (롤레이터)를 사용하시면, **잠그세요** 바퀴를 (아니면 브레이크로) 고정하세요 그리고 진동이 멈출 때까지 앉아계세요. 언제나 **가리세요** 머리와 목을 팔로, 베개로, 책으로 아니면 사용할 수 있는 무엇이든 그리고 **지탱하세요** 진동이 멈출 때까지. 다른 조치권장 사항을 참고하세요

[EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility).

캘리포니아 주민들께 지진 경보 메시지를 위해 휴대전화에 마이쉐이크(MyShake) 앱을 다운받을 것을 권장합니다.



## 각종 상황에서 자신을 보호하는 법

**실내에 계시면:** 주저앉으시고, 가리고, 지탱하세요. 바깥 벽, 창문, 매달은 물건, 키높은 가구, 텔레비전, 무겁거나 유리 물건 들어있는 캐비닛을 피하세요. 바닥에 주저앉기 전에 5-7피트 이상 이동하려 하지 마세요. 지진 진행 동안 바깥에 나가지 마세요! (나가실 때 건물 외장 자재나 유리가 떨어지면 맞으실 수 있습니다.) 앉으신 상태에서 바닥에 몸을 낮추실 수 없으면: 앞으로 구부리시고, 팔로 머리를 감싸시고, 양손으로 목을 붙들고 계세요.

**침대에 계시면:** 침대에서 일어나지 마세요. 신체 주요 장기 보호를 위해 옆으리셔서, 머리와 목을 베개로 덮고 양팔을 머리에 최대한 가까이 두고 진동이 멈출 때까지 머리와 목을 양손으로 지탱하세요. 그자리에 그대로 계시는 것이 떨어지거나 부서진 물체로 인하여 다치는 것을 최소화합니다.

**다층 건물 내에 계시면:** 주저앉으시고, 가리고, 지탱하세요. 창문이나 다른 위험을 피하세요. 엘리베이터를 사올하지 마세요. 스프링쿨러나 화재경보가 작동되면 놀라지마세요.

**교실에서:** 주저앉으시고, 가리고, 지탱하세요. 화장실이나 그 외 다른 곳에 안전 확보를 위한 다른 특별 지침이 필요할 수 있습니다. 학생들에게 집이나 다른 장소에서 어떻게 할지 가르쳐야 합니다.

**경기장이나 극장에서:** 본인 좌석 앞 바닥에 내려가시거나 최대한 구부리시고, 양팔로 머리를 감싸시고 (최대한), 진동이 멈출 때까지 양손으로 목을 지탱하세요. 그리고 천천히 걸어나가세요, 여진으로 인해 떨어질 수 있는 것들을 주시하면서.

**상점에서:** 주저앉으시고, 가리고, 지탱하세요. 떨어지는 물체로부터 가능한 한 피하기 위해 쇼핑카트 근처, 클로딩 랙 밑, 또는 큰 층층이 선반의 제일 아래로 가세요.

**야외에서:** 안전하게 하실 수 있으면, 열린 공간으로 옮기세요; 전선, 나무, 표지판, 건물, 차량, 그리고 다른 위험 요소를 피해서. 그리고 나서 주저앉으시고, 가리고, 지탱하세요. 이렇게 하면 당신 위에 아무 것도



### 하지말아야 할 것

많은 분들이 아직도 “문간에 들어가”는 것이 안전하다고 생각합니다, 그런데 이것은 시대에 뒤떨어진 장려하지 말아야 할 조언입니다. 우리가 이제 이해하는 것은 출입구는: 집의 다른 부분보다 더 튼튼하지 않고, 떨어지거나 나르는 물체로부터 보호물을 제공하지 않으며, 집에 무너지는 드문 경우에 안전한 공간이 못됩니다.

없더라도 대기 중에 던져진 물체로부터 자신을 보호할 수 있습니다.

**운전 중이면:** 길 가에 차를 세우시고 주차 브레이크를 거세요. 고가 도로, 다리, 전선, 간판, 나무 그 외 위험 요소를 피하세요 진동이 멈출 때까지, 차 안에 계시고, 그 다음 떨어진 잔해, 갈라지거나 움직인 노면, 응급 차량을 피하여 조심스럽게 움직이세요. 전선이 차에 떨어지면, 전문인이 제거할 때까지 차 안에 계시고.



**해안가에 계시면:** 위에 묘사된 본인 해당 지침을 따르세요. 그 다음 당신이 일어 설 수 있을 만큼 진동이 감소되자마자, 몇 분안에 쓰나미가 일어날 수 있으니 빨리 높은 지대나 내륙으로 걸으세요. 공식적 경보를 기다리지 마십시오. 운전하기 보다는 걸으십시오, 트래픽, 잔해, 그리고 다른 위험 요소를 피하기 위해.



**댐이나 저수지 (저수 시설) 밑이라면:** 위에 묘사된 본인 해당 지침을 따르세요. 대형 저수 시설이 대규모 지진 동안 파손될 수 있습니다. 많은 양의 물이 방출되어 흘러내리는 재해적 실패는 없겠지만 댐 아래 쪽에 사신다면, 홍수권 정보를 아셔야 하고 고지대로 대피할 계획을 준비하셔야 합니다.

## 추가 정보

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) (추가 지침, 비디오, 사진)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (지진 이전, 진행 동안, 이후 접근성 향상을 위한 추가 지침 포함)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) (매년 전세계 수백만이 참여하는 지진 자가 보호 연습에 등록하세요!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) (찾아보기 *Earthquake Safety Video Series Playlist*)