

【주민 안전교육 자료】

◆ 전시 국민행동요령

1. 공통 행동요령

- 집밖으로 나오지 말고 방송을 계속 들으면서 정부의 안내를 믿고 따라야 합니다.
- 무작정 피난에 나서거나 식량·연료 등 생활필수품의 사재기를 해서는 안되며, 정부가 배급제를 실시할 경우 적극 협조해야 합니다.
- 적의 거짓선전에 속아 동요하는 일이 없도록 하고, 적에게 도움을 주는 행위를 해서는 안됩니다.
- 군사작전 등을 돕기 위한 필요차량을 제외한 모든 차량에 대하여 운행이 제한되므로 대중교통수단을 이용해야 하며, 개인용 유·무선 전화기는 꼭 필요한 때 외에는 사용을 자제해야 합니다.
- 평소, 가정과 직장주변의 대피소나 비상급수원을 확인해 두고, 적의 공습 등이 예상될 때는 지하대피소로 신속히 대피해야 합니다.

2. 《경계경보》 적의 공격이 예상될 때

- ▶ 사이렌으로 1분 동안 평탄음이 울리고, 라디오·TV·확성기 등으로도 경보 방송을 합니다.
- 어린이와 노약자를 미리 대피시키고 평소 준비해 둔 비상용품은 대피소로 옮겨야 합니다.
- 화재위험이 있는 유류와 가스통 등은 안전한 곳으로 옮기고, 외부 가스밸브를 차단하며 전열기의 코드를 뽑아야 합니다.
- 화생방 공격에 대비하여 방독면 등 개인보호장비를 점검하고, 음식물과 우물 등은 뚜껑이나 비닐로 덮어야 합니다.
- 극장·운동장·백화점 등 사람이 많이 모이는 곳에서는 영업을 중단하고 손님들에게 경보내용을 알린 뒤 대피준비를 하도록 해야 합니다.

3. 《공습경보》 적의 공격이 긴박하거나 공습중일 때

- ▶ 사이렌으로 3분 동안 파상음이 울리고, 라디오·TV·확성기 등으로도 경보 방송을 합니다.
- 화생방 공격에 대비한 방독면 등 개인보호장비와 간단한 생필품·물자 등을 가지고 대피해야 합니다.
- 지하대피소 등 안전한 곳으로 빨리 대피하고, 고층건물에서는 지하실 또는 아래층으로 대피해야 합니다.
- 운행중인 차량은 가까운 빈터나 도로 오른쪽에 세우고 승객을 모두 내리게 하여 안전한 곳으로 대피토록 해야 합니다.
- 대피한 뒤에도 계속 방송을 들으면서 정부의 안내에 따라 행동해야 합니다.

4. 비상시에 필요한 물자

(1) 비상용 생활필수품

- 식 량 : 가구별로 15~20일분 정도
- 가공식품 : 라면, 통조림 등 적정 소요량
- 취사도구 : 식기(코펠), 버너, 부탄가스
- 침구 및 피복 : 담요, 의류
- 기 타 : 라디오, 배낭, 핸드폰, 휴대용 전등, 양초, 성냥(라이타), 비누, 소금 등

(2) 가정용 비상약품(비상구급낭)

- 의 약 품 : 소독제, 해열진통제, 소화제, 지사제, 화상연고, 지혈제, 소염제
- 의료기구 : 핀셋, 가위
- 위생재료 : 붕대, 탈지면, 반창고, 삼각

(3) 화생방전 대비물자

- 방독면 또는 비닐, 수건, 마스크
- 보호옷, 보호두건 또는 비닐옷
- 방독(고무)장화, 방독(고무)장갑
- 비누, 합성세제, 접촉테이프 등

- 민방위경보 신호방법 -

경보란 ?

- 경보란 민방위 사태에 대비하여 인명과 재산의 피해를 최소화 하기 위한 사전적인 신호수단으로서 민방공경보와 재난경보로 구분할 수 있다

민방공 경보

- 적의 침공에 의하여 전국 또는 일부지역에 항공기나 유도탄, 지·해상병력에 의한 공습이 예상되거나 공습이 있을 경우 또는 화생방에 의한 공습이 있을 경우에 발령하는 경보

재난경보란 ?

- 호우, 폭설, 태풍, 지진, 해일 등 중대한 재난이 발생되었거나 발생이 예상될 경우에 발령하는 경보

민방공 경보순서

1.경계경보

- 화생방무기를 포함한 적의 항공기, 유도탄, 지·해상전력에 의한 공격이 예상 될 때

2.공습경보

- 화생방무기를 포함한 적의 항공기 유도탄, 지·해상전력에 의한 공격이 임박 하거나 공격이 진행중일 때

3.화생방

- 적의 화생방작용제가 살포되거나 탐지되었을때 또는 화생방 무기의 공격으로 오염이 예상되거나 화생방 공격 확인시

- 호 우 -

호우 예보 때는

- 주택의 하수구와 집주변의 배수구를 점검합니다.
- 침수나 산사태 위험지역 주민은 대피장소와 비상연락방법을 미리 알아둡시다.
- 하천에 주차된 자동차는 안전한 곳으로 이동합니다.
- 응급 약품, 손전등, 식수, 비상식량 등은 미리 준비해둡시다.
- 저지대·상습침수지역에 거주하고 계신 주민은 대피를 준비합니다.
- 침수 시 피난 가능한 장소를 동사무소나 시·군·구청에 연락하여 알아 둡시다
- 대형공사장, 비탈면 등의 관리인은 안전 상태를 미리 확인합니다.
- 가로등이나 신호등 및 고압전선 근처에는 가까이 가지 맙시다.

호우란?

일반적으로 짧은 시간에 많은 양의 비가 내리는 것을 말하며, 12시간 80mm 이상일 경우 호우 주의보를, 150mm 이상일 경우에는 호우 경보를 발령합니다.



- 집 안팎의 전기수리는 하지 맙시다.
- 공사장 근처에는 가까이 가지 맙시다.
- 운행 중인 자동차의 속도를 줄여주세요.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 지역으로 대피합니다.
- 물에 떠내려갈 수 있는 물건은 안전한 장소로 옮깁니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 즉시 연락합니다.
- 건물의 출입문이나 창문을 닫아둡시다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 맙시다.
- 물에 잠긴 도로로 지나가지 맙시다.
- 대피할 때 수도와 가스 밸브를 잠그고, 전기차단기를 내려둡시다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 호우상황을 잘 알아 둡시다.

호우 주의보 및 경보 때는

1. 도시지역에서는

- 저지대·상습침수지역에 거주하고 계신 주민은 대피를 준비합니다.
- 대형공사장, 비탈면 등의 관리인은 안전 상태를 미리 확인합니다.
- 가로등이나 신호등 및 고압전선 근처에는 가까이 가지 않습니다.
- 집 안팎의 전기수리는 하지 않습니다.
- 공사장 근처에는 가까이 가지 않습니다.
- 도로에 있는 차량은 속도를 줄여서 운전합니다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 지역으로 대피합니다.
- 물에 떠내려갈 위험이 있는 물건은 안전한 장소로 옮깁니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 즉시 연락합니다.
- 건물의 출입문이나 창문을 닫아둡니다.
- 아파트와 고층건물 옥상이나 지하실 및 하수도 맨홀에 가까이 가지 않습니다.
- 침수가 예상되는 건물의 지하공간에는 주차를 하지 마시고, 지하에 거주하고 계신 주민은 대피합니다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않습니다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 호우상황을 잘 알아 둡니다.

2. 해안지역에서는

- 저지대·상습침수지역에 거주하고 계신 주민은 대피를 준비합니다.
- 해안가의 위험한 비탈면에 접근하지 않습니다.
- 침수가 예상되는 건물의 지하공간에는 주차를 하지 마시고, 지하에 거주하고 계신 주민은 대피합니다.
- 가로등과 고압전선 근처에 가까이 가지 않습니다.
- 집 안팎의 전기수리를 하지 않습니다.
- 공사장 근처에 가까이 가지 않습니다.
- 해안도로로 운전하지 않습니다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 지역으로 대피합니다.
- 육지의 물이 바다로 빠져나가는 곳 근처에는 가까이 가지 않습니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 연락합니다.

- 출입문, 창문 등을 잠급시다.
- 교량은 안전한지 확인한 후에 이용합시다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 맙시다.
- 라디오, TV 등에 의한 기상예보와 호우상황을 잘 알아 둡시다.
- 바닷가의 저지대 주민은 안전한 곳으로 대피합시다.
- 물에 떠내려갈 수 있는 어망·어구 등을 안전한 곳으로 옮기시다.
- 해수욕장 이용은 하지 맙시다.

3. 산악지역에서는

- 산사태 발생지역의 주민은 대피 준비를 합시다.
- 재배시설 등의 피해를 줄이려는 조치를 합시다.
- 기상정보와 강우상황을 주의 깊게 들읍시다.

호우가 지나간 후에는

- 집에 도착 후에는 들어가지 말고, 구조적 붕괴가능성을 반드시 점검합시다.
- 파손된 상하수도나 축대·도로가 있을 때 시·군·구청이나 읍·면·동사무소에 연락합시다.
- 물에 잠긴 집안은 가스가 차 있을 수 있으니 환기시킨 후 들어가고, 가스·전기차단기가 off에 있는지 확인하고, 기술자의 안전조사가 끝난 후 사용합시다.
- 침투된 오염물에 의해 침수된 음식이나 재료를 먹거나 요리재료로 사용하지 맙시다.
- 수돗물이나 저장식수도 오염 여부를 반드시 조사 후에 사용합시다.

- 태 풍 -

태풍 오기 전에는

- TV나 라디오를 수신하여 태풍의 진로와 도달시간을 숙지합니다.
- 가정의 하수구나 집주변의 배수구를 점검하고 막힌 곳을 뚫어야 합니다.
- 침수나 산사태가 일어날 위험이 있는 지역에 거주하는 주민은 대피장소와 비상연락방법을 미리 알아둡니다.
- 하천 근처에 주차된 자동차는 안전한 곳으로 이동합니다.
- 응급 약품, 손전등, 식수, 비상식량 등의 생필품은 미리 준비합니다.
- 날아갈 위험이 있는 지붕, 간판, 창문, 출입문 또는 마당이나 외부에 있는 현 가구, 놀이기구, 자전거 등 바람에 날릴 수 있는 것 등을 단단히 고정합니다.
- 공사장 근처는 위험하오니 가까이 가지 않습니다.
- 전신주, 가로등, 신호등을 손으로 만지거나 가까이 가지 않습니다.
- 감전의 위험이 있으니 집 안팎의 전기수리는 하지 않습니다.
- 운전 중일 경우 감속운행 합니다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 곳으로 대피합니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 시·군·구청 또는 한전에 즉시 연락합니다.
- 고층아파트 등 대형·고층건물에 거주하고 계신 주민은 유리창이 파손되는 것을 방지하도록 젖은 신문지, 테이프 등을 창문에 붙이고 창문 가까이 접근하지 않습니다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않습니다.
- 물에 잠긴 도로로 걸어가거나 차량을 운행하지 않습니다.
- 대피할 때에는 수도와 가스 밸브를 잠그고 전기차단기를 내려둡니다.

태풍 주의보 때는

1. 도시지역에서는

- 저지대·상습침수지역에 거주하고 계신 주민은 대피를 준비합니다.
- 공사장 근처는 위험하오니 가까이 가지 않습니다.
- 전신주, 가로등, 신호등을 손으로 만지거나 가까이 가지 않습니다.
- 감전의 위험이 있으니 집 안팎의 전기수리는 하지 않습니다.
- 운전 중일 경우 감속운행 합니다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 곳으로 대피합니다.
- 간판, 창문 등 날아갈 위험이 있는 물건은 단단히 고정합니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 즉시 연락합니다.
- 집안의 창문이나 출입문을 잠가 둡니다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않습니다.
- 대피할 때에는 수도, 가스, 전기는 반드시 차단합니다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 태풍상황을 잘 알아 둡니다.

2. 해안지역에서는

- 저지대·상습침수지역에 거주하고 계신 주민은 대피를 준비합니다.
- 침수가 예상되는 건물의 지하공간에는 주차를 하지 마시고, 지하에 거주하고 계신 주민은 대피합니다.
- 전신주, 가로등, 신호등을 손으로 만지거나 가까이 가지 않습니다.
- 집 안팎의 전기수리를 하지 않습니다.
- 공사장 근처는 위험하오니 가까이 가지 않습니다.
- 해안도로를 운전하지 않습니다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 곳으로 대피합니다.
- 간판, 창문 등 날아갈 위험이 있는 물건은 단단히 고정합니다.

- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 즉시 연락합니다.
- 집안의 창문이나 출입문을 잠가 둡시다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않습니다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 태풍상황을 잘 알아 둡시다.
- 바닷가 근처나 저지대에 계신 주민은 대피 준비를 합니다.
- 어업활동을 하지 마시고 선박을 단단히 묶어 둡시다.
- 어로시설을 철거하거나 고정합니다.
- 해수욕장 이용은 하지 않습니다.

태풍 경보 때는

1. 도시지역에서는

- 침수가 예상되는 건물의 지하공간에는 주차를 하지 마시고, 지하에 거주하고 계신 주민과 붕괴 우려가 있는 노후주택에 거주하고 계신 주민은 안전한 곳으로 대피합니다.
- 건물의 간판 및 위험시설물 주변으로 걸어가거나 접근하지 않습니다.
- 고층아파트 등 대형·고층건물에 거주하고 계신 주민은 유리창이 파손되는 것을 방지하도록 젖은 신문지, 테이프 등을 창문에 붙이고 창문 가까이 접근하지 않습니다.
- 집 안팎의 전기수리를 하지 않습니다.
- 모래주머니 등을 이용하여 물이 넘쳐서 흐르는 것을 막읍시다.
- 바람에 날아갈 물건이 집주변에 있다면 미리 제거합니다.
- 도로에 있는 차량은 속도를 줄여서 운전합니다.
- 아파트 등 고층건물 옥상, 지하실과 하수도 맨홀에 접근하지 않습니다.
- 정전 때 사용 가능한 손전등을 준비하시고 가족 간의 비상연락방법과 대피방법을 미리 의논합니다.

2. 해안지역에서는

- 해안가의 위험한 비탈면에 접근하지 맙시다.
- 집 근처에 위험한 물건이 있다면 미리 치웁시다.
- 바닷가의 저지대 주민은 안전한 곳으로 대피합시다.
- 교량은 안전한지 확인 후에 이용합시다.
- 선박을 단단히 묶어두시고 어망·어구 등을 안전한 곳으로 옮기시다.
- 가족 간의 연락방법이나 대피방법을 미리 확인합시다.

태풍이 지나간 후에는

- 파손된 상하수도나 도로가 있다면 시·군·구청이나 읍·면·동사무소에 연락합시다.
- 비상 식수가 떨어졌더라도 아무 물을 먹지 마시시고 물은 꼭 끓여 드십시오.
- 침수된 집안은 가스가 차 있을 수 있으니 환기시킨 후 들어가시고 전기, 가스, 수도시설은 손대지 마시고 전문 업체에 연락하여 사용합시다.
- 사유시설 등에 대한 보수·복구 시에는 반드시 사진을 찍어 두십시오.
- 제방이 붕괴될 수 있으니 제방 근처에 가지 마시고, 감전의 위험이 있으니 바닥에 떨어진 전선 근처에 가지 맙시다.

- 강 풍 -

강풍 예보 때는

- 문·창문을 닫고 집 안에서 머무르시다.
- 유리 파손 때문에 생긴 피해를 줄이도록 젖은 신문지, 테이프 등을 붙임시다.

- 해안지역에서는 바닷가로 가지 맙시다.
- 라디오나 TV의 기상정보를 주의 깊게 들읍시다.
- 날아갈 수 있는 모든 물건들을 안으로 들여놓으세요.
- 날아갈 위험이 있는 지붕, 간판 등은 단단히 고정합시다.
- 비닐하우스는 방풍벽이나 그물을 이용한 파풍망을 설치합시다.
- 비닐하우스는 서까래 사이에 나선형 말목을 박아 고정밴드로 고정합시다.
- 바람이 강하게 불 때에는 비닐하우스를 밀폐시킨 다음 환풍기를 가동합시다.
- 비닐이 찢어진 부분은 빨리 보수하여 바람 피해를 예방합시다.

강풍 몰아칠(주의보/경보) 때는.

- 집에 있는 경우에는 현관, 복도 또는 창문의 유리파편으로부터 보호 가능한 곳에 있으세요.

《 강풍 주의보, 경보 발령기준 》

구 분	육 상		산 간	
	보통(풍속)	순간풍속	보통(풍속)	순간풍속
주의보	14m/s이상	20m/s이상	17m/s이상	25m/s이상
경 보	21m/s이상	26m/s이상	24m/s이상	30m/s이상

- 지붕 위나 바깥에서 작업을 하지 맙시다.
- 나무 밑으로 피하지 맙시다.
- 바닷가 근처로 가지 맙시다.
- 강풍이 지나간 후 땅바닥에 떨어진 전깃줄에 접근하거나 만지지 맙시다.
- 외출을 삼가고 자동차를 타고 갈 때는 속도를 줄입시다.
- 위험시설물 주변으로 걸어가거나 접근하지 맙시다.

강풍이 지나간 후에는

- 피해를 조사하고 사진을 촬영하여 둡시다.
- 가스, 수도, 전기 등 공급 관을 조사하고, 작동 여부를 확인 합시다
- 시군구, 읍면동 등 관청에서 내리는 지시에 따르시기 바랍니다.
- 자신의 집 피해가 크더라도 절대 흥분하지 말고 침착하게 처리합시다.

- 대 설 -

눈이 많이 내릴(주의보/경보)

1. 차량운전자는

- 자가용 차량 이용을 억제하고 대중교통(지하철, 버스 등) 수단을 이용합시다.
- 고속도로 진입을 자제하고, 국도 등을 이용합시다.
- 눈피해 대비용 안전 장구(체인, 모래주머니, 삽 등)를 휴대합시다.
- 커브길, 고갯길, 고가도로, 교량, 결빙구간 등에서는 서행 운전합시다.
- 라디오, TV 등을 항상 청취하여 교통상황을 수시로 파악 운행합시다.
- 간선도로변의 주차는 제설작업에 지장을 주니 삼감시다.
- 지하철 공사구간의 복공판 통행 시에는 바닥이 미끄러우므로 서행 운전합시다.
- 차간 안전거리를 확보하여 브레이크 사용을 자제합시다.
- 브레이크 사용 시에는 엔진브레이크를 사용합시다.
- 눈길에서는 제동거리가 길어지기 때문에 교차로나 건널목(횡단보도) 앞에서는 감속 운전합시다.

2. 보행자는

- 될 수 있는 대로 외출을 자제합니다.
- 외출 시에는 미끄러지지 않도록 바닥면이 넓은 운동화나 등산화를 착용합니다.
- 미끄러운 눈길을 걸을 때에는 주머니에 손을 넣지 말고 보온 장갑을 착용합니다.
- 걸어가는 중에는 휴대전화 통화를 삼갑니다.

《 대설 주의보, 경보 발령기준 》

- **대설 주의보** : 24시간 신적설량이 5cm이상 예상될 때
- **대설 경보** : 24시간 신적설량이 20cm이상 예상 될 때, 다만 산지는 30cm이상 예상될 때

- 건널목(횡단보도)을 건널 때에는 차량이 멈추었는지 확인하고 도로에 진입합니다.
- 계단을 오르내릴 때에는 난간을 잡고 다니는 것이 안전합니다.
- 야간 보행은 매우 위험하므로 조속히 귀가합니다.
- 차도로 나와서 차량에 승차하여 타 차량의 주행을 방해하지 않습니다.

3. 가정에서는

- 내 집 앞, 내 점포 앞 도로의 눈은 내가 치우는 건전한 주민정신을 발휘합니다.
- 내 집 주변 빙판길에는 영화칼슘이나 모래 등을 뿌려서 미끄럼 사고를 예방합니다.
- 어린이와 노약자는 외출을 삼갑니다.
- 적설 시 차량, 대문, 지붕 및 옥상 위에 눈을 치웁니다.
- 노후가옥은 안전점검을 하여 붕괴사고를 예방합니다.
- 고립지역은 비상연락체계를 유지할 수 있도록 합니다.

4. 직장에서는

- 평상시보다 조금 일찍 출근하고 일찍 귀가합니다.
- 출·퇴근 시에는 자가용 운행을 억제하고 대중교통(지하철, 버스 등)수단을 이용합니다.

- 직장 주변의 눈은 내가 치우는 건전한 주인정신을 발휘합니다.
- 직장 주변 빙판길에는 영화칼슘이나 모래 등을 뿌려서 미끄럼 사고를 예방합니다.

5. 해안지역에서는

- 각종 선박 등 대피, 입출항 통제 및 결박(고정) 조치해야 합니다.
- 수산 증·양식시설은 어류 등이 동사하지 않도록 보온조치 해야 합니다.
- 주민, 낚시꾼, 행락객 등 해안가 접근을 하지 말아야 합니다.
- 해안도로 운행을 될 수 있으면 지양하고 안전장구 부착 후 통행해야 합니다.
- TV, 라디오 등을 시·청취하여 폭설 등 기상상황을 수시로 파악하여야 합니다.

눈이 많이 내려 차량이 고립된 때는

- 출발 전 기상정보와 목적지까지 우회도로를 미리 파악하고 월동장비와 연료, 식음료 등을 사전에 준비합니다.
- 고립·정체 시에는 될 수 있으면 차량 안에서 대기하면서 라디오 및 휴대전화 재난문자방송 등을 통하여 교통상황과 행동요령을 파악한 후 행동합니다.
- 부득이 차량을 이탈할 때는 연락처와 키를 꽂아 둔 채 대피합니다.
- 인근에 가옥이나 휴게소 등이 있으면 응급환자 및 노인, 어린이 승객을 우선 대피시킵니다.
- 담요나 두꺼운 옷 등을 걸쳐 체온을 유지하고 가볍게 몸을 움직입니다.
- 차량히터 작동 시에는 환기를 위하여 창문을 자주 열거나 조금 열어둡니다.
- 수시로 차량 주변의 눈을 치워 배기관(머플러)이 막히지 않도록 하고, 차량 출발이 쉽도록 합니다.
- 모두 동시에 잠을 자지 말고, 동승자가 있는 경우 교대로 잠을 자도록 하여 항상 주위 상황을 살핍니다.
- 제설작업 차량이나 구급차의 진입을 위하여 갓길에 주·정차하지 않도록 합니다.
- 차량고장 등의 상황 발생 시 즉시 도로관리기관, 경찰서와 소방서 등에 연락을 취합니다.
- 휴대전화기 등을 이용 가족과 친지에게 상황을 알린 다음 당황하지 말고 경찰이나 도로관리기관 직원 등 관계자의 통제에 적극적으로 협조합니다.
- 비상시를 대비하여 불필요한 휴대전화 사용을 자제합니다.

- 지 진 -

지진이 오기 전에는

- 지진발생 때 위험을 일으킬 수 있는 집안의 가구 등을 정리합시다.
 - ※ 천장이나 높은 곳의 떨어질 수 있는 물건을 치우고, 머리맡에는 깨지기 쉽거나 무거운 물품을 두지 맙시다.
- 비상시를 대비해 응급처치법을 알아둡시다.
- 전열기, 가스기구 등을 단단히 고정합시다.
 - ※ 전기배선, 가스 등을 점검하고 불안정한 부분을 수리합시다.
 - ※ 가스·전기·수도를 차단하는 방법을 미리 익혀둡시다.
- 지진 후 가족을 다시 만날 수 있는 장소를 미리 결정해 두고 다른 지역에 사는 친지에게 본인의 안전을 알릴 수 있도록 통신수단을 마련합시다.
- 지진이 발생하였을 때 모든 가족은 위험한 장소를 피하여 안전한 장소로 대피합시다.
 - ※ 집 주위에 대피할 수 있는 공터, 학교, 공원 등도 미리 알아둡시다.
- 비상시 사용할 약품·비품·장비·식품의 위치와 사용법을 알아 두고 비상시 가족이 취할 사항과 역할을 미리 정해 둡시다.
- 실내의 단단한 탁자 아래, 내력벽 사이 작은 공간 등 안전한 위치를 파악해둡시다.
- 각 방에서 위험한 위치(유리창 주변, 책장이나 넘어지기 쉬운 가구 주변)를 확인해두고 지진 발생 시 위험한 위치에 있지 않도록 합시다.
- 균열 음, 진동 등 건물이 무너질 조짐이 있거나 균열이 진행되고 있는 것이 발견된 경우에는 전문가에게 문의합시다.
- 가족과 함께 지진에 대비한 훈련을 미리 해둡시다.
- 주택의 기초와 집 주변의 지반 상태를 점검합시다.

지진 발생 때는

1. 집안에서 있을 때는

- 자신과 가족의 안전이 최우선

『 테이블 밑에 들어가서 몸을 보호합니다.』

- ▶ 크게 흔들리는 시간은 길어야 1~2분 정도입니다.
- ▶ 우선 튼튼한 테이블 등의 밑에 들어가 그 다리를 꼭 잡고 몸을 피합니다.
- ▶ 테이블 등이 없을 때는 방석 등으로 머리를 보호합니다.

- 불이 났을 때 침착하고 빠르게 불을 꺼야 한다.

『작은 지진이라도 즉시 불을 끄는 습관과 서로 알리고 협력하여 초기 소화를 ...』

※ 대지진 발생 때는 소방차에 의한 화재진압이 어려울 수 있으므로, 개개인의 노력에 따라 화재피해를 줄일 수 있습니다.

- ▶ 평소에 작은 지진이라도 불을 끄는 습관을 익히도록 합니다.
- ▶ 가족은 물론 이웃사람들과도 협력해서 초기 소화를 하는 것이 가장 중요한 일입니다.

- 지진발생 때 불을 끌 기회는 3번!



첫 번째 기회

크게 흔들리기 전, 즉 흔들림이 작을 때입니다. 작은 흔들림을 느낀 순간에 즉시 『지진이구나 불을 꺼라』고 서로 고함을 질러 사용 중인 가스레인지나 난로 등의 불을 끕니다.



두 번째 기회

큰 흔들림이 멈췄을 때입니다. 크게 흔들릴 때는 가스레인지에서 요리 중인 그릇 등이 떨어질 수 있어 대단히 위험합니다. 큰 흔들림이 멈춘 후 또 『불을 꺼라!』라고 소리를 쳐서 불을 끕니다.



세 번째 기회

발화된 직후입니다. 만일 불이 나도 1~2분 이내에 충분히 소화할 수 있습니다. 바로 소화할 수 있도록 소화기나 소화용 큰 그릇을 불이 날 수 있는 근처에 항상 비치해 둡니다.

- 서둘러서 밖으로 뛰어나가지 말자!

『 집 밖은 위험이 가득, 먼저 안전을 확인 』

- ▶ 지진 발생 때 진동 중에 서둘러 밖으로 뛰어나가면 유리창이나 간판 등이 떨어지므로 대단히 위험합니다.
- ▶ 또한, 블록담, 자동판매기 등 고정되지 않은 물건 등은 넘어질 우려가 있으므로 가까이에서 안 됩니다.

- 문을 열어서 출구를 확보!

『 비상시의 대피 방법을 미리 생각해 둡시다 』

- ※ 철근콘크리트 구조의 아파트는 문이 비뚤어져 갇힌 사례가 있었습니다.
 - ▶ 문을 열어 출구를 확보합니다.
 - ▶ 만일 갇힐 사태를 대비해서 대피방법에 관해 미리 준비해 둡시다.

2. 집 밖에서 있을 때는

『 야외에서는 머리를 보호하고 위험물로부터 몸을 피합니다. 』 주의하자. 낙하물이나 블록담!

- ※ 땅이 크게 흔들리고 서 있을 수 없게 되면 무엇인가 기대고 싶어 하는 심리가 작용합니다. 가까이 있는 대문기둥이나 담이 우선 그 대상이 될 것입니다. 그러나 이와 같은 것들은 언뜻 보기에는 튼튼해 보이지만 사실은 매우 위험합니다.

- 과거 대지진 시 블록 담이나 대문기둥이 무너져 많은 사상자가 발생하였으므로 블록 담이나 대문 기둥 등에 가까이 가지 맙시다.

※ 변화가나 빌딩가에서 가장 위험한 것이 유리창이나 간판 등의 낙하물입니다.

- 손이나 가방 등 드는 것으로 머리를 보호하는 것이 가장 중요합니다.
- 또한, 자동판매기 등 고정되지 않은 물건 등도 넘어질 우려가 있으므로 조심합니다. 빌딩가 등에 있을 때는 상황에 따라서 건물 안에 들어가는 것이 오히려 안전할 수도 있습니다.

3. 백화점이나 극장, 지하상가 등에 있을 때는

『안내자의 지시에 따라서 행동합니다! 큰 혼란을 일으키지 말고 휩쓸리지도 말자』

- 많은 사람이 모이는 곳에서는 큰 혼란이 발생할 우려가 있습니다. 이러한 장소에서는 안내자의 지시에 따라서 행동하도록 합니다.
- 화재가 발생하면 바로 연기가 짙게 됩니다. 연기를 마시지 않도록 자세를 낮추면서 대피하도록 합니다.

4. 엘리베이터를 타고 있을 때는

『안전을 확인해서 가장 가까운 층에서 신속하게 대피를! 갇혔을 때도 침착하게』

- 지진이나 화재 발생할 때는 엘리베이터를 사용해서는 안 됩니다.
- 엘리베이터를 타고 있을 때는 모든 버튼을 눌러, 신속하게 내린 후 대피합니다.
- 만일 갇혔을 때는 인터폰으로 구조를 요청합니다.

5. 전철을 타고 있을 때는

『 큰 혼란에 주의하고, 우선 몸의 안전을! 』 충격으로 넘어지지 않도록 고정 물건을 꼭 잡자!

- 큰 충격이 발생하므로 화물 선반이나 손잡이 등을 꼭 잡아서 넘어지지 않도록 합니다.
- 차내방송 등에 따라서 침착하게 행동합니다. 선부른 행동은 큰 혼란을 일으키게 됩니다.
- 전철의 운행이 정지되었다고 해서 서둘러 밖으로 나가면 큰 부상의 위험이 있습니다.
- 지하철역에서는 정전되었을 때도 바로 비상등이 켜지게 되어 있습니다. 서둘러서 출구로 뛰어 나가는 것은 위험한 행동이며, 큰 혼란의 원인이 됩니다. 구내방송에 따라서 침착하게 행동합니다.

6. 자동차를 운전하고 있을 때는

『자동차는 도로의 오른쪽에 세우고 통제구역에서는 운전 금지』

선부른 판단에 의한 운전은 혼란의 원인, 자동차 라디오의 정보를 듣고 올바른 행동을 ...

- 지진이 발생하면 자동차의 타이어가 터진 듯한 상태가 되어 핸들이 불안정해지면서 제대로 운전을 못 하게 됩니다. 충분히 주의를 하면서 교차로를 피해서 길 오른쪽에 정차시킵시다.
- 대피하는 사람들이나 긴급차량이 통행할 수 있도록 도로의 중앙부분을 비워 둡시다.
- 도심에서는 거의 모든 도로가 전면 통행금지 됩니다. 자동차 라디오의 정보를 잘 듣고 부근에 경찰관이 있으면 지시에 따라서 행동합니다.
- 대피할 필요가 있을 때는 화재발생 때에 차 안으로 불이 들어오지 않도록 창문은 닫고, 자동차 키를 꽂아 둔 채로, 문을 잠그지 말고 안전한 곳으로 신속히 피신하도록 합니다.

7. 산이나 바다에 있을 때는

『 산사태, 절개지의 무너짐, 지진해일에 주의를! 』 위험지역에서는 신속히 대피를 ...

- 산 근처나 급한 경사지에서는 산사태나 절개지 붕괴 위험이 있으므로 안전한 곳으로 대피합니다.
- 해안에서는 지진해일이 발생할 우려가 있습니다. 지진을 느끼거나 지진해일 특보가 발령되면 지역의 안내방송이나 라디오 등의 정보에 따라 신속히 안전한 곳으로 대피합니다.

8. 상처를 입은 사람이 있을 때는

『 서로 협력해서 필요한 때에는 응급 구호를 ...』 응급 구호의 지식을 배워 둡시다.

- 대규모 지진 시에는 많은 부상자의 발생이 예상되며, 정전이나 차량정체 등으로 구조대, 의료기관도 평소와 같은 활동을 못하게 될 것입니다.
- 따라서 부상자 가까이에 있는 사람들이 적절한 응급처치를 할 필요가 있습니다. 평소에 응급처치에 대한 지식을 배워둡시다.

9. 피난 할 때는

『 대피는 걸어서! 소지품은 최소한으로! 』 대피권고가 나면 서로 협력해서 대피하자

- 화재가 확대되어서 인명피해가 우려되면 신속히 대피합니다. 대피할 때는 관계공무원이나 경찰관 등의 안내에 따르고, 최소한의 소지품만을 가지고 자동차를 이용하지 않고 걸어서 가도록 합니다.
- 병약자 등의 피난은 지역주민들의 협조가 절대적으로 필요합니다. 평소에 이웃사람들과 미리 의논해서 결정해 두는 것이 필요합니다.

10. 올바른 정보, 올바른 행동으로

『 유연비어를 믿지 말자! 』 라디오나 방재기관에 의한 올바른 정보에 따라서 행동을

- ※ 대지진 발생 때 사람들은 심리적으로 동요하게 됩니다.
- 큰 혼란을 피하려면 각자가 올바른 정보에 따라서 행동하는 것이 대단히 중요합니다.
- 시군구나 경찰, 소방 등 관계기관으로부터 직접 얻은 정보를 신뢰하고, 결코 근거 없는 소문이나 유연비어를 믿고 행동해선 안 됩니다.
- ※ 기상청 홈페이지(www.kma.go.kr)를 검색하거나 방송을 청취하여 지진 상황을 주의 깊게 파악합니다.

지진이 멈춘 직후에는

- 여진은 지진보다 진동은 작지만 지진에 의하여 취약해진 건물에 치명적인 손상을 줄 수 있으므로 여진에 철저히 대비하여야 합니다.
- 부상자를 살펴보고 즉시 구조를 요청하여야 하며 부상자가 위치한 곳이 위험하지 않다면 부상자를 그 자리에 그대로 두어야 하고, 만약 부상자를 옮겨야만 한다면 먼저 기도를 확보하고 머리와 부상부위를 고정한 후 안전한 곳으로 옮깁시다.
- 의식을 잃은 부상자에게는 물을 주지 않도록 합니다.
- 만약 부상자의 호흡과 심장이 모두 또는 호흡이나 심장이 멈추었으면 신속하고 조심스럽게 심폐소생술(인공호흡)을 실시합니다.
- 담요를 이용하여 환자의 체온을 유지하되, 환자의 체온이 너무 올라가지 않도록 주의합니다.
- 만약 정전이 되었다면 손전등을 사용하고 불(양초, 성냥,ライター)은 누출된 가스가 폭발할 위험이 있으므로 안전을 확인하고 사용합니다.
- 유리파편 등에 대비하여 견고한 신발을 신읍시다.
- 주택안전에 대하여 의심이 간다면 집안으로 들어가기 전에 전문가 확인을 받도록 합니다.
- 건물(굴뚝, 담장, 벽체 등)을 점검하되, 붕괴우려가 있으므로 최초 진단은 멀리 떨어져서 합니다.
- 건물 내에 쏟아진 약품, 표백제, 유류 등을 정리하되 양이 많거나 환기가 안 되거나 종류 · 처리방법을 모를 때에는 그대로 두고 대피합니다.
- 전선, 가스관, 수도관 등 주요 관로와 가전제품의 피해상황을 파악해둡시다.
- 가스 새는 소리가 나거나 냄새가 나면 창문을 열어 놓고 대피하되, 가능하면 메인밸브를 잠급시다.
- 가스가 누출되면 가스 밸브를 잠근 후, 관계기관(지역 도시가스회사 또는 LPG 공급회사, 한국가스 안전공사, 119)에 신속히 신고하고 전문가의 조치를 받은 다음 재사용합니다.
- 전기적인 이상이 있다면 전기차단기를 내립시다.
- 수도관에 피해를 보았다면 집으로 들어오는 밸브를 잠급시다.
- 하수관로의 피해 여부를 확인하기 전까지 수세식 화장실을 사용하지 맙시다.
- 캐비닛은 물건이 쏟아질 수 있으므로 문은 조심히 엽시다.
- 인명의 위험이 있는 경우를 제외하고는 전화사용을 자제합니다.
- 긴급사태 관련 뉴스를 주의 깊게 들읍시다.

- 거리로 될 수 있으면 나가지 않는 것이 좋으나 반드시 나가야만 한다면, 지진에 의한 피해 (떨어진 전선, 붕괴의 위험이 있는 건물·축대·교량·도로 등)에 주의합니다.
- 소방관, 경찰관, 구조요원의 도움이 있기 전까지는 피해지역으로 접근하지 않습니다.
- 해안에 거주하는 주민일 경우 해일에 대비합니다.

- 화 재 -

화재 예방은

[건물화재 예방]

- 자택에 불필요한 가연물(천옷, 신문폐지, 폐박스 등)을 쌓아놓지 않습니다.
- 인화성 액체(알코올, 휘발유 등)나 인화성 기체(부탄가스)를 함부로 놓지 않습니다.
- 카펫의 밑면이나 장롱 뒤편 등의 보이지 않는 곳에 전선을 늘어뜨리지 않습니다.
- 어린이의 손이 닿거나 쉽게 사용 가능한 곳에 라이터나 성냥갑을 두지 않습니다.
- 가스불 위에 요리를 올려놓고, 내버려둔 채 주방을 장시간 비우지 않습니다.
- 집에서는 담배를 피우지 않습니다. 담배를 피운다면 담배를 피우다 깜박 졸 수 있는 침대나 이불 주위에서는 피우지 말고, 될 수 있으면 큰 재떨이를 사용합니다.
- 고층아파트에서는
 - ▶ 이웃으로 통하는 발코니 비상문 또는 비상 칸막이벽이 있는지 확인하고, 통행을 막지 않도록 가구를 놓지 않습니다.
 - ▶ 피난계단이 연기에 오염되는 경우를 대비하여 연기를 피해 공기를 마실 수 있는 발코니 창문을 염두에 둡니다.
 - ▶ 발코니를 확장하여 창문의 개방이 어려운 주상복합 고층아파트에서는 현관문을 통하여 연기의 확산이 예상되므로 연기 침투를 막을 수 있는 안전구역(밀폐 가능한 작은방 등)이 필요합니다.

- 고층건물(사무실)에서는
 - ▶ 대피훈련을 정기적으로 참여하여 화재 시 탈출 가능한 통로를 숙지합니다.
 - ▶ 지정된 장소에서만 담배를 피웁니다.
 - ▶ 담뱃불은 꼭 끄고, 확인 후 버립니다.
 - ▶ 전기기구가 제대로 작동되지 않거나 이상한 냄새가 나면 즉시, 전기를 차단하고 전문가를 불러 점검을 받습니다.
 - ▶ 전기코드가 부분적으로 끊어지거나 피복이 벗겨졌으면 교체합니다.
 - ▶ 바닥이나 벽으로 연장한 전선은 파손되지 않도록 보호하고, 전기 용량에 맞는 전선을 사용합니다.
 - ▶ 전열기는 벽이나 탈 수 있는 물품 주위에 두지 않습니다.
 - ▶ 전기기구 관리 담당자를 반드시 지정하여 퇴근할 때에는 사용하지 않는 전기기구의 코드를 뽑도록 하고 매일 전기기구를 확인하도록 합니다.
 - ▶ 비상구에는 빈 박스, 쓰레기 등 탈 수 있는 물건을 두지 않습니다.

- 다중이용업소(레스토랑, 노래방, PC방 등) 이용 때는
 - ▶ 이용 전에 출입구 이외에 비상구가 있는가를 확인하고, 또한 비상구가 개방되어 안전하게 지상으로 연결되는지 확인합니다.
 - ▶ 미로형의 통로로 건축이 된 건물은 유사시 대피에 어려움이 많을 수 있습니다.

- 지하층 건물 이용 때는
 - ▶ 지하층 출입구가 1개소인 건물은 유사시 대피에 어려움이 많을 수 있습니다.

[전기화재 예방]

1. 단락(합선) 때는

- 퓨즈나 과전류 차단기는 반드시 정격용량 제품을 사용합니다.
- 용량에 적합한 규격 전선을 사용하고, 노후 되었거나 손상된 전선은 새 전선으로 교체합니다.
- 스위치, 분전함 등의 내부를 정기적으로 점검하여 전기가 통할 수 있는 물질이나 가연성 물질 등을 제거합니다.

- 천장 등 보이지 않는 장소에 시설된 전선에 대해서도 수시로 점검하여 이상 유무를 확인합니다.
- 배선은 가능한 보호관을 사용하고 열이나 외부 충격 등에 노출되지 않도록 합니다.
- 못이나 스테이플러(종이찍개)로 전선을 고정하지 않도록 합니다.
- 바닥이나 문틀을 통과하는 전선이 손상되지 않도록 배관 등으로 보호합니다.

2. 누전 때는

- 건물이나 대용량 전기기구에는 회로를 분류하여 회로별로 누전차단기를 설치합니다.
- 배선의 피복손상 여부를 수시로 확인합니다.
- 전선이 금속체나 젖은 구조물에 직접 접촉되지 않도록 배선해야 합니다.

3. 전기 스파크 때는

- 각종 전기기기는 사용 후에 반드시 플러그를 뽑아 둡니다.
- 정전이 되면 플러그를 뽑거나 스위치를 꺼둡니다.
- 배전반 내의 먼지, 금속가루 등 분진을 제거합니다.
- 밀가루, 톱밥, 섬유 먼지 등 가연성 분진이 많이 발생하는 장소에서는 수시로 청소를 하여 분진이 쌓이지 않도록 합니다.
- 분전함 등 전기시설 부근에는 가구, 위험물, 기타 가연물은 두지 않습니다.

4. 과부하 때는

- 한 콘센트에 여러 개의 플러그를 꽂아 사용하는 문어발식 사용을 금합니다.
- 전기 기기의 전기용량 및 전압에 적합한 규격전선을 사용합니다.

5. 과열 때는

- 사용한 전기기구는 반드시 플러그를 뽑아 놓고 외출합니다.
- 전기장판 등 발열체를 장시간 전원을 켜 상태로 사용하는 것은 위험합니다.
- 전열기 등의 자동 온도 조절기의 고장 여부를 수시로 확인합니다.
- 고열이 발생하는 백열전구는 열이 잘 발산될 수 있도록 하고 가연물을 가까이 두지 않도록 합니다.
- 전선과 전선, 단자와 전선 등 접속부위는 단단히 조여서 느슨하지 않도록 해야 합니다.

1. 화재 때 대피 방법은

- 불을 발견하면 ‘불이야’ 하고 큰소리로 외쳐서 다른 사람에게 알립니다.
- 화재경보 비상벨을 누릅니다.
- 엘리베이터는 절대 이용하지 않도록 하며 계단을 이용합니다.
- 아래층으로 대피할 수 없는 때에는 옥상으로 대피합니다.
- 낮은 자세로 안내원의 안내를 따라 대피합니다.
- 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건 등으로 몸과 얼굴을 감쌉니다.
- 방문을 열기 전에 문을 손등으로 대어보거나, 손잡이를 만져봅니다.
 - ▶ 손잡이를 만져 보았을 때 뜨겁지 않으면 문을 조심스럽게 열고 밖으로 나갑니다.
 - ▶ 손잡이가 뜨거우면 문을 열지 말고 다른 길을 찾습니다.
- 대피한 경우에는 바람이 불어오는 쪽에서 구조를 기다립니다.
- 밖으로 나온 뒤에는 절대 안으로 들어가지 않습니다.
 - ▶ 다른 출구가 없으면 구조대원이 구해줄 때까지 기다립니다.
 - ▶ 연기가 방안에 들어오지 못하도록 문틈을 옷이나 이불로 막읍시다(물을 적시면 더욱 좋습니다).
- 연기가 많을 때 주의사항입니다.
 - ▶ 연기 층 아래에는 맑은 공기층이 있습니다.
 - ▶ 연기가 많은 곳에서는 팔과 무릎으로 기어서 이동하되 배를 바닥에 대고 가지 않도록 합니다.
 - ▶ 한 손으로는 코와 입을 젖은 수건 등으로 막아 연기가 폐에 들어가지 않도록 합니다.
- 옷에 불이 붙었을 때에는 두 손으로 눈과 입을 가리고 바닥에서 뒹굴어 주세요.

2. 화재 신고 방법은

- 침착하게 전화 119번을 누릅니다.
- 불이 난 것을 말합니다.

● 화재의 내용을 침착하게 화재발생장소, 주요건축물, 화재의 종류 등을 상세하게 설명합니다.
(우리 집 주방에 불이 났어요. 2층 집이에요).

● 주소를 알려 줍니다(○○구 ○○동 ○○○번지
예요 / ○○초등학교 뒤쪽이에요).

● 소방서에서 알았다고 할 때까지 전화를 끊지 맙시다.


● 공중전화는 빨간색 긴급통화 버튼을 누르면 돈을
넣지 않아도 긴급신고(119, 112 등) 통화를 할 수 있습니다.

● 휴대전화는 사용 제한된 전화나 개통이 안 된 전화도 긴급신고가 가능합니다.

● 장난전화를 하지 맙시다.

※ 119는 화재신고는 물론 인명구조, 응급환자이송 등을 요청하는 번호입니다.

신고순서

- 
- ① 신고자 이름 :
ooo입니다.
 - ② 화재가 난 곳의 주소 : 모를
경우 주변의 큰 건물을 말한다.
 - ③ 신고자 전화번호 : 받을 수 있는
전화번호를 말한다.
 - ④ 화재 원인 :
전기, 기름, 가스 등

3. 지하철 화재 발생 때는

● 노약자 · 장애인석 옆에 있는 비상버튼을 눌러 승무원과 연락합시다.

● 여유가 있다면 객차마다 2개씩 비치된 소화기를 이용하여 불을 끄시다.

● 출입문이 열리지 않으면 비상용 망치를 이용하여 유리창을 깨고, 망치가 없으면 소화기로 유리창을 깎시다.

수동으로 문을 여는 요령

① 출입문 쪽 의자 옆의 아래에 있는 조그만 뚜껑을 여세요.

② 뚜껑 속의 비상 코크를 잡아당기고, 공기 빠지는 소리가 멈출 때까지
3~10초간 기다립니다.

③ 공기가 빠진 후 손으로 출입문을 여세요.

● 코와 입을 수건, 티슈, 옷소매 등으로 막고 비상구로 신속히 대피합시다.

● 정전 시에는 대피유도 등을 따라 출구로 나가고, 유도등이 보이지 않을 때는 벽을 짚으면서 나가거나 시각장애인 안내용 보도블록을 따라 나갑시다.

● 지상으로 대피가 여의치 않을 때는 전동차 진행방향 터널로 대피합시다.

● 가능하다면 소화전을 이용하여 불을 끄시다.

4. 지하상가 화재 발생 때는

- 화재가 발생하면 먼저 화재경보기를 누르고, 소방서에 바로 신고합니다.
- 지하상가 구조상 방향감각을 상실할 수 있으니 절대 침착하고 혼란에 휩쓸리지도 않습니다.
- 대부분 양방향과 측면에 비상구가 있으니 우왕좌왕 하지 말고 한 방향을 택하여 대피합니다.
- 화재가 발생한 반대쪽, 공기가 유입되는 방향으로 대피합니다.
- 연기·열기가 급속하게 확산할 수 있으니 재빨리 피난합니다.

5. 고층건물 화재 발생 때는

- 화재가 발생하면 먼저 화재경보기를 누르고, 소방서에 바로 신고합니다.
- 화재가 발생한 사무실에서 탈출할 때에는 문을 반드시 닫고 나와야 하며 탈출하면서 열린 문이 있으면 모두 닫습니다.
- 연기가 가득한 장소를 지날 때에는 최대한 낮은 자세로 대피합니다.
- 닫힌 문을 열 때에는 손등으로 문의 온도를 확인하고 뜨거우면 절대로 열지 말고 다른 비상통로를 이용합니다.
- 건물 밖으로 빠져나오면 건물에서 떨어진 안전한 장소로 이동하여 모든 인원이 탈출하였는지 확인합니다.
- 대피하지 못한 사람이 있을 때는 즉시, 소방대원에게 인원수와 마지막으로 확인된 위치를 알려주어야 합니다.
- 탈출한 경우에는 절대로 다시 화재 건물로 들어가지 않습니다.
- 건물 밖으로 대피하지 못하면 밖으로 통하는 창문이 있는 방으로 들어가서 구조를 기다립니다.
- 방안으로 연기가 들어오지 못하도록 문틈을 커튼 등으로 막고, 주위에 물이 있으면 옷에 물을 적셔 입과 코를 막고 호흡을 합니다.
- 전화가 있다면 119로 전화하여 자신의 위치를 정확하게 알립니다.
- 엘리베이터는 절대 이용하지 않습니다.
- 특히, 장애인과 같이 혼자 대피하기 어려운 사람에게 비상시 도움을 줄 동료를 반드시 지정해 둡니다.

- 붕괴 -

건물 붕괴 징조를 느낄 때는

- 건물 붕괴 징조를 느낄 때에는 건물 밖으로 즉시 대피합니다.
 - ▶ 건물바닥이 갈라지거나 함몰되는 현상이 발생되는 때
 - ▶ 갑자기 창이나 문이 뒤틀리고 여닫기가 곤란한 때
 - ▶ 철거 중인 구조물에 화재가 발생하거나 화염에 철강재가 노출된 때
 - ▶ 바닥의 기둥부위가 솟거나 중앙부위에 처진 현상이 발생되는 때
 - ▶ 기둥이 휘거나 대리석 등 마감재가 부분적으로 떨어져 나가는 때
 - ▶ 기둥 주변에 거미줄형 균열이나 바닥 슬래브의 급격한 처짐 현상이 발생한 때
 - ▶ 계속되는 지반침하와 석축·옹벽에 균열이나 배부름현상이 나타나는 때
 - ▶ 벽이나 바닥의 균열소리가 얼음이 깨지는 듯이 나는 때
 - ▶ 개 등 동물이 갑자기 크게 짖거나 평소와 달리 매우 불안해하는 때

건물 내부에 있을 때는

- 건물이 붕괴한 경우에는 당황하지 말고 주변을 살펴서 대피로를 찾으세요.
- 엘리베이터 홀, 계단실 등과 같이 견디는 힘이 강한 벽체가 있는 안전한 곳으로 임시 대피합니다.
- 부상자는 가능한 빨리 안전한 장소로 함께 탈출 후 응급처치를 합니다.
- 평소에 완강기, 밧줄(로프), 손전등 등 탈출에 필요한 물품이 있는 곳을 확인해 둡시다.
- 붕괴사고 발생 때 건물 밖으로 탈출 가능한 통로를 찾고, 주위 사람들과 협력하여 완강기, 밧줄 등을 이용하여 노약자, 어린이, 여성 등을 우선하여 탈출하도록 합니다.
- 대피 중 위급상황에 대비해 건물에 대해 잘 아는 건강한 성인을 선두로 이동해야 하며, 낙하물에 대비해 방석 등으로 머리를 보호하면서 신속하고 질서 있게 대피합니다.
- 이동 중에는 장애물 등을 될 수 있으면 움직이지 않도록 하고, 불가피하게 제거할 때 추가 붕괴위험에 대비합니다.

- 유리파편이나 낙하물에 대비하여 코트, 담요, 신문, 상자(박스) 등으로 머리와 얼굴을 보호합니다.
- 붕괴 때문에 고립이 장기화될 경우를 고려하여, 냉장고 등에서 음식과 물을 찾아 먹되 가능한 한 오래 버틸 수 있도록 음식물의 소비를 조절해야 합니다.
- 잔해 때문에 꼼짝 못하게 되었을 때 혈액순환이 잘되도록 수시로 손가락과 발가락을 움직여야 합니다.
- 사랑하는 가족을 생각하면서 생존을 위해 계속 탐색하면 기운을 차리게 되고 사기를 유지할 수 있습니다.
- 구조대의 호출이 들리면 침착하게 반응하고, 체력을 완전히 소진시킬 수 있으므로 불필요하게 고통을 지르지 맙시다.
- 주위에 사람이 있다고 확신할 때는 손전등을 비추거나 큰소리로 부르거나 파이프 등을 두드려 구조대의 주의를 끌어야 합니다.
- 불필요하게 체력을 소모하지 말고 될 수 있으면 편안한 자세를 유지하면서 구조를 요청합니다. 방법은, 파이프 등을 규칙적으로 두드리거나 소리를 지르거나 휴대전화로 119에 신고합니다.
- 휴대전화는 불통구역이라도 전원을 켜두되, 축전지(배터리) 절약을 위해 전원은 일정주기로 꺼주세요.
- 공기 공급이 잘되는 창문이나 선반이 없는 벽 쪽이나 낙하물로부터 보호받을 수 있는 튼튼한 테이블 밑에서 자세를 낮추고 구조를 기다립니다.
- 안전지대에 있는 경우는 그곳에 머무르고, 부서진 계단이나 정전으로 가동이 중단될 수 있는 엘리베이터는 이용하지 맙시다.
- 가스누출 위험이 있는 경우에는 폭발의 위험이 있으므로 성냥, 난로(스토브) 등을 켜지 말아야 하며 손전등을 사용합니다.

건물 외부에 있을 때는

- 건물 밖으로 나오면 추가붕괴와 가스폭발 등의 위험이 없는 안전한 지역으로 대피합니다.
- 붕괴건물 밖에 있는 주민들은 추가붕괴, 가스폭발, 화재 등의 위험이 있으니 피해가 없도록 사고현장에 접근하지 맙시다.
- 붕괴지역 주변의 보행할 때나 이동 때에는 위험지역 또는 불안정한 물체에서 멀리 떨어지고, 유리파편 등에 다치지 않도록 가방, 방석, 책 등으로 머리를 보호합니다.

- 교통사고 -

교통사고 예방은

1. 자전거 안전운전 수칙은

- 도로를 횡단할 때에는 반드시 건널목(횡단보도)을 이용하여, 오른쪽으로 내려서 천천히 끌고 갑시다.
- 골목길에서 큰길로 나갈 때에는 반드시 정지한 후 자동차가 있는지 확인합니다.
- 우측통행을 지키고 차량과 같은 방향으로 주행함을 원칙으로 합니다.
- 보도나 골목길을 달릴 때 보행자가 우선임을 잊지 말고 천천히 가야합니다.
- 좌우로 왔다 갔다 하거나 손을 놓고 운전하지 말며, 과속을 하지 않습니다.
- 바지는 아랫부분이 너풀거리지 않도록 하며, 신발은 끈이 풀어지지 않도록 합니다.
- 짐을 지나치게 싣거나, 뒷자리에 다른 사람을 태우면 핸들조작에 중심을 잃게 되어 위험합니다.
- 우산을 쓰거나 손에 물건을 들고 타지 말며, 슬리퍼를 신고 타는 일이 없도록 합니다.
- 밤에 탈 경우에는 눈에 잘 띄는 밝은 색 계통의 옷을 입거나, 반사체 또는 전조등을 켜야 합니다.
- 내리막길에서 과속으로 주행 때 급정거를 하면 자전거에 무리를 주어 넘어질 염려가 있어 매우 위험합니다.

2. 자동차 사고 대비 방법은

- 안전한 도로횡단을 위해서는
 - ▶ 우선 멈추어 좌우를 살피는 습관을 가져야 합니다.
 - ▶ 건널목(횡단보도)이 아닌 곳을 무단으로 횡단하는 일은 금해야 합니다.
 - ▶ 건널목(횡단보도)에서 신호가 바뀌더라도 차량의 진행 유무를 반드시 확인합니다.
 - ▶ 어린이나 노약자는 보호자와 함께 건너야 합니다.
 - ▶ 처음부터 건너기 시작한 사람이 아니면, 파란 신호가 끝나지 않았더라도 건너지 않아야 합니다.
 - ▶ 신호등이 없거나 점멸신호가 있는 건널목(횡단보도)에서는 차량이 완전히 멈추었거나 운전자의 수 신호가 있을 때 건너도록 합니다.
 - ▶ 운전자는 사람이 내리는 차량 옆으로 지나가거나 추월하지 않도록 해야 합니다.
 - ▶ 차에서 내리는 사람은 지나가는 자전거, 오토바이, 차량에 주의해야 합니다.

● 안전한 도로보행을 위해서는

- ▶ 사람은 인도로 다니고 차는 차도로 다녀야 합니다.
- ▶ 인도와 차도가 구분이 안 된 도로의 경우에는 '길 가장자리' 즉 한쪽으로 다니도록 합니다.
- ▶ 운동은 운동장이나 놀이터와 같은 안전한 장소에서 해야 합니다.
- ▶ 비가 오는 날에 우산을 숙여 쓰면 앞을 살필 수 없으니 똑바로 쓰고 차도에서 떨어진 길의 가장자리로 걷도록 합니다.
- ▶ 운전자의 눈에 잘 띄도록 밝은 색 옷을 입어야 합니다.
- ▶ 좁은 길이나 골목길에서 넓은 도로로 나올 때에는 아무리 급한 일이 있더라도 일단 멈추어서서 좌우를 잘 확인하고 나서야 합니다.

3. 철도 사고 대비 방법은

● 자동차 운전자가 건널목을 통과할 때는

- ▶ 건널목을 통과할 때에는 반드시 일시정지 후, 좌·우 방향의 열차운행 여부를 확인합니다.
- ▶ 경보 종이 울리거나 차단기가 하강 중일 때는 건널목으로 진입하지 않습니다.
- ▶ 앞차가 건널목을 완전히 빠져나가기 전에 건널목으로 진입하지 않도록 해야 합니다.
- ▶ 건널목에서 차가 멈추면, 자동변속기 차량은 기어를 중립에 놓고 차를 밀고 수동변속기 차량은 기어를 1단에 놓고 클러치를 밟지 않은 상태에서 키로 시동모터를 돌리면 차를 움직일 수 있습니다.
- ▶ 차량을 밀어야 할 때에는 여러 사람이 도와주도록 합니다.

● 철도안전을 위해서는

- ▶ 철길이 파손되었거나 선로에 큰 돌 등이 떨어져 있는 것을 발견하면 즉시 신고 (080-850-4982, 1544-7788, 119, 112) 해주세요.
- ▶ 철길(교량, 터널 등)로 다니지 않습니다.
- ▶ 건널목을 건널 때에는 일시정지 후 반드시 좌·우를 확인하고 횡단합니다.
- ▶ 철길 가까이에서 어린이들이 놀거나 가축을 풀어 놓지 않습니다.

4. 항공기 사고 발생 대비 방법은

● 비상상황 발생 때는

- ▶ 비행 전 승무원의 브리핑에 귀를 기울여주시고 상황발생 때 승무원의 안내에 따라야 합니다.
- ▶ 어린이나 노약자(환자)를 위한 별도의 비상장비가 있는지 승무원에게 문의합니다.
- ▶ 만일 비행 중 비상용 산소마스크가 내려올 때는 보호자가 먼저 마스크를 착용하고 어린이나 노약자를 도와주어야 합니다.
- ▶ 비상탈출용 슬라이드 이용 시, 굵이 높은 구두나 모서리가 날카로운 장신구와 소지품을 기내에 남겨두고 탈출합니다.
- ▶ 충돌 전 좌석등받이를 앞으로 세우고 안전벨트를 착용한 후 부상을 최소화할 수 있는 자세를 취합니다.

● 항공기 여행 시 주의사항

- ▶ 기내 수화물은 유사시 신속한 탈출에 방해되지 않도록 지정된 부피와 무게를 준수합니다.
- ▶ 복장은 유사시 화상을 방지하기 위해 될 수 있으면 합성 소재가 아닌 면과 같은 천연소재 의류를 이용합니다.
- ▶ 난기류 등에 의한 기체 요동에 대비하여 비행 중 좌석에서는 항상 안전벨트를 착용합니다.
- ▶ 만일 어린이나 노약자에게 비행 중 발생 가능한 신체·의학적 문제가 있다면 항공사 직원이나 승무원에게 탑승 전에 반드시 주지시켜 주세요.
- ▶ 출발 전 배정된 좌석에 착석합니다. 배정된 좌석을 마음대로 변경하는 것은 항공기의 비행에 문제를 일으킬 수 있습니다.

교통사고 발생 때는

- 위험물질 수송차량 사고 시 사고지점에서 빠져나와 대피합니다.
- 화재가 발생하였을 때 외에는 부상자를 건드리지 않습니다.
- 구조대의 활동이 본격적으로 시작되면 구조에 참여하지 말고 사고 현장에서 물러나야 합니다.
- 사고현장에서는 유류나 가스가 누출되어 화재가 발생할 위험성이 있으니 담배를 피우지 않습니다.

- 화생방사고 -

화생방 사고 발생 때는

1. 화학물질이 누출된 때는

- 화학물질의 누출을 발견한 사람은 즉시 119에 신고하고 이웃에게 알리도록 합니다.
- 사고지점 가까이에서는 바람이 불어오는 방향으로 대피하고, 멀리 떨어진 지역에서는 직각방향으로 대피합니다.
- 대피할 때에는 가능한 방독면, 물수건, 마스크 등으로 호흡기를 보호하고 우의나 비닐로 피부가 노출되지 않도록 합니다.
- 건물 내로 대피했을 경우에는 창문을 닫고 문틈을 꼭 막아서 외부공기가 들어오지 않도록 합니다.
- 오염된 지역 내에서는 식수나 음식물은 먹지 말고 오염이 의심되는 것은 만지지 않습니다.

2. 방사성 물질이 누출된 때는

【방사능】

- 주민들은 관계기관의 지시에 따라 행동해야 합니다.
- 방사선 피폭을 줄이고자 지하실이나 건물의 중앙으로 대피합니다.
- 오염공기 유입을 방지하고자 모든 창문과 출입문을 꼭 닫읍시다.
- 가옥 내에 대피한 주민은 노란색 천을 걸어 건물 내에 대피하고 있음을 표시합니다.
- 대피할 때에는 전기와 가스를 끄고 수도꼭지를 잠가야 합니다.
- 담요, 의복, 구급약품, 유아용품 등을 지참합니다.
- 음식물 지참이나 애완동물 동반은 금지합니다.
- 가족들은 될 수 있으면 외부와 격리된 장소에 수용합니다.
- 사무실이나 집은 반드시 잠그고 흰 수건이나 의류를 눈에 띄는 곳에 걸어 두어 대피완료 표시합니다.
- 자녀가 학교에 있으면 학교에서 집단으로 옥내대피 또는 이동시키므로 학교로 찾아갈 필요가 없습니다.
- 옥내 대피할 때 최대 2~3일을 초과하지 않습니다.
- 오염이 확대될 가능성이 있으므로 상황이 종료된 뒤에도 안전지역이 아닌 곳에 대한 접근을 금지합니다.

- 환경감시 등 조사활동이 끝날 때까지 관계기관과 방재요원의 안내에 따라 행동합니다.

【낙진】

- 될 수 있으면 건물 내에서 생활합니다.
- 외출 시는 우산이나 비옷을 휴대하여 눈·비를 맞지 않도록 주의합니다.
- 우물이나 장독 등은 뚜껑을 덮어야 합니다.
- 옥외에 있던 물이나 식품은 폐기 또는 오염 검사 후 사용합니다.
- 음식물은 실내로 옮겨 놓고 옥외에서는 음식물을 섭취하지 않습니다.
- 대용으로 공급된 음식물 또는 오염검사 후 허용된 음식물 외에는 섭취하지 않습니다.
- 가축은 축사로 이동시키고 사료는 비닐 등으로 덮어두어야 합니다.
- 채소, 과일 등 채소류는 잘 씻어서 먹어야 합니다.
- 집이나 사무실의 창문을 닫아 외부공기 유입을 최소화합니다.
- 대형 건물에서는 공조설비가 흡입하는 외부공기를 정화할 방법을 마련하거나 공조설비를 꺼야 합니다.

- 정 전 -

불시 정전 사전대비 방법은

- 불시 정전에 대비 가정 내 손전등, 비상식 음료, 휴대용 라디오 등을 사전에 준비해 둡니다.
- 전기기기(전열기, 난방기, 에어컨 등)의 과부하 사용은 정전과 화재의 원인이 될 수 있으니 동시 사용을 자제하고 별도의 전용회로를 구성 또는 전용콘센트를 사용합니다.
- 컴퓨터 등 정밀기기를 사용하는 곳에서는 무정전전원공급장치(UPS)를 설치하면 피해를 예방할 수 있습니다.
- 경보기 등 정전을 감지할 수 있는 시설을 갖추는 것이 좋습니다.

※ 정전신고와 전기상담은 국번 없이 123(한국전력공사 콜센터)입니다.

불시 정전 때는

- 우리 집만 정전이 된 때는
 - ▶ 정전이 되면 플러그를 뽑고 스위치를 꺼두며 옥내 주택용 분전반의 누전차단기 또는 개폐기의 이상 유무를 확인합니다.
 - ▶ 옥내 전기설비에 이상이 있으면 전기공사업체에 의뢰 수리합니다.
 - ▶ 옥내 전기설비에 특별한 이상이 없을 때에는 한전에 연락합니다.
- 이웃집과 같이 정전이 된 때는
 - ▶ 대부분 한전 선로 고장인 경우로 신속히 복구되나, 사고의 유형에 따라 다소 시간이 소요될 수가 있으므로 동요하지 말고 잠시 기다려 주시기 바랍니다.
 - ▶ 아파트는 단지 내 선로 및 전기설비의 고장일 수 있으니 관리사무소에 연락합니다.
- 엘리베이터 내에서 정전이 된 때는
 - ▶ 정전 등으로 조명이 꺼지면 당황하지 말고 인터폰으로 연락합니다.
 - ▶ 정전으로 운행이 정지되면 인터폰으로 구조 요청하고 임의 탈출을 시도하지 않습니다.

불시 정전이 복구된 후에는

- 전기가 재공급되면 가전제품 하나하나마다 플러그를 순서대로 꼽습니다. 시간간격을 조금씩 두고 실시하는 것이 과전류에 의한 손상방지가 가능합니다.
- 냉동식품을 점검합니다. 식품이 얼어있는 상태라면 재냉동이 가능하지만 고기 등의 빛깔이 변했거나 냄새가 난다고 판단되면 바로 버립니다.

- 테러 위협시(발생시) -

폭발물이 발견된 현장에서는

- 폭탄으로 추정되는 물건이 발견될 시에는 절대 손을 대지 말고 경찰에 신고한 후 신속히 대피해야 합니다.
- 휴대전화나 라디오는 전자파가 폭발물 기폭장치를 작동시킬 수 있으므로 사용하지 않는 것이 좋습니다.

- 폭발음이 바로 옆에서 들리면 즉시 바닥에 엎드려 정황을 살피시다.
 - ▶ 엎드릴 때 양팔과 팔꿈치를 옆구리에 붙여 폐·심장·가슴을 보호하고, 귀와 머리를 손으로 감싸 목 뒷덜미·귀·두개골을 보호해야 합니다.
 - ▶ 폭발이 2~3회 연쇄적으로 일어날 수 있으므로 몇 분 정도 시간이 지날 때까지 엎드려 있다가 피하되, 되도록 멀리, 큰길의 한가운데 등 개활지 쪽으로 피하는 것이 좋습니다.

총격 테러 때는

- 총기 난사 때 일단 엎드린 후 동정을 살피는 것이 최선입니다. 안전한 장소로 피한다고 갑자기 일어나 뛰면 표적이 될 수 있습니다. 꼭 이동해야 할 경우에는 낮은 포복 자세를 유지해야 합니다.
- 총격을 받을 때는 자세를 낮추어 경비요원이나 작전요원의 시계(視界)를 방해하지 말아야 합니다.
- 상황이 끝나면 경찰과 구급차를 부르고 부상자를 구조해야 합니다.

억류·납치 때는

- 만일 인질로 억류되었거나 납치 감금을 당했다면 저항하지 말고 순순히 하라는 대로 응하고 급작스러운 행동을 피해야 합니다.
- 탈출 성공 가능성이 아슬아슬하다고 판단될 때는, 다시 말해 100% 탈출 자신이 없으면 탈출을 시도하지 않는 것이 좋습니다.
- 납치된 사람이 여럿(많은 수의 사람)일 때는 눈에 잘 띄지 않도록 처신하고, 납치범에게 위협적인 인상을 쓰는 것은 금물이며, 납치범과 눈이 마주치는 것도 피해야 합니다.
- 납치범들이 무엇인가를 물어올 때는 답은 되도록 짧게 자연스러운 자세로 대답하고, 화를 내서는 안 됩니다.
- 납치범이 무엇인가 지시할 때는 공손하게 순응하고, 그들을 자극할 수 있는 언행을 삼가며, 육성녹음을 요구할 때 기꺼이 응하도록 합니다.
- 어떠한 상황에서건 외부에서 구출을 위한 모든 수단이 동원되고 있으므로 자제력을 잃지 말고 절망감을 느껴서는 안되며, 탈출로 등 자신이 유리하게 활용할 수 있는 여건을 파악해야 합니다.
 - ※ 눈을 가리면 주변의 소리·냄새·피압로 경사와 거리·범인 음성 등 기억
- 건강 유지를 위해 계속 운동하고, 주는 것은 모두 먹고, 몸이 아플 때는 약을 요구하도록 합니다.
- 납치범과 대화를 할 수 있다면 그들과 대화를 하는 것이 좋으며 우호적 관계를 유지하도록 노력해야 합니다.

- 석방시기가 임박할 때도 자제력을 잃지 않도록 하며 갑작스러운 태도 변화를 보이셔도 안 됩니다.
- 구출작전이 전개될 때는 즉시 옆드려야 합니다.

생물테러 의심물건(물체)발견 때는

- 건드리지 말고 그대로 두고 당국에 신고합니다.
- 손수건·휴지 등을 여러 겹으로 겹쳐 코와 입을 가리고 호흡하면서 즉시 그 자리를 피해야 합니다.
- 대피 후에는 즉시 비눗물 샤워로 오염물질이 신체에 부착되지 않도록 합니다.
- 입었던 옷, 신발 등은 소독 후 폐기하여야 합니다.
- 생물 테러의 증상은 고열·구역질·복통·설사·콧물·인후염·피부 발진 및 피부염·안구충혈·무기력증 등 여러 가지가 있으나 즉시 나타나지 않고 시일을 두고 나타나므로 조기에 대처하는 것이 가장 중요합니다.
- 테러에 사용되는 물질들은 이미 치료제가 개발되어 있기 때문에 조기에 치료하면 치유가 가능하므로 침착하게 행동하도록 합니다.
- 생물테러 징후가 보이면 방송이나 보건 당국의 인터넷 홈페이지를 통해 관련 정보를 수시로 파악하도록 합니다.
- 인근지역에 생물테러 경보가 발령되었을 때, 질병의 확산을 방지하고자 보건 및 청결 상태 등을 유지하고 보건당국의 지시를 따라야 합니다.

화학 테러 발생 때는

- 방독면을 착용하거나 손수건 등으로 입과 코를 가리고, 옷 등으로 피부를 감싸서 노출되지 않도록 합니다.
- 실외는 바람을 안고 이동하되 높은 곳으로 대피하는 것을 원칙으로 합니다.
- 바람을 안고 대피하려는 방향에 오염지역인 때 바람이 부는 방향의 직각(좌·우측)으로 이동합니다.
- 오염된 장소가 지하철, 건물 등 실내공간은 신속히 실외로 대피합니다.
- 차를 타고 사건현장 통행 때에는 창문을 닫고, 에어컨·히터등의 작동을 중지합니다.
- 오염지역을 벗어났으면, 맑은 공기를 찾아 호흡하거나 샤워를 하고 옷을 갈아입도록 합니다.
- 벗은 옷은 비닐봉지에 넣어서 폐기하여야 합니다.
- 오염지역내의 식수나 음식물은 먹지 말고 오염 물체를 맨손으로 만지지 않아야 합니다.
- 구토, 피부의 변화 등 몸이 이상한 경우 전문의에게 진료를 받아야 합니다.

방사능 테러 발생 때는

- 라디오, TV 등을 통한 정부지시에 따라 행동합니다.
- 건물내 방사능이 유출 경고가 있으면 방독면을 쓰거나 코와 입을 손수건 또는 휴지 등으로 가리고 방사능에 오염되지 않은 건물 안으로 대피합니다.
- 실내에 있을 때는 건물이 방사능에 오염되었는지를 확인하고 오염되지 않았다면 바깥으로 나오지 말고 그대로 있는 것이 좋습니다.
- 건물이나 대피소에 있는 경우에는 창문을 잠그고 에어컨·히터·환풍기를 끕니다.
- 오염지역이나 오염예상지역에 출입을 삼가고 방사능에 오염된 먼지를 흡입하거나 직접 접촉하지 않도록 주의합니다.
- 대피지시를 받았을 때에는 절대로 음식물을 지참하여서는 안 되며, 애완동물도 동반은 금지합니다.
- 방사능에 노출되었다고 판단되면 신속하게 오염된 옷을 벗고 온몸을 깨끗하게 씻도록 합니다.
- 가축들은 될 수 있으면 밀폐된 장소에 두고, 사료는 밀폐된 장소에 저장하고 비닐 등으로 덮습니다.

우편물 테러 대처요령은

- 의심스러운 우편물 식별요령은
 - ▶ 겉봉에 “본인개봉요망”, “비공개” 등 표시
 - ▶ 우표를 규정요금 과다하게 부착
 - ▶ 해외에서 보내거나 항공·특수우편물로 송부
 - ▶ 테이프·포장 줄 등을 과다 사용하여 봉인
 - ▶ 조잡한 필체로 주소 기재
 - ▶ 발신주소 누락으로 보낸 사람 불명
 - ▶ 발신 우체국인과 발신주소가 다르게 표시
 - ▶ 수취인이 불명확하거나 직책만 표시
 - ▶ 회사 이름만 기재되고 직책·이름을 잘못 기재
 - ▶ 직접 배달하거나 낯선 사람이 전달
 - ▶ 포장 내부 일부분이 유난히 단단
 - ▶ 주변이 찌그러졌거나 표면이 울퉁불퉁
 - ▶ 포장이 매끄럽지 못하고 불균형

● 우편물테러 유형별 식별요령은

【사제폭발물】

- ▶ 건전지·전선 등의 내용물 동봉
- ▶ 포장 외부로 얇은 줄이나 전선 노출
- ▶ 포장지가 기름·얼룩 등 이물질 오염
- ▶ 우편물 크기에 비해 무거운 중량

【화학테러 물질】

- ▶ 아몬드·복숭아·마른 풀 등 특이한 냄새
- ▶ 곱봉투에 얼룩이나 탄 흔적
- ▶ 취급 때 눈물이 나거나 피부가 따가운 느낌
- ▶ 유리병 등 유독물을 담을 수 있는 용기 발견

【생물테러 물질】

- ▶ 말랑말랑한 가루가 만져지는 봉투
- ▶ 포장지에 백색 가루 흔적 등 발견
- ▶ 가루가 새지 않게 비닐 등으로 이중 포장

【방사능 테러 물질】

- ▶ 우편물에 정체불명의 금속물질 포장
- ▶ 만졌을 때 주위보다 뜨거운 열기 감지

● 우편물테러 대처요령은

【의심 우편물 최초 발견할 때】

- ▶ 냄새를 맡거나 맨손으로 만지지 않습니다.
- ▶ 조심스럽게 우편물을 내려놓습니다.
- ▶ 던지거나 흔드는 등 충격을 주지 않습니다.
- ▶ライター 등 가연성 물질을 가까이하지 않습니다.
- ▶ 외부로 노출된 얇은 줄이나 전선을 잡아당기거나 자르지 않습니다.

- ▶ 휴대전화 등 전자파 발생방지장치를 사용하지 않습니다.
- ▶ 백색 가루 등 화생방물질로 의심되면 외부로 누출을 방지하고자 비닐 등에 넣습니다.
- ▶ 우편물 보관 장소를 떠납니다.
- ▶ 인근 경찰서나 소방서에 신고합니다.
- ▶ 비눗물을 사용하여 손을 깨끗이 씻습니다.

【우편물 개봉 후】

- ▶ 사제폭탄 이용 우편물
 - 개봉 시에는 즉시 그 장소를 떠납니다.
 - 경찰서나 소방서 등에 신고합니다.
- ▶ 총기·도검류 동봉 우편물
 - 만지지 말고 원상태로 보존한다.
 - 인근 경찰서나 소방서 등에 신고합니다.
- ▶ 화생방물질 이용 우편물
 - 접촉하지 말고 수건 등으로 코·입을 막습니다.
 - 창·문을 닫고 우편물 개봉장소를 즉시 떠납니다.
 - 화생방물질이 묻었으면 신속히 옷을 벗고 흐르는 물에 씻되 피부를 문지르거나 긁지 않습니다.
 - 오염 확산방지를 위해 다른 사람과 접촉을 피합니다.
 - 경찰서·소방서 또는 화생방전문기관에 신고합니다.

- 물놀이 안전 -

물놀이 안전 수칙은

- 음주 후 수영할 때 사고발생 위험이 크므로 금지 또는 자제한다.
- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하고자 반드시 준비운동을 한다.
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.
- 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 땅겨질 때 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.

※ 이 경우는 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의한다.

- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
- 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가야 한다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않는다.
- 수영에 자신이 있더라도 될 수 있으면 주위의 물건들(장대, 튜브, 스티로폼 등)을 이용한 안전구조를 한다.
- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

물에 들어갈 때 준비 사항은

일반적으로 수영하기에 알맞은 수온은 25~26℃ 정도이다.

물에 들어갈 때는 다음 사항을 꼭 지켜야 합니다.

- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기 시작한다.
- 초보자는 수심이 얇다고 안심해서는 안 된다.
 - ※ 물놀이 미끄럼틀에서 내린 후 무릎 정도의 얇은 물인데도 허우적대며 물을 먹는 사람들을 자주 볼 수 있으므로 절대 안전에 유의한다.
- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않는다.
 - ※ 숨을 들이쉬 상태에서 부력으로 배 바닥에 눌러 빠져나오기 어려울 때는 숨을 내뿜으면 몸이 아래로 가라앉기 때문에 배 바닥에서 떨어져 나오기 쉽다.
- 통나무 같은 의지 물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않는다.
 - ※ 의지할 것을 놓치거나 부유구에 이상이 생길 수 있다.
- 수영 중에 “살려 달라” 라고 장난하거나 허우적거리는 흉내를 내지 않는다.
 - ※ 주위의 사람들이 장난으로 오인하여 사고로 이어질 수 있다.
- 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 한다.

※ 물에서 평영 50m는 육상에서 250m를 전속력으로 달리는 것과 같은 피로를 느낀다.

- 껌을 씹거나 음식물을 입에 문 채로 수영하지 않는다.

※ 기도를 막아 질식의 위험이 있다.

- 전기(감전) 안전 -

일반적인 전기사고 예방은

- 전기기기와 배선에 절연(전류가 통하지 못하도록 하는 것) 처리가 되어 있지 않은 부분은 노출하지 맙시다.
- 전기기기는 땅이나 수도관과 전선으로 연결(접지)해야 합니다.
- 누전차단기를 설치하여 감전, 화재 등의 사고를 방지합시다.
- 전기기기의 스위치 조작은 아무나 함부로 하지 않도록 합시다.
- 젖은 손으로 전기기기를 만지지 맙시다.
- 수동 개폐기의 퓨즈로 동선이나 철사를 사용하면 매우 위험하므로 반드시 정격 퓨즈를 사용하여야 합니다.
- 자동개폐기(차단기)는 정상적으로 작동하는지 정기적으로 테스트(테스트 버튼을 눌러 차단되는지) 합시다.
- 불량제품이나 부분적으로 고장이 나있는 제품을 무리하게 사용하지 맙시다.
- 배선용 전선은 중간에 연결·접속하여 사용하지 맙시다.

침수지역 감전사고 예방은

- 늘어진 전선에 접근하거나 만지지 맙시다.
- 누전차단기가 동작하였을 때는 원인을 제거한 후 사용합시다.
- 가옥이 침수되었을 때에는 개폐기를 내려두고 전문 전기공사 업체에 의뢰하여 점검을 받은 후 사용하도록 합시다.
- 침수된 가옥 수리 시 손상된 전선은 교체하도록 하고 가옥과 배선부분이 완전히 건조된 후 사용합시다.
- 넘어진 전주·가로등 등 파손된 전기시설물에는 절대 접근하지 말고 한국전력(국번 없이 123)에 신고합시다.

- 가스 안전 -

가스사고 예방은

1. 평소 점검 방법은

- 비누나 세제로 거품을 내어 배관, 호스 등의 연결부분을 수시로 점검하여 누출 여부를 살펴야 합니다.
- 가스레인은 항상 깨끗이 청소하여 버너의 불 구멍이 막히지 않도록 합니다.
- 취침 전에는 반드시 점화코크와 중간밸브가 꼭 잠겨 있는지 확인하도록 합니다.
- 아이들이 사용하지 못하도록 반드시 주의를 줍시다.

2. 가스 사용하기 전에는

- 가스가 누출되지는 않았는지 냄새로 우선 확인합니다.
- LPG는 바닥으로부터, 도시가스(LNG)는 천정으로부터 냄새를 맡아야 합니다.
- 불쾌한 냄새가 나면 가스가 새는 것입니다.
- 가스기구를 사용할 때에는 창문을 열어 신선한 공기로 충분히 실내를 환기시켜야 합니다.
- 가스레인지 주위에는 가연성 물질(빨래, 분무기 통 등)을 가까이 두지 맙시다.

3. 가스 사용 중에는

- 가스불을 켤 때에는 불이 붙었는지 꼭 확인합니다(불이 붙지 않은 상태로 점화코크가 열리면 가스가 누출될 수 있습니다).
- 파란 불꽃이 되도록 공기 조절기를 조절합니다. 불완전연소 때 유독성가스와 일산화탄소가 나오고 연료 소비량도 많아집니다.
- 국물이 넘치거나 바람 때문에 불이 꺼지지 않았는지 옆에서 지켜보도록 하고, 가능한 자리를 떠나지 맙시다.
- 불이 꺼지면 자동으로 가스가 차단되는 제품을 사용하고 자동차단 장치가 제대로 작동하는지 자주 확인합니다.

4. 가스 사용 후에는

- 가스사용 후에는 연소기 코크와 중간밸브를 꼭 잠가야 합니다.
- 장기간 외출 시에는 용기밸브도 잠그는 것이 안전합니다. 도시가스는 메인밸브를 잠가야 하며 이사를 할 때에는 도시가스관리사무소에 연락하여 필요한 조치를 취합니다.
- 가스레인은 자주 이동하지 말고 한 곳에 고정하여 사용합니다.

5. 휴대용 부탄 가스레인지 사용 방법은

- 휴대용 가스레인은 야외에서 사용하도록 만들어졌습니다. 부득이 실내에서 사용할 때는 밖에서 사용 시험을 한 후 이상이 없을 때 사용하도록 합니다.
- 다 쓴 용기(캔)는 잔류가스를 제거하고 구멍을 내어 화기가 없는 장소에 버려야 합니다.
- 용기(캔)를 접속할 때는 완전히 결합이 되게 합니다.
- 용기 상단의 절개된 홈 부분이 위로 향하도록 접속해야 합니다.
- 사용 중에 가스가 누출되면 신속히 연결 레버를 위로 올려 용기(캔)를 분리시켜야 합니다.
- 사용하는 그릇의 바닥이 삼발이보다 넓으면 화기가 가스용기(캔)를 가열하게 되어 폭발의 원인이 되므로 삼발이보다 큰 그릇을 사용하지 않도록 해야 합니다.
- 밀폐된 텐트 안이나 좁은 방에서는 질식 또는 화재의 위험이 있으므로 사용하지 않습니다.
- 실내에서 사용 때는 반드시 환기를 해야 하며, 환기를 하지 않을 때는 산소부족과 일산화탄소의 발생으로 두통이 생기거나 질식될 수 있습니다.

- 산행 안전 -

산에 오를 때는

- 산행은 아침 일찍 시작하여 해지기 한두 시간 전에 마칩니다.
- 하루 8시간 이내 산행하고, 체력의 30%는 비축합니다.
- 일행 중 가장 약한 사람을 기준으로 산행합니다.
- 될 수 있으면 30킬로그램 이상의 짐을 지지 않습니다.

- 배낭에는 기상이변 등을 대비 랜턴, 우의, 휴대전화(예비 축전지), 상비약품을 준비하고, 손에는 될 수 있으면 물건을 들지 맙시다.
- 등산화는 발에 잘 맞고 통기성과 방수능력이 좋은 것을 신어주세요.
- 산행 중에는 한꺼번에 너무 많이 먹지 말고, 조금씩 자주 섭취합시다.
- 산에서는 아는 길도 지도를 보고 확인합시다.
- 길을 잘못 들었을 때는 당황하지 말고, 아는 지나온 위치까지 되돌아가서 다시 위치를 확인합시다.
- 등반로 외의 산행을 삼가고, 길을 잃었을 때에는 계곡을 피하여 능선으로 올라가야 합니다.
- 등산화 바닥 전체로 지면을 밟고 안전하게 걸읍시다.
- 보폭을 너무 넓게 하지 말고 항상 일정한 속도로 걸읍시다.
- 발 디딜 곳을 잘 살펴 천천히 걸읍시다.
- 처음 몇 차례는 15~20분 정도 걷고 5분간 휴식하고, 차츰 30분 정도 걷고 5~10분간 휴식한 다음 산행에 적응이 되면 1시간 정도 걷고 10분간씩 규칙적으로 휴식하는 것이 바람직합니다.
- 산행 시에는 수시로 지형과 지도를 대조하여 현재 위치를 소방서에서 설치한 위치판 고유번호와 함께 확인하는 것이 좋습니다.
- 내려갈 때는 자세를 낮추고 발아래를 잘 살펴 안전하게 디뎌야 합니다.
- 썩은 나뭇가지, 풀, 불안정한 바위를 손잡이로 사용하지 맙시다.
- 급경사 등 위험한 곳에서는 보조 자일을 사용하는 것이 좋습니다.

산에서 캠핑할 때는

- 야생동물이나 곤충으로부터 피해를 당하지 않도록 주의하고, 뱀 등이 나타나면 절대로 공격을 하지 맙시다.
- 계곡에서 캠핑할 때는, 밤사이 집중호우가 내려 물이 갑자기 불어나면서 위험해질 수 있으므로 물 가까이 텐트를 치지 맙시다.
- 물을 쉽게 구할 수 있고 바닥이 평평해야 하며, 뒤에 암벽이나 언덕이 없어 산사태 위험이 없는 곳에 텐트를 칩니다.
- 벌레에 물리면 비눗물로 즉시 씻고, 항히스타민제 연고를 발라주세요.

산행이나 야영 때 집중호우를 만나면

- 휴대용 랜턴, 라디오, 밧줄(로프), 구급약품 등을 준비해두어야 합니다.
- 호우주의보 발령 시 라디오에 귀를 기울여 기상상태를 주시합니다.
- 기상관측에 잡히지 않는 기습 집중호우에 유의합니다.
- 등산 중일 때에는 빨리 하산하거나 급히 높은 지대로 피신하되, 물살이 거센 계곡은 절대로 건너지 않습니다.
- 야영 중에 물이 밀려들 때에는 절대로 물건에 미련을 두지 말고 신속히 대피합니다.
- 하천이나 섬에서 낚시하는 사람은 안전지대로 즉시 대피합니다.
- 집중호우 시 나무로 만들어진 다리(교량)는 건너지 않습니다.

- 낙뢰 안전 -

낙뢰 예상되면

- 건물 안, 자동차 안, 움푹 파인 곳이나 동굴 등 안전한 장소로 대피하세요.
- 낚싯대나 골프채 등을 이용하는 야외운동은 매우 위험하므로 운동을 즉시 중단하시고 안전한 곳으로 대피하세요.
- TV, 라디오, 인터넷을 통해 기상예보를 잘 알아 둡시다.

낙뢰 칠 때는

【산에서】

- 산은 낙뢰의 안전지대가 아님을 인지하시고 가능한 등산을 삼갑시다.
- 낙뢰는 높은 물체에 떨어지기 쉬우므로 정상부에서는 낙뢰발생 때 신속히 저지대로 이동하세요.
- 낙뢰 발생 시 즉시 몸을 낮추고 움푹 파인 곳이나 계곡, 동굴 안으로 대피하세요.
- 정상부 암벽 위에서는 즉시 안전한 장소로 이동하세요.
- 키 큰 나무 밑은 낙뢰가 떨어지기 쉬우므로 피하세요.

- 등산용 스틱이나, 우산같이 긴 물건은 땅에 뉘어 놓고, 몸에서 떨어뜨리십시오.
- 야영 중일 때는 침낭이나 이불을 깔고 앉아 몸을 웅크리는 것이 좋습니다.

천둥·번개란?

여름철 적란운 속에는 수많은 물방울과 얼음 알갱이들이 있고, 또 그 안에는 양전기와 음전기들이 있는데, 이 구름 속에 있는 양전기와 음전기 사이에서 발생하는 불꽃 현상을 번개라고 한다. 또한 천둥이란, 번개가 공기 중을 이동할 때 번개가 가지는 매우 높은 열 때문에 공기가 급격히 팽창하게 되는데, 이때 그 공기가 팽창하는 힘을 이기지 못해 터지면서 나는 소리이다.



【야외에서】

- 평지에서 낙뢰가 칠대는 몸을 가능한 한 낮게 하고 움푹 파인 곳으로 대피하세요.
- 평지에 있는 나무나 키 큰 나무에는 낙뢰의 가능성이 크므로 피하세요.
- 골프장에서는 골프를 즉시 중단해야 하며, 골프채, 골프카트는 몸에서 떨어뜨리시고 건물이나 낮은 장소로 대피하세요.
- 농촌에서는 삽, 괭이, 트랙터 등 농기구는 몸에서 떨어뜨리시고 몸을 낮게 하세요.
- 자동차에 타고 있을 때는 차를 세우고 차 안에 그대로 있는 것이 안전합니다. 차에 번개가 치면 전류는 도체인 차 표면을 따라 흘러 타이어를 통해 지면에 접지됩니다.
- 낚시꾼은 낚싯대를 몸에서 떨어뜨리고 몸을 낮게 하시기 바랍니다.
- 물가 또는 소형보트 주위는 위험하므로 떨어지십시오.
- 펜스, 금속파이프, 레일, 철제난간 등의 전기 전도체가 되는 물건과는 떨어져 있으십시오.

【가정에서】

- TV, 라디오 등을 통하여 낙뢰 정보를 파악하고 될 수 있으면 외출을 자제하세요.
- 집에 번개가 치면 TV 안테나나 전선을 따라 전류가 흐를 수 있으므로 주의해야 합니다.
- 가옥 내에서는 전화기나 전기제품 등의 플러그를 빼어 두고, 전등이나 전기제품으로 1m 이상의 거리를 유지해야 합니다.

낙뢰 맞았을 때 조치는

- 낙뢰로부터 안전한 장소로 옮기시다.
- 구조해 내면 이름을 부르는 등 의식 여부를 살피시다.
- 의식이 없으면 즉시 기도를 열어 호흡을 하는지 확인하고, 호흡을 하지 않으면 인공호흡과 함께 심장마사지를 합시다.
- 의식이 있는 경우에는 자신이 가장 편한 자세로 안정합시다. 감전 후 대부분 환자가 전신 피로감을 호소하기 마련입니다.
- 환자가 흥분하거나, 떠는 경우에는 말을 걸든지 침착하게 합니다.
- 사고가 등산 중이거나 해서 의사의 치료를 받을 수 없는 장소에서 일어나더라도 절대로 단념하지 말고 필요하다면 인공호흡, 심장 마사지 등의 처치를 계속해주십시오.
- 설사 환자의 의식이 분명하고 건전해 보여도, 감전은 몸의 안쪽 깊숙이까지 화상을 입는 경우가 있으므로 빨리 응급병원에서 진찰을 받을 필요가 있습니다.

- 응급처치 요령 -

『 적절하지 않은 응급처치는 응급환자의 상태를 더욱 악화시킬 수 있으니

먼저 119 또는 1339(응급의료정보센터)에 연락한 후, 지시에 따라 응급처치를 하시기 바라며 평소 응급처치 방법을 잘 익혀 둡시다. 』

기도폐쇄 시 응급처치

<부분 기도폐쇄>

숨이 통하는 경우에는 계속 기침을 하도록 유도하며, 지속적으로 기침을 해도 이물질이 배출되지 않을 때에는 즉시 119로 연락을 취한다.

<완전 기도폐쇄> : 의식이 있을 때는

1. 기도폐쇄에 대한 처치 중 의식이 있고 기침을 할 수 없는 경우에는 하임리히법을 시행한다. 환자의 뒤에 서서 환자의 허리를 팔로 감싸고 한쪽 다리를 환자의 다리 사이에 지지한다.
2. 구조자는 한 손은 주먹을 친다. 주먹 친 손의 엄지를 배꼽과 검상돌기 중간에 위치한다.
3. 다른 한 손으로 주먹 친 손을 감싸고 빠르게 위로 밀쳐 올린다.

4. 이물질이 밖으로 나오거나 환자가 의식을 잃을 때까지 계속 한다.

<완전 기도폐쇄> : 의식이 없을 때

의식이 없는 완전 기도폐쇄 환자는 심폐소생술을 실시한다.

<영아 기도폐쇄>

※ 1세 이하, 혹은 2세라도 체중이 10kg 이하인 환자

1. 환자의 얼굴이 위로 향하도록 환자를 자신의 팔위에 올려놓고
손으로는 환자의 머리와 경부가 고정되도록 잡는다.
2. 다음에는 다른 팔을 이용해 환자의 얼굴이 아래로 향하도록 뒤집어서(돌려서) 턱을 잡은 손이
환자를 떠받친다.
3. 다른 쪽 손바닥으로 환자의 견갑골(어깨뼈)사이의 등을 5회 정도 연속해서 두드린다.
4. 다음 앞으로 돌려서 양쪽 젖꼭지 선의 한 손가락 밑에 두 손가락을 올린다.
5. 5회 반복하여 압박을 한다.
6. 입안의 이물질을 확인되면 제거한다.
7. 이물질이 없으면 등 두드리기부터 반복한다.

성인 심폐소생술

1. 의식을 확인한다.
 - 환자를 조심스럽게 흔들어 보고, 어떠냐고 여쭙보세요.
 - 주변 사람에게 큰소리로 구조를 요청하고, 119에 신고합니다.
 - 환자의 머리와 몸을 동시에 움직여 단단하고 평평한 바닥에 얼굴을 위로 향하게 눕혀주세요.
2. 기도를 확보한다.
 - 머리를 뒤로 젖히고 턱을 위로 들어 올려 기도를 열어 주세요.
 - ▶ 이때, 환자의 목구멍과 입 안에 이물질이 있으면 제거해 주세요.
(이물질 제거 시 더 들어갈 위험이 있으므로 주의해야 함)
 - 얼굴을 환자 입 가까이 대고 가슴이 오르내리는 것을 관찰해 주세요.
 - ▶ 호흡을 검사하기 위해 10초 이내에 걸쳐 호흡을 확인하여야 합니다.(보고, 듣고, 느껴야 합니다)

3. 호흡을 유지한다.

- 환자의 호흡이 없으면 구조호흡(구강 대 구강법)을 실시해 주세요.
- ▶ 기도유지
- ▶ 환자의 코를 막고 입속으로 두 번 불어주세요. 이때, 환자 가슴이 올라와야 기도로 호흡이 들어간 것입니다.
- 10초 이내에 환자의 정상호흡 여부를 확인하여 없으면, 심장이 멈춘 것으로 생각하여 심폐소생술을 실시해 주세요.
- ▶ 정상호흡이 없으면, 환자가 스스로 호흡을 할 때까지 구강대 구강 법으로 1분에 10~12회 공기를 불어넣어 주세요.

4. 흉부압박과 호흡

- 심장이 멈추었으면 아래 방법으로 외부 흉부압박을 해 주세요.
- ▶ 손꿈치 중앙을 양쪽 젖꼭지 사이의 흉부의 정중앙에 놓고 손가락이 늑골에 닿지 않도록 합시다.
- ▶ 다른 손으로 나머지 손을 덮어주세요.
- ▶ 팔을 쭉 펴고 수직으로 약 4~5cm 정도 환자 가슴을 눌러 준 다음 힘을 뺍니다.
- ▶ 분당 100회 속도로 30회 흉부를 압박합시다. 흉부압박 때 환자 가슴에서 양손을 떼지 맙시다.
- 구강 대 구강 법으로 두 번 공기를 불어 넣어 주세요.
- ▶ 머리를 뒤로 젖히고, 기도를 열어준 후 환자의 코를 잡고 시행합시다.
- 매 30회 흉부압박이 끝날 때마다 두 번 불어넣기를 시행하고, 최초 1분 후와 5회마다 호흡·기침·움직임을 확인해 주세요.
- 환자의 호흡이나 기침 또는 움직임이 있을 때에는, 즉시 흉부압박을 중지하고 호흡을 확인해 주세요.
- ▶ 호흡이 없으면 환자가 스스로 호흡을 할 때까지 구강 대 구강 호흡을 계속합시다.

영아심폐소생술

1. 반응을 확인합시다.

- ▶ 척추 손상이 의심되면 필요한 경우가 아니면 영아를 움직이지 맙시다.
- ▶ 어깨를 가볍게 두드려주세요.

2. 주변에 있는 사람에게 119에 구조요청을 부탁드립니다.

▶ 아무도 없으면 1분 동안 소생술을 시행한 후 119에 연락합니다.

3. 천천히 두 번의 숨을 불어넣어 주세요.

▶ 기도를 개방(머리 뒤로 젖히기/턱 올리기)해 주세요.

▶ 처치자의 입으로 영아의 코와 입을 동시에 막아주세요.

▶ 천천히 숨을 두 번 불어넣습니다(1회 시간 : 1~1.5초)

▶ 첫 번째 숨이 들어가지 않으면 머리를 다시 뒤로 젖히고 천천히 두 번 숨을 불어넣어 주세요.

4. 5회 등 두드리기를 실시합니다.

▶ 엄지와 나머지 손가락을 영아의 턱에 대고 머리와 목을 받쳐서 한 손으로 영아를 잡아주세요.

▶ 영아의 얼굴이 바닥을 향하게 하여 팔위에 놓습니다.

▶ 머리를 가슴보다 낮게 합니다.

▶ 영아를 안은 팔을 허벅지에 고정해주세요.

❖ 손바닥으로 영아의 어깨축지 사이(견갑골)를 5회 두드려주세요.

5. 5회 가슴 밀기

▶ 영아의 뒷머리를 받쳐주세요.

▶ 등을 바닥으로 향하게 하고 양팔 사이에 놓아주세요.

▶ 영아의 등을 받쳐 머리를 가슴보다 낮게 합니다.

▶ 처치자의 몸집이 작은 경우 아이를 안은 팔을 무릎 위에 놓습니다.

▶ 유두 사이에 가상 선을 긋습니다.

▶ 손가락 세 개를 흉골 위에 올려놓고 약지를 가상선 위로 이동시켜주세요.

▶ 약지를 가슴에서 떼고 흉골 끝 V자 부분이 느껴지면 조금 위로 이동합니다.

▶ 검지와 중지를 흉골(앞가슴 뼈)에 올려놓고 심폐소생술과 비슷한 방법으로 5회 실시하며 속도는 심폐소생술보다 느리게 합니다.

▶ 가슴 누르기를 할 때 손가락을 가슴에서 떼지 않습니다.



가상선

6. 입 안의 이물 제거

- ▶ 영아의 턱과 혀를 엄지와 나머지 손가락으로 잡고 들어 올려주세요.
- ▶ 이물질이 확실히 보이면 새끼손가락으로 입 안을 쓸어내 주세요.
- ▶ 손가락을 구부려 이물질을 쓸어내 주세요.
- ▶ 손에 닿지 않은 이물질은 일부러 제거하지 맙시다.
- ▶ 이물질이 더 깊이 들어가지 않도록 주의합시다.

7. 반복

- ▶ 천천히 1회의 숨을 불어 넣어주세요.
- ▶ 5회의 등 두드리기를 실시합니다.
- ▶ 5회의 가슴 밀기를 실시합니다.
- ▶ 입 안의 이물질을 확인해 이물질이 보이면 손가락으로 직접 제거합니다. 이물질이 배출되거나 응급구조요원이 도착할 때까지 이 과정을 반복하며 주변에 사람이 없고 1분 동안 소생술을 실시했는데도 불구하고 이물질이 제거되지 않을 때 영아와 함께 있으면서 119에 연락합니다.

화상

- 불, 뜨거운 증기, 기름, 물, 주방기구 등에 의해서 화상을 입으며, 주로 어린들에게 서 많이 발생한다.
- 화상부위를 흐르는 찬물 속에 넣어 적어도 10분 동안 담가야 합니다.
- 화상 위의 상처가 부풀어 오르기 전에 반지, 시계, 벨트 등을 조심스레 제거해야 한다. (의복은 제거하지 않는다)
- 상처부위는 깨끗하고 가능하면 멸균 처리된 보푸라기가 없는 거즈로 덮어야 합니다.
- 얼굴에 난 화상은 환자가 숨을 쉴 수 있도록 구멍을 낸 거즈를 덮습니다.
- 물집은 터뜨리지 말고, 화상부위에 딱 붙어 있는 물질들은 떼어내지 맙시다.
- 로션을 바르거나 연고, 기름 같은 것도 바르지 맙시다.
- 환자를 빨리 병원으로 옮겨야 합니다.

열로 인한 질환 예방

- 목이 마르기 전에 물을 마시되 자주 섭취해야 합니다.
- 음료수를 많이 마시되 술은 마시지 않습니다.
- 이온음료를 마실 때 소금을 따로 드시지 말아야 합니다.
- 모자를 쓰고, 목을 감싸는 옷은 피하며 헐렁한 옷을 입읍시다.
- 가능한 시원한 시간대에 일을 합시다.
- 열 경련이 발생하였을 때는
 - ▶ 더운 기후나 심한 운동 후에 주로 나타나며 땀을 흘림으로 신체의 전해질을 변화시켜서 손과 발, 복부에 경련을 일으키는 것으로 때로는 어지러워 쓰러질 수도 있는 증상입니다.
 - ▶ 환자를 그늘지고 시원한 장소로 옮겨서 편안한 자세를 해주고 의식이 있는 경우 입으로 이온음료를 마시게 합니다.
- 일사병이 발생하였을 때는
 - ▶ 열 손상 중에는 가장 흔히 발생하는 것으로 더운 곳에서 열심히 운동을 하였거나 장시간 햇볕을 쬐면 일어나는 것으로 토할 것 같은 느낌과 어지러움, 두통, 경련, 일시적으로 쓰러지는 등의 증상을 나타냅니다.
 - ▶ 시원한 장소로 옮긴 후 편안한 자세로 누어두고 옷을 벗겨줍니다. 부채질을 해주거나 이온음료 또는 물을 줍니다. 단, 의식이 없으면 입으로 아무것도 주지 않습니다.
 - ▶ 일사병은 보통 시원한 곳에서 안정시키면 좋아지는 경우가 많으나 주위가 덥고 의식이 없어졌다고 하여 다 일사병은 아닙니다. 따라서 의식이 없는 환자는 의료기관에서 확인하는 것이 중요합니다.
- 열사병이 발생하였을 때는
 - ▶ 흔히 일어나지는 않지만 치료하지 않으면 매우 위험한 병으로 격렬한 신체활동이 있으면서 밀폐된 공간에서 자주 발생하고 때로 잠긴 차량 안에서도 어린이에게서 많이 발생합니다. 이런 환자들은 피부가 뜨겁고 건조하며 붉은색을 띠고 땀을 흘리지 않을 수 있는 증상입니다.
 - ▶ 시원한 장소로 환자를 옮긴 후 옷을 벗기고 젖은 수건이나 담요를 덮어주고 부채질을 해주고, 가장 중요한 것은 체온을 내려주는 것입니다. 그리고 병원으로 이송하여 신속히 치료를 받게 해야 합니다.

열사병 환자는 몸의 표면보다 중심체온이 상승한 것이 근본적인 문제로서 겉의 피부만 시원하여서는 근본적 처치가 되지 않습니다. 즉 열음물로 환자의 체온을 낮추려고 하다가는 몸 표면의 혈관이 수축되어 몸 안의 열이 잘 발산되지 않습니다. 따라서 혈관이 수축되지 않을 정도의 너무 차지 않은 물로 자주 닦아주고 바람을 일으켜 열이 증발할 수 있도록 도와주어야 합니다.



▶▶▶ 뱀에 물렸을 경우

- 손상부위를 심장보다 낮게, 민간요법 지양, 가능한 한 빨리 도움을 요청하고 의료기관으로 이송
 - 우선 환자를 뱀이 없는 안전한 곳으로 옮긴다.
 - 119 또는 1339의 도움을 청한다.
 - 환자를 안정시키고 물린 팔 또는 다리를 심장보다 낮게 위치시킨다.
 - 상처를 비누와 물로 씻는다. 비누는 독소를 불활성화 시킬 수 있다.
 - 물린지 15분 이내인 경우에만 다음의 처치를 실시한다.
 - ▶ 물린 부위의 10cm 위쪽(심장에 가까운 쪽)을 폭 2cm 이상의 넓은 끈이나, 천으로 묶는다.
묶은 후 손가락 하나가 통과하도록 느슨하게 묶어야 하며, 절대로 꼭 조이지 않도록 하여야 한다.
 - ▶ 병원까지의 거리가 먼 경우(1시간 이상)에는 진공흡입기를 이용하거나, 아니면 입으로 독을 빨아 낼 수 있다. 입에 상처가 있거나, 치아가 결손난 사람은 절대 입으로 독을 빨아내서는 안 된다.
 - 환자를 주의 깊게 관찰하고, 입으로 물이나 음식을 주지 않는다.
어지럼증을 호소하는 경우 환자를 반듯이 눕히고, 구토가 일어나면 몸을 옆으로 기울여준다.

<하지 않아야 할 처치>

- 상처를 칼로 절개하지 않는다. 혈관, 신경 등 구조물을 손상할 뿐 아니라, 2차 감염이나 파상풍의 위험이 더 커지게 된다.
- 상처에 담뱃재, 된장 등을 바르지 않는다.
- 뱀을 잡으려고 시도하지 않는다.
- 상처에 얼음을 직접 대지 않는다. 냉찜질은 통증을 어느 정도 완화할 수 있으나, 독의 흡수를 지연시키는 효과는 없으며, 오히려 상처부위의 손상을 가중시킬 수 있다.

▶▶▶ 벌에 쏘였을 경우

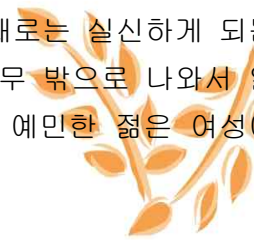
- 쏘인 부위 벌침이 남아있으면 바늘이나 칼 등으로 제거, 없으면 신용카드로 긁어서 제거 후 2차 감염 방지 위해 비누와 물로 씻을 것
 - 환자를 벌이 없는 안전한 곳으로 옮기고, 119 또는 1339에 연락한다.

- 피부에 벌침이 남아있는 경우 신용카드 등으로 밀어서 제거한다. 집게 등으로 제거할 때, 침에 남은 독을 짜서 밀어 넣게 될 수 있다.
- 상처를 비누와 물로 씻고, 통증이 심한 경우 얼음을 주머니에 싸서(피부에 직접 닿지 않도록 한다.) 대 준다.
- 알레르기 반응이 나타나는 경우, 신속하게 병원으로 이송해야 한다. 구급차가 도착하기 전까지는 환자를 반듯이 눕히고 입으로 아무것도 섭취시키지 않는다.

과호흡증후군 응급처치

- 가슴에 통증이 생기거나 팔다리가 꼬이는 느낌이 들며 숨이 매우 가파지는 증상을 나타낸다.
- 증상이 발생하면, 일단 자리에서 똑바로 눕힌 후, 꼭 조이는 옷은 느슨하게 하는 등 심신의 안정을 취하도록 한다.
- 천천히 심호흡을 하도록 유도하며, 코로 숨을 들이쉬게 하였다가 입을 오므려 천천히 내쉬게 한다.
- 증상이 심하면 비닐봉지 너무 밀착되지 않는 범위에서 코, 입에 대어 그 속에서 재호흡을 하게 한다.
- 비닐봉지는 환자가 거부감을 느끼지 않도록 어두운 색이 아닌 밝은 색을 사용하며, 너무 꼭 대지 말고 느슨하게 하여 밖의 공기도 일정량 호흡이 가능하도록 한다.
- 인공호흡은 환자에게 치명적일 수 있으므로, 증상을 세심히 살핀 후 응급처치를 하도록 한다.
- 증상이 호전되지 않는 경우에는 바로 119나 가까운 병원으로 연락한다.

‘과호흡증후군’은 이유도 없이 답답하게 느껴지고, 그 답답함에서 벗어나려고 열심히 호흡을 하는 동안에 더욱더 답답해져서 흥분상태에 빠지고, 때로는 실신하게 되는 수가 있다. 지나친 호흡운동에 따라서, 몸 안의 이산화탄소가 너무 밖으로 나와서 일어나는 경우다. 불안감 스트레스 등이 주원인인데, 특히 신경이 예민한 젊은 여성에게 주로 발생을 한다.



집에 꼭 두어야 할 약품

○ 약사와 상의하여 비상시 필요한 약품

처지에 필요한 재료



붕대(너비가 다른 것으로 2-3 종류) / 탄성 붕대 / 망사 붕대 / 삼각건 / 가제 / 탐지면 / 반창고 / 1회용 반창고 / 기름 종이/붕대 고정핀.

처지에 사용하는 도구



가위 / 핀셋 / 연봉 / 족집개 / 숟가락 (혀를 누르거나 입에 물릴 때 사용) / 얼음 주머니 / 체온계 / 소형 전지

먹는 약



진통제(통증을 완화시킨다-비파린, 사리돈, 게보린, 락티아) / 해열제(약방에서 팔고 있는 약은, 진통과 해열의 두 가지 효과가 있으므로, 진통제만 있으면 된다) / 건위제(위의 상태가 나쁠 때-먹는다) / 정장제(장의 상태가 나쁠 때 먹는다) / 완화제(대변을 무르게 하거나 때로는 설사시키는 약)

바르는 약



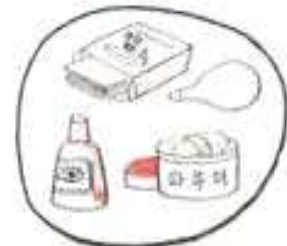
암모니아수 / 올리브유 / 항생 물질 연고류(긁히거나 찢어서 생긴 상처때) / 부신 피질 호르몬 연고류(피부병, 진물났을 때) / 항히스타민 연고류(벌레에 물렸을 때)

소독약



소독력을 가진 비누액 / 옥도 정기 (옥시돌 / 붕산 / 중조(탄산수소나트륨))

기타약제



찜질약 / 안약 / 살피제(세균성 원의 특효약) / 안약 / 관장약

소화기 및 옥내소화전 사용방법 -

일반 소화기 사용방법

- 소화기를 불이 난 곳으로 옮기시다.
- 손잡이 부분의 안전핀을 뽑아주세요.
- 바람을 등지고 서서 호스를 불 쪽으로 향하게 합시다.
- 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 빗자루로 쓸듯이 뿌립시다.
- 소화기는 잘 보이고 사용하기에 편리한 곳에 두되 햇빛이나 습기에 노출되지 않도록 합니다.

투척용 소화기 사용방법



커버를 벗긴다

약재들 꺼낸다

물을 향해 던진다

옥내소화전 사용방법

1. 화재가 발생하면 화재를 알리고자 발신기 스위치를 누르고, 소화전 문을 열고 관창(물을 뿌리는 부분, 노즐)과 호스를 꺼냅니다.
2. 다른 사람은 호스의 접힌 부분을 펴주고 관창(노즐)을 가지고 간 사람이 물 뿌릴 준비가 되었으면 소화전함 개폐밸브를 돌려 개방합니다.
3. 관창(노즐)을 잡고 불이 타는 곳으로 물을 뿌린다.