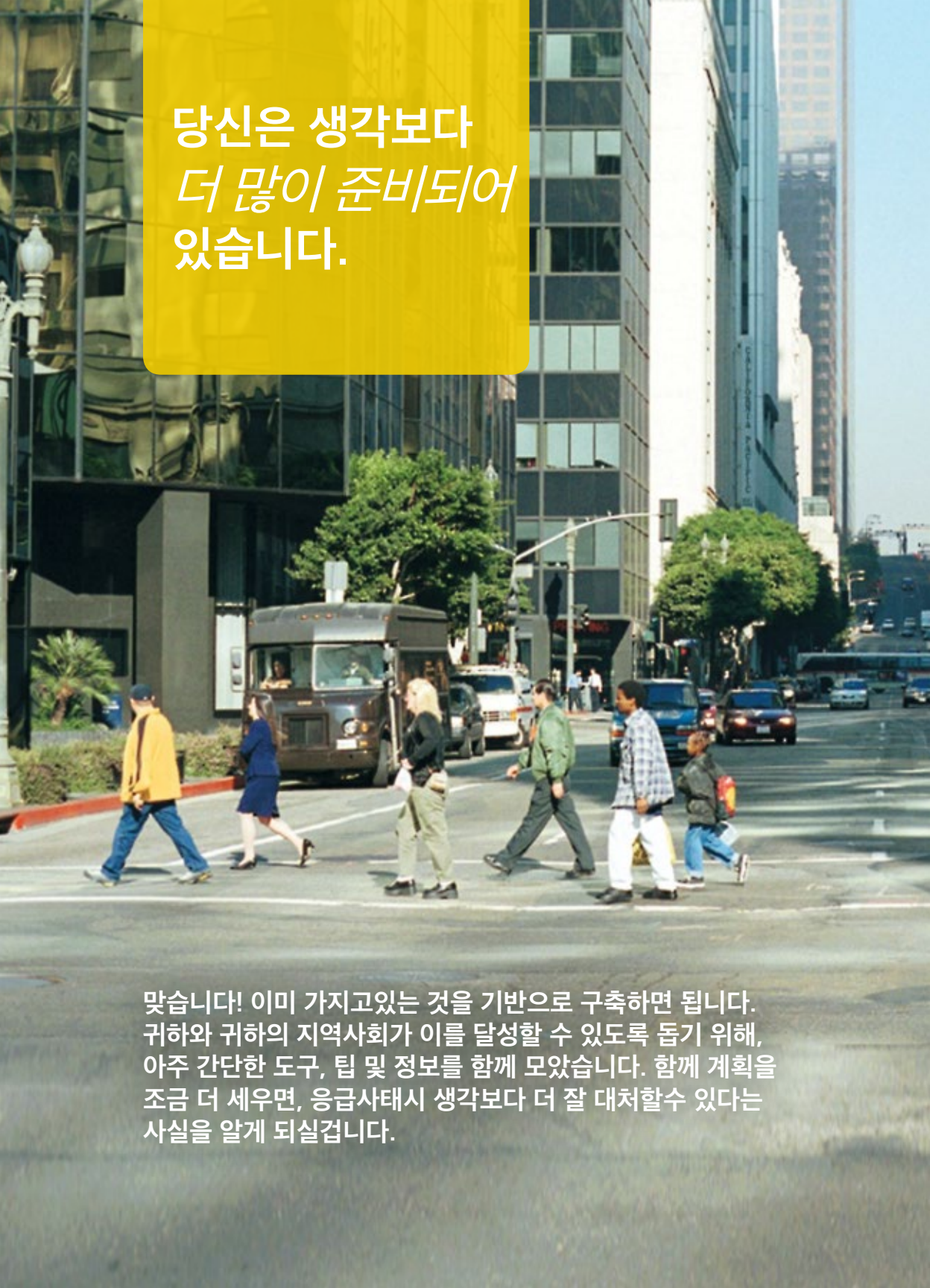


준비 완료

LA 카운티

지역사회  
준비 안내서





당신은 생각보다  
더 많이 준비되어  
있습니다.

맞습니다! 이미 가지고있는 것을 기반으로 구축하면 됩니다. 귀하와 귀하의 지역사회가 이를 달성할 수 있도록 돕기 위해, 아주 간단한 도구, 팁 및 정보를 함께 모았습니다. 함께 계획을 조금 더 세우면, 응급사태시 생각보다 더 잘 대처할수 있다는 사실을 알게 되실겁니다.



John Hyun 사진 제공.

재난보다는  
유대관계를  
생각하십시오





준비는 함께 생필품을 모으는 것을 의미합니다. 하지만 그것뿐만 아니라 다른 사람들과 연결되고, 핵심자원에 대해 알고, 계획을 세우는 일도 마찬가지로 중요합니다.

과거의 크고 작은 재난과 응급 상황을 보면 유대관계가 있고 준비된 지역사회가 훨씬 신속하게 대응하고 복구했습니다. 이들은 훨씬 민첩하게 반응했습니다. 당신의 삶과 지역사회에 이미 강하게 구축된 요소를 기반으로 **올바른 방향으로 나아갈 준비를 하십시오.**

### 행동을 취합시다.



#### 다른사람들과 연결되는 방법을 알아보십시오.

유대관계를 통해 당신이 도움을 받거나 도움이 필요한 다른 사람들을 도울 수 있게 됩니다.



#### 계획을 세우십시오.

매우 간단합니다. 나아갈 방향과, 해야 할 일, 그리고 연결될 사람을 알면 됩니다.



#### 목록을 점검하고 생필품을 모으십시오.

대부분은 당신이 이미 가지고 있는 것들입니다. 당신은 생각보다 더 많이 준비되어 있습니다!



#### 자원에 대해 아십시오.

자원 탭을 확인하십시오. 목록을 통해 더 많은 정보를 얻고 준비될 것입니다.

준비는 모든  
사람들에  
대한 일입니다.





응급상황 또는 재난이 발생할때, 우리는 가족, 친구, 사랑하는 사람 또는 이웃에게 도움을 청하거나 주고받는 경우가 종종 있습니다. 준비된다는 것은 유대관계를 유지하고 중요한 정보 및 지원정보의 제공처와 긴밀한 관계를 갖는것을 의미합니다.

### 인터넷 정보망을 통해 다른사람들과 연결하십시오.

우리가 가진 여러 유대관계는 온라인을 통해 이루어집니다. 온라인 커뮤니티를 최대한 활용하고, 소셜 미디어를 사용하여 최신 정보를 공유하고 사고 발생시 신속하게 정보를 얻으십시오.



비상사태를 위하여 계획을 세우고, 알리고, 의지할 사람들과 함께 **페이스북** 그룹을 만드십시오.



**트위터** 사용 방법에 대해 알아보십시오. 정보를 얻는 방법으로 @ReadyLA, @LACOOEM, @lapublichealth와 같은 트위터 “피드 (feed)”에 비상 연락망을 추가하고 “팔로우 (follow)”하십시오.



**Nextdoor**에 가입해서 이웃을 만나고 유대관계를 맺으십시오.



**Nixle** 및 **Alert LA County** 경고 엘에이 카운티에 가입하여 해당지역의 응급상황에 대한 문자 메시지나 이메일을 받으십시오.

## 이미 알고있는 분들

이미 알고 있는 사람과의 유대관계를 중요하게 생각하고, 새로운 유대관계를 만드십시오! 당신이 이미 속해 있거나 가입할 수 있는 커뮤니티 그룹에 대해 생각해보십시오.

- 학교 기반 그룹
- 학부모 그룹
- 직장동료
- 종교 기반 그룹
- 자원봉사 그룹
- 운동 그룹

## 가족이외의 유대관계

응급상황이나 재난이 발생하면, 귀하와 지역사회 구성원이 함께 힘을 모아서 서로를 도울 수 있습니다. 지역 사회에서 응급상황이나 재해발생시 추가 도움이 필요한 장애인이나 신체 기능상 도움이 필요한 사람들을 생각해 보십시오. 본 소책자의 **자원** 탭에서 교육 및 정보를 제공하는 대행사를 찾아보십시오.





Music Center Plaza. Music Center 사진 제공.

계획을 세우고  
공유하십시오.



비상사태가 발생할 때 귀하와 가까운 사람들이 서로를 찾아서 연락을 취할 수 있는 계획을 세우십시오.

## 오늘 더욱 잘 준비할 수 있는 간단한 재난 대비 여섯가지 단계



- 1** **만날 장소를 정하십시오.** 응급상황 발생시 집이나 직장을 떠나야 할 경우, 어디로 가야 할 것인지 결정하십시오. 지역 공원이나 인근 명소는 어떻습니까?
- 2** **연결되십시오.** 응급상황이나 재난이 발생하는 경우에 누구와 연락을 취해야 합니까?
- 3** **정보에 귀를 기울이십시오.** 지역의 응급 정보 및 자원 제공처에 대해 알아 두십시오.
- 4** **계획을 알아두십시오.** 직장에서, 자녀의 학교 또는 보육원에서, 또는 부양 가족이 다른 시설에 있을 경우 응급 계획에 대해 문의하십시오. 애완동물도 계획에 포함 시키십시오.
- 5** **중요 문서의 보관 장소를 알아 두십시오.** 중요 문서는 스캔하거나 사진을 찍어서 디지털 파일로 보관해 두십시오.
- 6** **계획을 공유하십시오.** 잠시 시간을 내셔서 본 소책자의 뒷면에 계획을 기록하십시오. 이것을 사진으로 찍어서 당신이 지켜야 할 사람들과 함께 공유하십시오. 장애인이나 신체 기능상 도움이 필요한 사람을 비롯하여, 당신의 가족이나 지역사회에서 추가적인 도움이 필요한 사람들을 위한 계획에 대해 생각해 보십시오.

자신에게 *필요한*  
물품들을 준비  
하십시오.



# 당신은 생각보다 더 많이 준비되어 있습니다.

응급 용품을 모으는 일은 간단합니다.  
대략적으로 약 3일분 또는 72시간분의 생필품을 준비하십시오.  
당신이 얼마나 많은 생필품을 이미 가지고 있는지 알면 놀랄  
것입니다. 지역사회 의 다른 사람들과 함께 생필품을 모으는 것을  
고려해 보십시오.

## 필수 품목



**물:** 하루에 1인 당 1갤런  
(애완동물을 고려하십시오).



**손전등:** 손전등이 작동하는지  
확인하고 여분의 건전지를 준비해  
두십시오.



**구급상자:** 기본적인 응급  
용품을 구비해 놓고 필요에 따라  
보충하십시오.



**소화기:** 소화기 사용 방법에  
대해 알아보십시오. 만료일을  
확인하십시오.



**식품:** 조리나 냉장보관이 필요  
없는 식품을 준비하십시오. 수동  
깡통따개를 가지고 있습니까?



**처방약:** 필요한 약은 최소 3일치를  
추가로 준비해 두십시오.



## 유용한 품목



**편안한 옷 및 튼튼한 신발:**  
모든 날씨를 염두에 두고 편안한 운동화를 준비해 두십시오.



**라디오:** (건전지 작동식 또는 수동식 라디오) 정전이될 경우에도 뉴스, 정보 및 오락물을 제공 받을수 있습니다.



**현금:** ATM이나 신용 카드를 사용할 수 없는 경우를 대비해 소액권의 현금을 준비해 두십시오.



**침낭 또는 이불:** 정전 이나 대피시 따뜻하고 편안하게 지낼 수 있습니다.



**휴대폰 충전기:** 정전된 경우에도 계속 연락이 될 수 있도록 휴대용 충전기를 준비해 두십시오.



**공구:** 기본 공구는 응급 상황시 간단한 수리에 도움이 될 수 있습니다.

## 개인 용품



**좋아하는 음식:** 좋아하는 음식을 준비해 두면 기분을 좋게 만들 수 있습니다.



**개인 위생 및 살균 위생 용품:** 화장지, 여성용 용품, 손 소독제, 칫솔, 비누 등이 포함됩니다.



**개인 문서들:** 중요한 문서는 디지털 파일로 보관하고 사본을 만들어서 업로드하십시오.



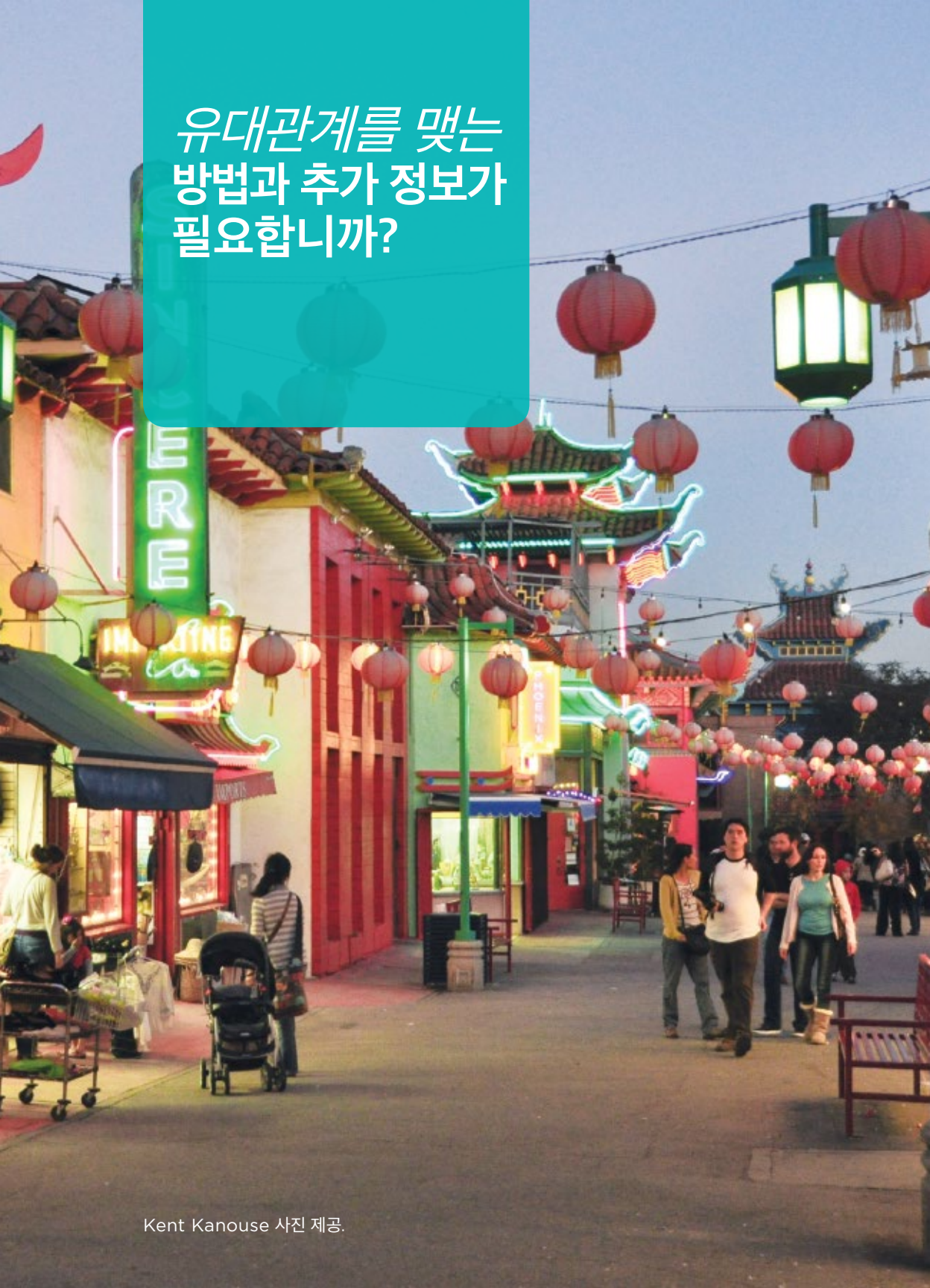
**장난감 및 게임:** 좋아하는 게임과 장난감은 다른 곳에 몰두하게 만들어 마음을 편안하게 해 줍니다.



**애완동물 용품:** 애완동물용 사료와 물, 그리고 기타 편의 용품을 잊지 마십시오.



유대관계를 맺는  
방법과 추가 정보가  
필요합니까?





## 준비되십시오.

### Los Angeles County Department of Public Health Emergency Preparedness and Response Program

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 비상사태 준비 및 대책부

[publichealth.lacounty.gov/eprp](http://publichealth.lacounty.gov/eprp)

### Los Angeles County Office of Emergency Management (LACOEM) 로스앤젤레스 카운티 비상사태 관리부 [lacoa.org](http://lacoa.org)

Ready LA 준비 엘에이 [readyla.org](http://readyla.org)

**Ready.gov** 웹사이트에는 개인 및 장애인, 그리고 신체 기능상 도움이 필요한 사람들을 위한 재난대비 계획 및 준비 지원이 포함되어 있습니다.

### Great California Shakeout 캘리포니아 셰이크아웃: 최대지진 대피훈련 [shakeout.org](http://shakeout.org)

주 전역에서 실시하는 지진 훈련에 참여하십시오.

### Emergency Preparedness & Pets:

#### A Guide for Pet Owners

비상사태 준비와 애완동물:

애완동물 주인들의 안내서

[publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/](http://publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/)

### Community Emergency Response Teams (CERT)

[cert-la.com](http://cert-la.com) 지역사회 비상사태 대비 팀

재난 발생시 가족과 지역사회를 도울 수 있도록 훈련을 받으십시오.

## 정보에 귀를 기울이십시오.

### Alert LA County [alert.lacounty.gov](http://alert.lacounty.gov) 경보 엘에이 카운티

LA 카운티에서 제공하는 경보 및 최신 정보를 받을 수 있도록 등록하십시오.

### NotifyLA [emergency.lacity.org/notifyla](http://emergency.lacity.org/notifyla)

LA 시에서 제공하는 경보 및 최신 정보를 받을 수 있도록 등록하십시오.

### Nixle [nixle.com](http://nixle.com)

공공 안전 경보를 문자 메시지나 이메일을 통해 받을 수 있도록 등록하십시오.



**도움을 받으십시오.**

**211 Los Angeles County**

**211 엘에이 카운티** [211la.org](http://211la.org)

2-1-1로 전화하거나 211la.org 웹사이트를 방문해서 추가 정보를 얻으십시오.

**American Red Cross 미국적십자사** [redcrossla.org](http://redcrossla.org)

866-GET-INFO (866-438-4636)

**Department of Mental Health, Los Angeles County**

**로스앤젤레스 카운티 정신건강국**

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

지원 센터 24/7 헬프라인: (800) 854-7771

# 계획을 세우고 공유하십시오.

준비 완료  
 LA 카운티

**만남 장소:** 재해발생시 어디에서 사람들을 만나실 것입니까?

소재지: .....

주소: .....

**개인 연락처:** 재해발생시 처음 연락할 사람은 누구입니까?

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

**나와 연결된곳:** 소속된 그룹의 다른 연락처를 알아두십시오.

성명: ..... 전화: .....

주소: .....

성명: ..... 전화: .....

주소: .....

**기타 중요 연락처:** 다른 어떤 번호가 도움이 되겠습니까? 예들 들어, 직장, 의사, 지역 사법기관 또는 전기회사 등이 있습니다.

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# 생필품을 모으십시오.

## 필수 품목



물



손전등



구급함



소화기



식품



처방약

## 유용한 품목



편안한 옷 및 튼튼한 신발



라디오



현금



침낭 또는 이불



휴대폰 충전기



공구

## 개인 용품



좋아하는 음식



개인 위생 및 위생 용품



개인 문서



장난감 및 게임



애완동물 용품

# 계획을 세우고 공유하십시오.

준비 완료  
 LA 카운티

**만남 장소:** 재해발생시 어디에서 사람들을 만나실 것입니까?

소재지: .....

주소: .....

**개인 연락처:** 재해발생시 처음 연락할 사람은 누구입니까?

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

**나와 연결된곳:** 소속된 그룹의 다른 연락처를 알아두십시오.

성명: ..... 전화: .....

주소: .....

성명: ..... 전화: .....

주소: .....

**기타 중요 연락처:** 다른 어떤 번호가 도움이 되겠습니까? 예들 들어, 직장, 의사, 지역 사법기관 또는 전기회사 등이 있습니다.

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# 생필품을 모으십시오.

## 필수 품목



물



손전등



구급함



소화기



식품



처방약

## 유용한 품목



편안한 옷 및 튼튼한 신발



라디오



현금



침낭 또는 이불



휴대폰 충전기



공구

## 개인 용품



좋아하는 음식



개인 위생 및 위생 용품



개인 문서



장난감 및 게임



애완동물 용품

# 계획을 세우고 공유하십시오.

준비 완료  
 LA 카운티

**만남 장소:** 재해발생시 어디에서 사람들을 만나실 것입니까?

소재지: .....

주소: .....

**개인 연락처:** 재해발생시 처음 연락할 사람은 누구입니까?

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

**나와 연결된곳:** 소속된 그룹의 다른 연락처를 알아두십시오.

성명: ..... 전화: .....

주소: .....

성명: ..... 전화: .....

주소: .....

**기타 중요 연락처:** 다른 어떤 번호가 도움이 되겠습니까? 예들 들어, 직장, 의사, 지역 사법기관 또는 전기회사 등이 있습니다.

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# 생필품을 모으십시오.

## 필수 품목



물



손전등



구급함



소화기



식품



처방약

## 유용한 품목



편안한 옷 및 튼튼한 신발



라디오



현금



침낭 또는 이불



휴대폰 충전기



공구

## 개인 용품



좋아하는 음식



개인 위생 및 위생 용품



개인 문서



장난감 및 게임



애완동물 용품



# 계획을 세우고 공유하십시오.

준비 완료  
☑ LA 카운티

**만남 장소:** 재해발생시 어디에서 사람들을 만나실 것입니까?

소재지: .....

주소: .....

**개인 연락처:** 재해발생시 처음 연락할 사람은 누구입니까?

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

**나와 연결된곳:** 소속된 그룹의 다른 연락처를 알아두십시오.

성명: ..... 전화: .....

주소: .....

성명: ..... 전화: .....

주소: .....

**기타 중요 연락처:** 다른 어떤 번호가 도움이 되겠습니까? 예들 들어, 직장, 의사, 지역 사법기관 또는 전기회사 등이 있습니다.

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....

성명: ..... 전화: .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# 생필품을 모으십시오.

## 필수 품목



물



손전등



구급함



소화기



식품



처방약

## 유용한 품목



편안한 옷 및 튼튼한 신발



라디오



현금



침낭 또는 이불



휴대폰 충전기



공구

## 개인 용품



좋아하는 음식



개인 위생 및 위생 용품



개인 문서



장난감 및 게임



애완동물 용품

본 자료는 샌프란시스코 주민과 협력해서 샌프란시스코 비상사태 관리국(San Francisco Department of Emergency Management)이 개발한 지침 SF72 [www.sf72.org](http://www.sf72.org)에서 발췌한 것입니다.

본 프로젝트는 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)가 제공하는 Grant Cooperative Agreement Number 부여협력 계약서 번호 5U90TP000516-04 의 지원을 받습니다. 그 내용은 전적으로 저자의 책임이며 CDC의 공식적인 견해를 대신하지 않습니다.

## 로스앤젤레스 카운티 보건국 비상사태 준비 및 대응부

**저희 협력자분들께 특별한 감사를 드립니다.**

**LA 카운티 비상사태 관리부**

**샌프란시스코 비상사태 관리국**



연결되십시오.



계획을 세우십시오.



생필품을 모으십시오.

