

## 대비 일정표

필요한 비용과 준비 사항을 12개월로 나누어 2주간의 재난에 대비하십시오!

### 1개월차 목표: 개인당 2주 동안 필요한 비상용 식수를 보관합니다



그 이유는? 지진으로 상수 시스템이 피해를 입을 수 있기 때문입니다

- 동거인 1인당 1gal의 물을 준비하십시오.
- 매주 개인당 14gal의 물이 모일 때까지 계속 물을 추가하십시오.

- 조언**
- 상용으로 파는 병물을 사거나 직접 담으십시오.
  - 집안의 싱크대 아래나 옷장 안 같은 곳에 물을 보관합니다.
  - 집에 이미 물을 저장한 장소를 알아보고 적절한 식수 저장 방법을 습득하십시오. 5분 투자 안내서의 비상용 식수 항목을 읽으십시오

### 2개월차 및 3개월차 목표: 개인당 2주 동안 필요한 비상 식량을 보관합니다



그 이유는? 재난 후에 상점이 닫았거나 물건이 품절되었을 수 있습니다

- 함께 사는 각 개인의 아침, 점심, 저녁식사에 필요한 식량을 충분히 준비하십시오.
- 매주 개인당 2주 치에 충분한 식량이 모일 때까지 계속 식량을 추가하십시오.

- 조언**
- 깡통, 건조, 탈수, 냉동·건조식품 등과 같이 유통기한이 긴 식량 위주로 준비하십시오.
  - 식량에 유통기한을 적고, 유통기한이 지나기 전에 사용하거나 기부합니다.
  - 가족이 좋아하는 식량을 구하거나 필요하면, 특별 식단이나 유아식을 제공합니다.
  - 식사 수를 늘릴 수 있는 창조적인 방법을 찾습니다: 깡통에 담긴 닭 국물이나 채소는 저렴한 방법으로 칠리나 수프 깡통 내용물과 섞어 먹을 수 있습니다.
  - 음식을 덥히거나 물을 끓일 때는 휴대용 스토브 또는 야외용 바비큐 그릴을 사용하십시오. 그것을 안전하게 사용하는 법을 배우십시오. 성냥과 여분의 연료를 준비하십시오.

아침 식사 메뉴	점심 식사 메뉴	Dinner Ideas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건조 시리얼</li> <li>• 즉석 오트밀</li> <li>• 아침 식사 대용 에너지바</li> <li>• 깡통 과일</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로틴바</li> <li>• 피넛버터</li> <li>• 라면</li> <li>• 참치/닭고기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 깡통에 든 상하지 않는 음식: 수프, 스투, 칠리</li> <li>• 깡통 채소</li> <li>• 냉동 건조 식량</li> </ul>

## 4개월차 목표: 비상 의료 보급품 준비



**그 이유는? 의료 보급품은 생명을 구할 수 있습니다**

- 구급상자를 구하십시오. 모두에게 보관 장소를 알려주십시오.
- 보험이 허용하는 즉시 처방약을 다시 채웁니다. 가능한 경우에 매달 몇 알의 약을 모아서 2주 치 비상 보급품에 추가하십시오. 여러분의 주치의와 비상시에 사용할 치료약과 보급품을 확보하는 것에 대해 상의하십시오.

- 조언**
- 처방전, 의료 정보 및 비상시 사용할 치료약의 사본을 확보하십시오. 닫을 수 있는 봉투에 넣은 후 본인의 이름과 치료약 유통기한을 적은 라벨을 붙이십시오. 각 개인 당 하나를 만듭니다.
  - 매년 치료약의 유통기한 날짜를 확인하고 날짜가 지나가기 전에 사용하십시오.
  - 비용을 절감하려면 직접 구급상자를 만드십시오. 추가 정보는 Red Cross를 방문하십시오: [www.rdcross.org/2vN6nNL](http://www.rdcross.org/2vN6nNL)

## 5개월차 목표: 비상용 변기를 마련하고 위생 보급품을 확보합니다



**그 이유는? 지진 발생 후에 몇 주 또는 몇 달 동안 변기를 사용하지 못할 수도 있습니다.**

- 2개의 양동이 비상용 변기를 만드십시오. 2개의 5gal 양동이에 하나는 '소변', 다른 하나는 '대변'이라고 라벨을 붙이십시오.
- 여러분의 플라스틱 쓰레기 봉투, 화장지, 물휴지, 살균 젤과 나무껍질, 마른 낙엽 또는 잘게 잘린 종이와 같은 자연 물질을 모으십시오.

- 조언**
- 2개의 양동이 안에 위생용 보급품을 넣어 보관합니다.
  - 5gal 양동이에 맞는 변기 의자를 구하십시오.
  - 재난 발생 시 위생관리에 대해 자세히 살펴보십시오. 5분 투자 안내서의 재난 발생 시 위생관리 항목을 읽으십시오.

## 6개월차 목표: 통신 계획을 세우십시오



**그 이유는? 재난 발생 시 사랑하는 가족이나 친구와 분리될 수 있습니다**

- 가족, 친구, 및 이웃, 학교와 직장의 전화 번호 및 이메일 명단을 적으십시오. 거주하는 주 이외의 연락처를 포함하십시오.
- 명단의 복사본을 만들어 가족 및 친구와 공유하십시오. 명단을 소지하고 다니십시오.

- 조언**
- 재난시 전화가 먹통이 될 수 있습니다. 전화 통화가 연결이 되지 않더라도 문자 메시지는 성공할 확률이 높습니다. 지역의 전화가 바쁘더라도 거주하는 주 외부는 가능할 수 있습니다.
  - 충전된 배터리 बैं크를 비상 보급품에 추가하고 정기적으로 점검하십시오.
  - 뉴스와 중요한 정보를 수신할 수 있도록 준비하십시오. AM/FM/NOAA 기상 라디오를 구하십시오.
  - 통신 계획을 수립하는 것에 관해 더 알아보십시오. 5분 투자 안내서의 가족 단위 비상시 대비 항목을 읽으십시오.

## 7개월차 목표: 집, 직장, 및 자동차를 위해 '이동용 가방'을 만드십시오



그 이유는? 재난 또는 지진이 일어났을 때 여러분은 집에 있지 않을 수도 있습니다.

- 3일 치 비상 보급품과 식량, 식수를 가방? 에 보관하십시오. 집, 직장, 및 자동차를 위해 '이동용 가방'을 비치하십시오.
- 집을 위한 이동용 가방에는 중요한 문서, 사진 및 연락처 명단을 추가하십시오.
- 자동차 및 직장의 이동용 가방에는 소액권의 현금을 추가하십시오(현금 인출기가 작동하지 않을 경우를 대비).
- 자동차 이동용 가방에는 작업용 장갑, 기본 도구, 끈과 플래시를 추가하십시오.

### 조언

- 헤드램프가 있으면 작업시 두 손을 사용할 수 있습니다.
- 백팩, 쇼핑백, 더플백 또는 바퀴가 달린 여행용 가방은 이동용 가방에 최적입니다.
- 자동차의 이동용 가방에는 겨울을 위한 두터운 옷과 담요, 여름을 위한 자외선 차단제 또는 여분의 물 등과 같은 계절에 맞춘 물품을 추가하십시오.
- 비상 보급품과 이동용 가방에 대해 더 알아보십시오. 5분 투자 안내서의 비상 보급품 항목을 읽으십시오.

## 8개월차 목표: 취침시 야간 안전 키트를 만드십시오



그 이유는? 지진이 야간에 발생할 경우, 유리 및 낙하하는 물체로부터 머리, 손, 발이 부상당하는 것을 방지합니다.

- 플래시, 튼튼한 신발, 작업용 장갑, 자전거 헬멧 또는 안전모 및 쇠지렛대(잠긴 문을 따기 위해)를 가방 또는 상자에 넣어 침대 아래 또는 근처에 보관합니다.

### 조언

- 안전 키트를 침대 뼈대에 부착해 지진 발생시 움직이지 않도록 고정합니다.

## 9개월차 목표: 집을 지진으로부터 더 안전하도록 만듭니다



그 이유는? 지진 발생시에 대부분의 부상은 떨어지는 물체가 원인입니다

- 무거운 가구, 큰 티비, 컴퓨터 모니터, 및 예술품을 떨어지거나 출구를 막지 않도록 고정합니다.
- 캐비닛은 내용물이 떨어져서 부서지지 않도록 아동 보호용 안전 자물쇠로 고정합니다.
- 파손될 물건은 접착용 퍼티로 선반에 고정합니다.
- 온수 탱크는 벽에 스테드로 고정합니다.
- 전기, 상수, 및 가스를 차단하는 방법과 위치를 배웁니다.

### 조언

- 가스를 재빠르게 차단할 수 있도록 가스 미터기 옆에 차단 도구 또는 초승달 렌치를 비치합니다. 참고: '상한 달걀' 냄새가 나는 경우에만 천연 가스를 차단하고, 미터기가 비정상적으로 빠르게 올라가거나 쉬익 하는 소리가 나는지 들어봅니다. '절대로' 가스를 다시 틀지 마십시오. 누출을 확인해야 하며 가스 전문가만 다시 틀 수 있습니다.
- 집??에 관한 대비에 대해 더 살펴보십시오. 5분 투자 안내서의 가옥 환경 대비 항목을 읽으십시오.

## 10개월차 목표: 대비 활동에 애완동물도 포함합니다



### 그 이유는? 애완동물도 가족입니다

#### 조언

- 각 애완동물을 위해 2주 치의 물, 동물 사료, 간식을 비상 보급품에 추가하십시오.
- 이웃이나 친구와 짝궁 시스템을 만들어 본인이 할 수 없더라도 애완동물을 돌볼 사람을 만들어 두십시오.
- 예방 접종 기록 및 마이크로칩 정보의 사본을 준비하십시오. 종이로 된 사본은 가지고 있고, 디지털 복사본을 온라인 보관 사이트 또는 휴대용 보관 드라이브에 올립니다.
- 본인과 함께 찍은 애완동물의 사진을 가지고 있습니다. 애완동물을 잃어버린 경우에 도움이 됩니다.
- 애완동물에 마이크로칩을 반드시 삽입하고 제조사에 등록하십시오. 연락처 정보가 바뀔 때나 이사할 때 연락처 정보를 업데이트하십시오. 마이크로칩 등록은 유효기한이 있습니다.
- 애완동물에 대한 대비 사항에 대해 더 살펴보십시오. 5분 투자 안내서의 애완동물 대비 항목을 읽으십시오.

## 11개월차 목표: 이웃을 만나 공동체를 형성하십시오



### 그 이유는? 재난 발생시 구급 대원이 즉시 출동하지 못할 수도 있습니다

- 바비큐 또는 동네 파티를 열거나 함께 게임을 즐기면서 이웃과 친해지십시오. 끈끈한 사회적 네트워크는 재난 발생시와 그 후에 도움을 제공할 것입니다.
- 이름, 주소, 이메일 주소, 및 전화 번호가 포함된 공동체 연락처 명단을 만드십시오.
- 응급 처치 또는 목공과 같이 비상시에 도움이 되는 기술이 있는지 조사합니다.

#### 조언

- 재난 발생시, 친구 또는 이웃을 확인하십시오. 가능한 최대로 돕습니다.
- 친구와 가족과 함께 페이스북 그룹을 형성하여 정보를 공유합니다.
- 공동체와 연락망을 짜는 법을 배우십시오. 5분 투자 안내서의 비상시 연결망 항목을 읽으십시오.

## 12개월차 목표: 워싱턴에 일어나는 위험에 관해 배웁니다



### 그 이유는? 위험에 대해 더 잘 알수록, 더 잘 준비할 수 있습니다

워싱턴 카운티는 여러 유형의 위험에 취약합니다: 지진, 폭풍, 겨울 폭풍, 혹독한 더위와 추위, 홍수, 기타. 이런 위험에 대해서, 또한 이들이 어떻게 여러분과 여러분의 친구와 가족에 영향을 미칠 수 있는지에 대해 배우십시오.

- 5분 투자 안내서의 워싱턴 카운티의 위험, 지진 대비, 여름·겨울철 악천후 항목을 참조하십시오.