

Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.

비상사태를 위한 계획

비상사태는 폭발 또는 홍수, 주택화재, 토네이도에 의해 생길 수 있습니다. 앞으로의 계획이 귀하의 가족과 귀하를 도와줄 것입니다.

준비하기 위해 이 3 단계를 이용합니다.

1. 귀하의 가족과 귀하를 위한 계획을 세웁니다.
2. 집, 회사 그리고 자동차를 위해 응급 시 사용할 장비를 준비합니다.
3. 비상 사태 동안 어디로 가야하는지 어떻게 해야하는지에 대한 정보에 귀기울여야 합니다.

1 단계. 계획을 세운다

귀하와 가족을 위한 비상사태 계획을 세우십시오. 귀하의 가족에게 계획에 대해 말하십시오. 귀하의 가족이 집에 머물러야 하거나 더 안전한 장소로 떠나야 할 수도 있습니다. 귀하의 가족과 어떻게 서로 연락할 수 있을지 결정하십시오. 가족들에게 가족 각각의 연락처 또는 이메일 주소를 소지하도록 합니다. 지역내 재앙 또는 전화서비스가 불통이 될 경우 타지역에 연락처를 갖고 있는 것이 최선책입니다. 가족이 만날 장소를 정하고 어떻게 그곳에 갈 수 있는지에 대해 준비하십시오.

귀하의 계획에 포함되어야 할 것:

- 비상 연락처와 이메일 연락처를 작성합니다. 회사, 학교, 아동 보호 센터, 가족과 함께 연락처를 공유합니다.
- 만약의 경우 귀하가 아프거나 집에 있을 수 없을 경우 집에서 귀하의 아이들을 돌봐줄 사람.
- 연락되는 지역 또는 타지역 주민의 연락처를 알아둡니다.
- 각 가족의 생년월일, 혈액형, 알레르기, 과거 및 현재 병적사항, 현재 사용 중인 약물과 복용량, 의료용 기구 및 의료보험카드 복사본 등의 건강정보를 준비하십시오.

- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill.
Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
 - How parents will be contacted in an emergency.
 - What steps will be taken to protect your children.
 - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
 - How the school plans to keep exposed children away from other children.
 - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
 - **For those who are living at home**, keep extra medicines and supplies.
 - **For those who need dialysis or other life-sustaining treatment**, know the location of more than one facility where you can get care.
 - **For those who are living in a special care center**, the facility should have an emergency plan.

- 담당의사의 이름과 전화번호를 알아둡니다.
- 집과 학교, 회사, 지역에서 가까운 병원의 전화번호를 알아둡니다.
- 지역보건소와 위치, 전화번호를 알아둡니다.
- 약국 이름과 전화번호를 알아둡니다.
- 신앙 또는 종교 정보를 알아둡니다.
- 만약의 경우 귀하가 병이 걸리거나 아프거나 혹은 애완동물을 돌볼 수 없는 경우 누군가 돌볼 수 있게 합니다. 귀하의 애완동물에게 필요한 예방접종을 하고 만약의 경우 애완동물이 보호소로 갈 때를 대비해서 접종기록 사본을 준비합니다.
- 애완동물의 담당수의사 전화번호를 알아둡니다.

특별한 상황을 위한 앞으로의 계획

- **아동 보호 센터 또는 학교** - 대부분의 학교나 아동 보호 센터에서는 화재, 토네이도 그리고 지진을 반복 연습하고 비상사태 시의 계획을 세웁니다. 만약의 경우를 대비해 아동 보호 센터 또는 학교에 귀하가 현재하는 일과 핸드폰 번호 그리고 주소를 알려주십시오. 다음 사항을 꼭 질문하십시오.
 - 비상사태 시 부모들에게 어떻게 연락할 것인지.
 - 어떤 단계를 통해 귀하의 자녀들을 보호하고 돌볼 것인지.
 - 비상사태 시 응급으로 공급되는 물품과 음식, 여분의 물이 저장되어 있는지.
 - 노출된 아이들로부터 다른 아이들을 보호할 계획이 있는지.
 - 만약 어린이들을 대피 시켜야한다면 어디로 데려갈 것인지.
- **직장** - 비상사태계획 및 업무정책에 대해 직원과 상의합니다. 만약 회사를 가야한다면 귀하의 가족을 위한 계획을 세웁니다.
- **특별한 도움이 필요한 사람** - 귀하의 건강에 필요한 요구사항이 적힌 의료용 목걸이 또는 팔찌를 착용하십시오. 비상사태 동안 누군가를 위해 도움 계획을 세웁니다. 이 사람을 집에 잘 도착시키고, 어떻게 돌봐야 하는지 알려주십시오.
 - 집에서 거주하는 사람들을 위해 여분의 약과 공급품을 둡니다.
 - 생명유지를 위한 특별 치료나 투석이 필요한 사람을 위해 그 서비스를 받을 수 있는 시설소의 위치를 한 곳 이상 알아둡니다.
 - 특별보호센터에서 거주하는 사람들을 위해 그 시설에 특별한 비상사태 시 계획이 있어야 합니다.

- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets’ vaccines up to date and keep their tags on their collars.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items **for each person and pet.**

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

- **안전한 대피소** – 공기 중에 유독물질(독)이 있는 비상사태인 경우 대피소 안으로 들어가야 합니다. 모든 난방장치를 끄고, 에어컨과 통풍로를 차단합니다. 환기구를 닫습니다. 모든 창문과 문을 닫고 잠급니다. 건전지로 작동되는 라디오 또는 텔레비전의 정보를 들으십시오.
- **애완동물** – 귀하의 애완동물을 위해 음식과 물, 약품, 운반가방, 목줄 그리고 고양이를 위한 깔개 등을 포함한 공급장비를 만듭니다. 귀하와 함께 애완동물을 데려갈 수 있도록 준비하거나 귀하의 애완동물을 누군가 돌봐줄 수 있도록 준비합니다. 애완동물의 목에 이름표를 달아주고 필요한 예방접종을 해줍니다.

2 단계. 응급장비(비상)를 준비합니다

만약 비상사태가 발생하면 전기공급이 중단될 수 있고 며칠 또는 몇 주 동안의 물과 음식이 필요하게 될지도 모릅니다. 만약 집을 떠나게 되면 큰 가방 또는 플라스틱 상자에 귀하가 가져갈 수 있는 비상공급량을 가져갑니다. 신선함을 위해 몇 달마다 공급량을 확인합니다.

각 개인과 애완동물을 위한 3 일분의 아래와 같은 물자들을 준비하십시오.

식량 및 다른 물품

- 깨끗한 물과 봉인한 플라스틱 용기들 – 매일 각 사람과 애완동물을 위해 1 갤론을 저장하십시오
- 통조림용 고기, 과일 및 야채 등을 먹을 준비를 하십시오
- 수동의 통조림 따개
- 단백질 또는 건조 압축시킨 과일
- 건조된 곡식, 그라놀라(아침식사용 건강식품), 견과류 및 과자들
- 땅콩버터
- 말린 과일과 건조된 식품
- 통조림용 주스
- 분말우유 또는 탈수된 통조림 우유
- 아기를 위한 아기용 음식 통조림 또는 음식병
- 애완동물식품

Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins
- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

First-aid Kit

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

기본적인 공급품

- 손전등과 건전지
- 건전지를 이용한 라디오와 여분의 건전지
- 침낭세트와 이불
- 젓병과 기저귀와 같은 아기 용품
- 종이수건과 살균세척제 또는 표백세척제. 표백 용해제와 물을 섞을 수 있습니다.
10 등분의 물과 1 등분의 표백제를 섞습니다.
- 화장실용 종이와 휴지
- 여성용 위생용품들
- 종이 접시류, 플라스틱 은용기와 냅킨
- 방수용 용기에 저장한 성냥들
- 덕트 테이프와 전기 테이프 등의 두꺼운 테이프와과 비닐 종이
- 휴지봉투
- 뚜껑이 밀봉된 플라스틱 물통
- 처방약들
- 출생증명서와 보험정보, 각 가족들의 건강정보, 신원확인이 포함된 중요한 가족문서의 사본을 방수상자 안에 넣어둡니다
- 휠체어 또는 보청기와 같은 장비를 위한 여분의 건전지들

구급상자

- 디지털 온도계
- 크기가 다른 접착성 붕대, 2 인치와 4 인치의 거즈 패드, 삼각붕대 그리고 감긴 붕대
- 붕대테이프
- 비누와 알코올성분의 손세척제
- 접시닦는 수건과 촉촉히 젖은 종이수건
- 향생연고
- 라텍스 장갑
- 가위, 핀셋, 바늘 과 실 그리고 안전핀
- 면으로 된 면봉
- 열, 통증, 복통, 감기, 기침 그리고 설사에 필요한 의사처방전이 필요없는 약품들

If you need to leave your home, also include these supplies:

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves
- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long–distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First–aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

만약 집을 떠나야 할 때 필요한 물품:

- 옷과 튼튼한 운동화
- 외투와 모자, 우천 장비 그리고 장갑
- 치약, 칫솔 그리고 세면용품
- 선불식 장거리 전화카드
- 집과 자동차의 키
- 현금과 크레딧 카드
- 책과 카드놀이 그리고 보드게임

자동차용품

항상 차에 넣어두어야 할 작은 비상공급장비:

- 손전등과 여분의 건전지들
- 침낭과 이불
- 도로지도
- 응급치료 물품
- 타이어 수리용 연장, 점퍼 케이블 그리고 조명탄

3 단계. 정보에 대한 경청

지역과 주공무원은 일반 대중들을 보호하는 계획을 가지고 있습니다. 침착하게 텔레비전, 라디오 또는 인터넷의 보도를 경청합니다. 전력이 끊어질 때를 대비해서 여분의 건전지와 함께 라디오를 준비합니다. 만약 통신수단이 제한된다면 귀하의 가족과 귀하를 위해 무엇이 최상인지를 결정해야 할 필요가 있을지 모릅니다.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.