

약품 및 의료 물품: 매일 약을 복용하거나 의학적 처치를 하는 경우, 1주일 이상 스스로 해결할 수 있도록 준비해야 합니다. 또한 처방약 및 용량 또는 처치 정보에 대한 사본을 보관해야 합니다. 1주일 분량의 약이나 물품을 준비할 수 없는 경우, 가능한 한 많은 양을 확보하고 담당 약사나 의사에게 기타 준비해야 할 사항에 대해 문의하십시오.

병원에서 정기적으로 처치를 받고 있거나 가정 치료, 처치 또는 교통편과 같은 정기 서비스를 받고 있는 경우, 서비스 제공자에게 비상 계획에 대해 문의하십시오. 해당 지역의 비상 시 서비스 제공자와 대피할 수 있는 장소를 미리 알아두십시오. 작동하기 위해 전력이 필요한 의료 장비를 가정에서 사용하는 경우, 정전이 되었을 때 사용하기 위해 준비해야 할 것이 무엇인지 의료 서비스 제공자에게 문의하여 알아두십시오.

기타 품목: 또한 개인적인 용도로 소지하고 있어야 할 다른 물품이 있을 수 있습니다. 안경, 보청기, 보청기 배터리, 휠체어 배터리, 산소 공급기 등을 사용할 경우, 가정에 비상용 물품을 구비하도록 하십시오. 의료보험, Medicare, Medicaid 카드 등의 사본도 준비해 두십시오. 도우미 동물이 있을 경우, 사료, 물, 식별표가 붙은 목줄, 의료 기록, 기타 애완동물용 비상 물품 등을 준비하십시오.

비상 문서: 가족 기록, 의료 기록, 유언장, 각종 증서, 사회보장번호, 은행계좌 정보, 세금 기록 등과 같은 중요한 문서의 사본을 비상 물품 키트에 포함시켜 두십시오. 그러한 문서는 방수가 되는 용기에 보관하는 것이 가장 좋습니다. 장비 또는 구조 장비 작동과 관련된 정보가 있을 경우에도 비상 물품 키트에 포함시키고 믿을 수 있는 친구나 다른 가족도 사본을 보관하도록 하십시오. 또한 개별 지원 네트워크 및 의료 서비스 제공자의 이름과 전화번호가 모두 포함되도록 하십시오. 의사소통 장애가 있을 경우, 비상 연락처 목록에 의사소통을 하기에 가장 좋은 방법을 포함시키도록 하십시오. 물품을 구입할 경우에 대비하여 현금 또는 여행차 수표를 키트에 준비해 두도록 하십시오.

2 비상 시 해야 할 일에 대한 계획을 세우십시오.

재난이 발생한 상황에서는 평소에 누리던 편리함을 이용하지 못할 수 있습니다. 이에 미리 대비하기 위해서는 사소한 일상 생활까지 점검해야 합니다. 일상 생활을 도와주는 사람이 있을 경우, 그 목록과 비상 시 연락 방법을 포함시키십시오. 비상 시에 도와줄 다른 사람을 파악하여 개별 지원 네트워크를 만드십시오. 이용하게 될 교통 수단과 대안으로 사용할 수 있는 방법에 대해 생각해 두십시오. 장애인이나 이용 가능한 교통편이 필요한 경우, 대안적 방법도 이용할 수 있는지 확인하십시오. 자신의 장애 상태에 필요한 도구나 수단이 있을 경우, 도움 없이도 이용할 수 있는 방법을 알아 두십시오. 예를 들어 통신 장비나 이동 수단을 사용하거나 도우미 동물에 의존하는 경우, 이들을 이용하지 못할 경우 대처 방법을 생각해 두십시오. 생명 유지 장비 또는 투석 장치와 같은 처치에 의존하는 경우, 이를 이용하는 장소를 한 군데 이상 알아 두십시오. 일상 생활의 모든 면에 대해 대안적 방법을 계획해 두십시오. 계획을 수립하고 적어 두십시오. 비상 물품 키트에 비상 계획 사본을 보관하고 지갑에는 중요한 정보 및 연락처 목록을 보관하십시오. 가족, 친구, 서비스 제공자, 기타 개별 지원 네트워크에 속하는 사람들에게 비상 계획을 알려주십시오.

개별 지원 네트워크를 만드십시오. 재난이 발생했을 때 도움이 필요하다고 생각한다면 귀하의 계획에 참여할 가족, 친구, 기타 사람의 목록을 만드십시오. 이 사람들에게 자신의 지원 네트워크에 참여해 달라고 부탁하십시오. 다른 지역에 사는 친구나 친척으로서 비상 시 동일한 문제를 겪지 않아 필요한 경우 도움을 줄 수 있는 사람을 포함하여 네트워크의 모든 사람들에게 자신의 비상 계획을 알려 주십시오. 가정, 학교 또는 직장에서 자신의 대피 계획과 재난이 발생했을 경우의 행선지를 모두에게 알리도록 하십시오. 개별 지원 네트워크의 누군가가 집 열쇠를 가지고 있도록 하고 비상 물품의 보관 장소를 알려주도록 하십시오. 또한 비상 시 구명 장치의 사용법 또는 약품 사용 방법을 알려주십시오. 휠체어, 산소 공급기 또는 기타 의료 장비를 사용할 경우, 친구에게 이들의 사용 방법을 알려주어 이동이나 대피를 도와줄 수 있도록 하십시오. 개별 지원 네트워크에 참여하기로 동의한 사람들과 계획을 연습하십시오.

직장이나 동료들에게 자신의 장애에 대해 알려주고 비상 시 필요한 사항에 대해 알려주십시오. 이것은 자신을 들어올리거나 이동시킬 때 특히 중요합니다. 또한 의사전달 문제, 신체적 제한 사항, 장비 사용법, 투약 절차 등에 대해 설명해 주십시오. 청각 장애가 있을 경우, 비상 상태를 알려줄 가장 좋은 방법에 대해 이야기해 두십시오. 인지 장애가 있을 경우, 비상 상태를 알릴 최선의 방법과 가장 간편한 대처 방법에 대해 회사와 이야기를 해두십시오. 직장에서 실시하는 대피 연습, 교육, 훈련 등에 항상 참여하십시오.

가족 연락 계획을 세우십시오. 재난이 발생할 때 가족이 한 자리에 없는 경우가 있으므로 서로 연락할 방법을 계획하고 상황 별로 해야 할 일을 생각해 두십시오. 비상 시 각 가족 구성원이 동일한 친구나 친척에게 전화 또는 이메일을 보내는 계획을 세우십시오. 지역 전화 서비스보다 장거리 전화를 하기가 수월할 수 있으므로 문제가 없는 지역 외부의 연락처가 있다면 흩어져 있는 가족들이 연락하기가 좋을 것입니다. 상황을 극복하기 어렵거나 전화가 모두 불통일 수 있지만 인내심을 가지십시오. 가족 연락 계획을 수립하는 방법에 대한 자세한 정보는 www.ready.gov를 방문해 주십시오.

머무르지 대피할지 여부의 결정: 비상 사태의 상황과 특성에 따라 가장 중요한 결정은 머무르지 대피할지의 여부입니다. 양쪽의 가능성에 대해 모두 이해하고 계획해야 합니다. 상식과 기타 정보를 활용하여 즉각적인 위험이 있는지 결정하십시오. 어떠한 비상 사태든 지역의 공공 기관에서 어떤 일이 일어나고 있는지 무슨 조치를 해야 하는지에 대해 즉시 정보를 제공할 수도 있고 그렇지 못할 수도 있습니다. 하지만 정보를 얻기 위해서나 공식적인 지침을 얻기 위해 TV 또는 라디오 뉴스 내용을 확인해야 합니다. 대피하거나 의학적 처치를 하라는 안내가 있을 경우, 즉시 따르도록 하십시오. 이동 시간이 추가로 필요하거나 교통편 지원이 필요한 경우, 미리 수배해 두십시오.

도우미 동물 또는 애완동물을 고려하십시오. 비상 시 머무르기로 결정했건 안전한 장소로 대피하기로 결정했건 간에 도우미 동물이나 애완동물을 위한 계획을 미리 마련해두어야 합니다. 자신에게 가장 적합한 결정은 이러한 동물에게도 가장 적합한 결정이 될 것입니다. 대피해야 할 경우, 가능하다면 애완동물을 데리고 가십시오. 하지만 공용 대피소로 갈 경우, 법률에 따라 도우미 동물만 허용된다는 것에 유의하십시오. 자신과 애완동물에게 모두 가능한 대피 방법을 미리 알아두십시오. 비상 시에 자신과 애완동물을 데리고 가줄 수 있는 멀리 사는 가족이나 친구, 애완동물 허용 대피소와 수의사 등에 대해 알아 두십시오. 애완동물 준비에 대한 자세한 정보는 www.ready.gov를 방문하십시오.

현재 장소에 머물기: 집이나 다른 장소에 있는 경우에도 현재 장소에 머무르는 것이 외부의 불안한 상황에 대비하는 가장 좋은 방법이 될 수 있습니다. 혼자 또는 친구, 가족이나 이웃과 안전하게 대피하기 위해 할 수 있는 일에 대해 생각해 두십시오. 일반인을 위한 대피소가 자신에게 어떠한지 생각해 두십시오.

현재 장소에 머무르면서 외부의 오염된 공기를 피해야 하는 경우가 있을 수 있습니다. 이러한 절차를 “외부 공기 차단”이라고 합니다. 가용 정보를 활용하여 상황을 판단하십시오. 공기 중에 먼지가 많거나 공기가 심하게 오염되었다고 현지 공공기관이 발표할 경우, 이러한 조치를 취할 수 있습니다. “외부 공기 차단”에 대한 자세한 정보는 www.ready.gov를 방문하십시오.

대피: 스스로 대피하기로 결정하거나 대피 명령이 내려지는 상황이 있을 수 있습니다. 대피 방법을 계획하고 행선지를 미리 정해 두십시오. 여러 방향의 행선지들을 선정하여 비상 시 선택할 수 있도록 하십시오. 직장, 학교, 지역사회 단체, 기타 장소를 포함하여 자주 시간을 보내는 장소에서의 대피 계획을 알아 두십시오. 엘리베이터를 이용하는 경우, 작동되지 않을 때 대안적 방법에 대해 알아 두십시오.

화재 예방: 화재가 발생할 경우, 방에서 대피할 방법 두 가지를 알아 두십시오. 책장, 액자 또는 머리 위 조명과 같이 떨어져서 대피 통로를 막을 수 있는 것이 있는지 확인하십시오. 복도, 계단, 현관, 창문을 비롯하여 기타 비상 시 건물을 안전하게 빠져나가는 데 위험할 수 있는 기타 장소가 있는지 확인하십시오. 통로를 가로막을 수 있는 가구나 장애물을 치우십시오. 가정이나 직장에서 직접 준비할 수 없는 부분이 있을 경우, 개별 지원 네트워크의 도움을 받으려 하십시오.

지역 비상정보 관리 사무소(Local Emergency Information Management Office)에 연락: 지역 비상 관리 사무소에서 장애인 명단을 보관하는 곳도 있으므로 재난 발생 시 신속하게 도움을 받을 수 있습니다. 지역 비상관리 기관에 연락하여 현재 거주하는 곳에 그러한 서비스가 있는지 확인하거나 www.ready.gov를 방문하여 해당 지역의 정부 사무소 링크를 확인하십시오. 또한 장애를 표시하는 의학적 안내표 또는 팔찌를 착용한다면 비상 상황에서 중요한 역할을 할 수 있습니다. 여행하는 도중에는 재난 발생 시 도움이 필요하다는 것을 호텔이나 모텔 직원에게 말해두도록 하십시오.