

재난



국민행동요령 가이드북

DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK



Contents

자연재난 행동요령

01 지진 P.04

02 지진해일 P.06

03 침수 P.08

04 태풍호우 P.10

05 산사태 P.12

06 폭염 P.14

07 산불 P.16

08 홍수 P.18

09 한파 P.20

사회재난 행동요령

10 대설 P.22

11 감염병 예방 P.26

12 건축물 붕괴 P.28

13 화재 P.30

14 가스사고 P.32

15 미세먼지 P.34



자연재난 행동요령



01 지진 국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK

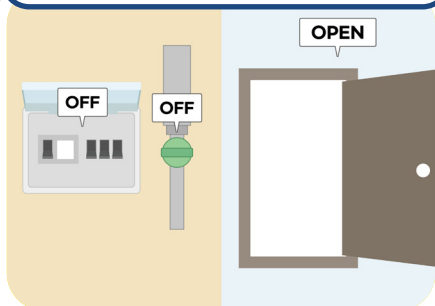


지진으로 흔들릴 때는?



지진으로 흔들리는 동안은
탁자 아래로 들어가 몸을 보호하고,
탁자 다리를 꼭 잡습니다.

흔들림이 멈췄을 때는?



흔들림이 멈추면 전기와
가스를 차단하고,
문을 열어 출구를 확보합니다.



건물 밖으로 나갈 때는?



건물 밖으로 나갈 때에는 계단을 이용하여 신속하게 이동합니다.
(엘리베이터 사용 금지)

건물 밖으로 나왔을 때는?



건물 밖에서는 가방이나 손으로 머리를 보호하며 건물과 거리를 두고 주위를 살피며 대피합니다.

대피 장소를 찾을 때는?



떨어지는 물건에 유의하며 신속하게 운동장이나 공원 등 넓은 공간으로 대피합니다.(차량 이용 금지)

대피 장소에 도착한 후에는?



라디오나 공공기관의 안내 방송 등 올바른 정보에 따라 행동합니다.

생존배낭 꾸리기

하! 비상식품

물, 통조림, 라면 등 가열하지 않고 먹을 수 있는 것

둘! 구급약품

연고, 감기약, 소화제, 지병약 등이 포함된 구급함

셋! 생활용품

간단한 옷, 화장지, 물티슈, 라이터, 여성용품, 비닐봉지

넷! 기타

라디오, 손전등 및 건전지, 휴대전화 예비 배터리, 비상금, 비상 연락망 등



02

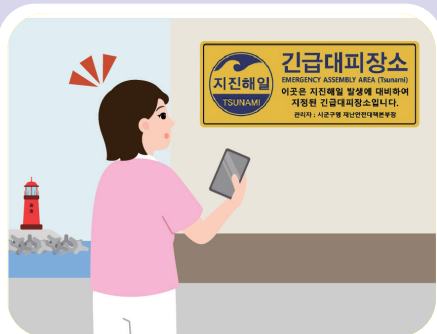
지진 해일

국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK

LH 한국토지주택공사



지진해일의 위험이 있는 지역에
거주할 경우 미리 대피 장소를
확인해 둡니다.

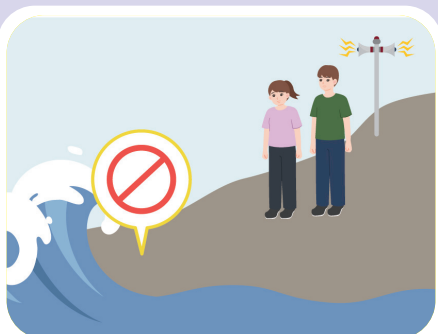


해안에서 지진을 느끼거나
특보가 발령되면 해안을 벗어나
높은 곳으로 대피합니다.





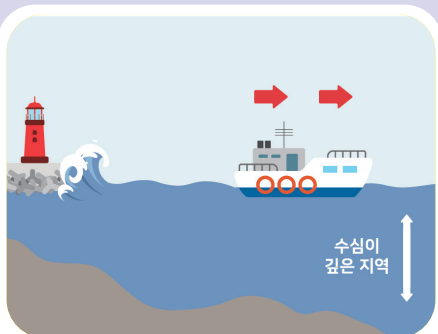
멀리 대비할 시간이 없다면
주변에 있는 철근콘크리트로 된
3층 이상인 건물로 대피합니다.



큰 파도가 수 시간 동안 여러 번
반복될 수 있으니 특보가 해제될 때까지
낮은 곳으로 가지 않습니다.



해안가에 있을 때 특보가 발령되면
TV, 라디오 등 재난경보
안내 방송에 따라 행동합니다.



해안가에서 조업 중인 선박은
지진해일 발생 시, 시간적 여유가 있다면
수심이 깊은 지역으로 이동합니다.

지진 해일

해저에서 발생한 대규모 지진 등으로 지반이 하강 또는 상승하며 발생하는 긴 주기를 갖는 해양파로, 해안가에 접근하면 해안지형과 상호작용을 일으켜 파고가 높아지며 해안지역의 침수 및 해안구조물에 피해 발생

전진: 큰 규모의 지진을 일으키는 단층 내에서 본진 전에 발생하는 지진

본진: 진원 부근(하나의 단층)에서 발생하는 지진 중 가장 규모가 큰 지진

여진: 본진 뒤에 발생하는 작은 규모의 지진으로 강한 지진이 발생한 후 단층 주변에 남아 있던 탄성에너지가 방출되면서 일어나며, 본진의 규모에 따라 여진의 규모와 발생 기간이 비례함

03 침수 국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK



차량 이용자



차량 침수 시 타이어 2/3 이상
잠기기 전 안전한 곳으로 이동



교량에 물이 월류하면 진입 금지,
우회 또는 안전한 곳에서 대기
(확인을 위한 주차장 진입 절대 금지)



공동주택 등 관리자



평상시 자수판 설치, 모래주머니 등 비치,
수방자재 설치자 사전 지정



호우시 신속하게 차수판과
모래주머니 설치

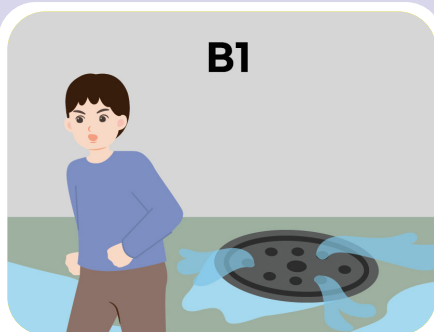


지하공간 빗물 유입 시
즉시 대피 안내, 진입 금지

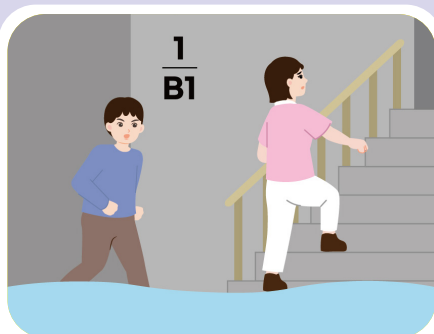
지하공간 이용 시



지하주차장에 우수 유입 시
차량 이동 금지, 몸만 탈출



바닥에 물이 조금이라도 차오르거나
하수구 역류 시 즉시 대피

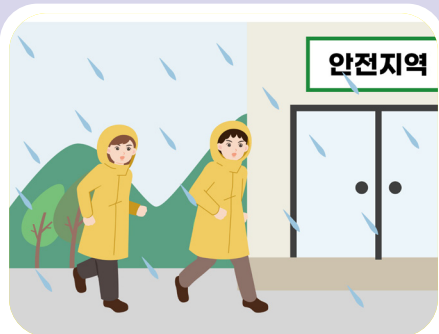


계단으로 물 유입 시
즉시 대피

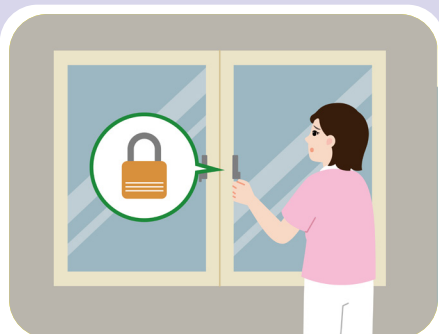
04 태풍 호우 국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK



자주 물에 잠기는 지역, 산사태
위험지역 등의 위험한 곳은 피하고,
안전한 곳으로 대피합니다.



실내에서는 문과 창문을 닫고, 외출을
하지 않으며 TV, 라디오, 인터넷 등을
통해 기상 상황을 확인합니다.

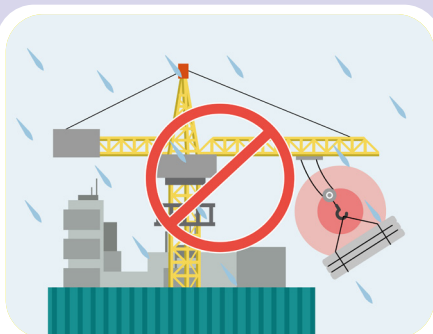




개울가, 하천변, 해안가 등
침수 위험지역은 급류에 휩쓸릴 수
있으니 가까이 가지 않습니다.



산과 계곡의 등산객은 계곡이나
비탈면 가까이 가지 않고
안전한 곳으로 대피합니다.



공사자재가 넘어질 수 있으니
공사장 근처에 가까이 가지 않습니다.



농촌에서는 논둑이나 물꼬를
점검하기 위해 나가지 않습니다.

태풍 · 호우 대비요령

- 바람에 날아갈 위험이 있는 지붕, 간판 등은 미리 결박하고, 창문은 창틀에 단단하게 테이프 등으로 고정합니다.
- 지역 주민과 함께 공사장, 축대, 옹벽 등을 미리 점검합니다.
- 비상시 신속한 대피를 위해 응급용품은 미리 배낭 등에 넣어둡니다.
- 상수도 공급이 중단될 수 있으므로 욕실 등에 미리 물을 받아둡니다.
- 정전에 대비하여 비상용 랜턴, 양초, 배터리 등을 미리 준비해 둡니다.
- 태풍 · 호우특보 시 부모님 등 노약자에게 외출하지 않도록 안부 전화를 합니다.
- 부모님 등 노약자와 연락체계를 항상 유지하며, 연락 두절 시 경찰서, 관공서 등에 신속하게 신고 합니다.

05 산사태 국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK

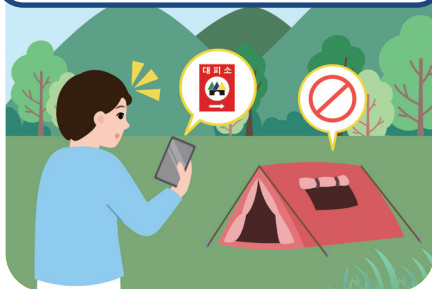
LH 한국토지주택공사

여름철 우기 및 태풍(폭풍) 전



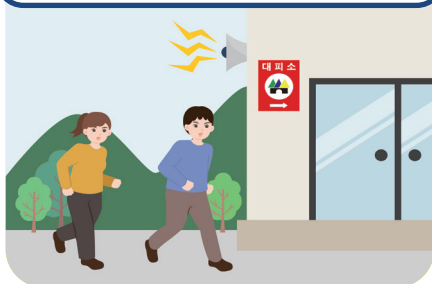
산과 가까이 있는 주택(건물)
배수시설 점검하기

집중호우 및 태풍(폭풍) 시



기상정보 및 대피장소 확인하고
산 주변에서 야외활동하지 않기

대피명령이 발령되면



지정된 대피장소나 산지로부터
떨어진 안전한 곳으로 대피하기

산에서는



산사태 방향과 멀어지는 방향,
가장 안전한 높은 곳으로 대피하기

야영(캠핑)중에는



계곡을 건너지 말고 계곡과
떨어진 높은 언덕으로 대피하기

주택(건물)에서 대피하지 못한 경우



산과 멀리 있는 가장 높은 층
방으로 대피하기

운전 중에는



저속 운행하고 안전거리를 확보하기
(대피 이동 중에는 신호등, 가로등,
고압전선 인근으로 접근을 자제하세요.)

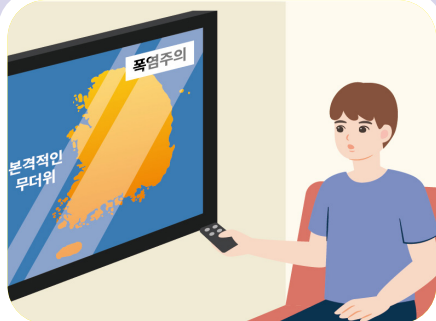
산사태 예측정보

- 기상청 강우자료(동네예보) 및 산사태 토양함수지수(예측기준)를 분석하여 읍·면·동 단위로 산정하여 제공
- ※ 기상청 동네예보 : 714개 관측소의 5km x 5km 격자단위 강우정보
- ※ 토양함수지수 : 권역별로 과거 산사태 발생 이력분석 결과를 토대로 토양 내 빗물의 양을 지수로 산정(탱크모델)한 값
- 산사태 주의보 : 권역별 토양함수지수 80% 도달 시
- 산사태 경보 : 권역별 토양함수지수 100% 도달 시

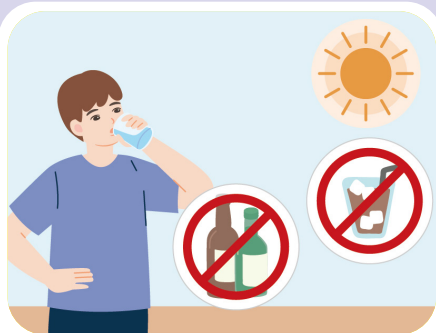
06 폭염 국민행동요령



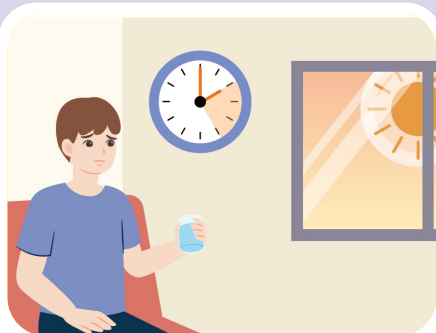
재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK



TV, 인터넷, 라디오 등을 통해
무더위 기상상황을 수시로 확인합니다.



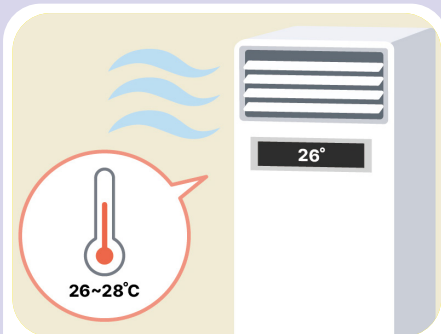
술이나 카페인이 들어간 음료보다는
물을 많이 마십니다.



가장 더운 오후 2시~오후 5시에는
야외활동을 되도록 하지 않습니다.



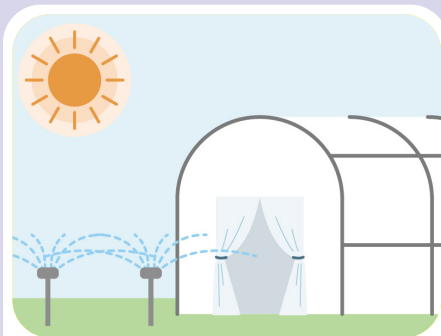
야외활동 시 통풍이 잘 되는
가벼운 옷을 입고 햇볕 차단을 위한
챙 넓은 모자 또는 양산을 챙기세요.



냉방 기기 사용 시, 실내외 온도차를 5°C
내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.
적정 실내 냉방온도 : 26~28°C



현기증, 메스꺼움, 두통의
가벼운 증세가 있으면 무더위 쉼터 등
시원한 장소를 이용합니다.



축사, 비닐하우스 등은 환기하거나
물을 뿌려 온도를 낮춥니다.

폭염 주의보

일 최고기온 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

폭염 경보

일 최고기온 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

혹염 / 극염

혹염 : 일 최고기온 38°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

극염 : 일 최고기온 40°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

07 산불 국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK

LH 한국토지주택공사

평소에는



산과 가까운 곳에서 쓰레기,
영농부산물 등 소각하지 않기

산불 발생 시



지역 대피 안내를 확인하고
이웃에 상황 알리기

대피명령이 발령되면



지정된 대피장소로 산과 떨어진
도로를 이용하여 대피하기

산에서는



계곡부를 피하여 활엽수가
있는 구간으로 대피하기

야영(캠핑) 중에는



산과 떨어진 도로로 산불확산
구역에서 신속히 대피하기

산에서 대피하지 못한 경우



주변의 낙엽을 제거한 후
옆드린 자세 유지하기

진화 후에는



부상 여부를 확인하고
가족 또는 지인에게 상황 알리기

산불용어안내

대형 산불 : 산불 피해 면적이 100만 제곱미터 이상으로 확산된 산불 또는 24시간 이상 지속된 산불로 진화자원의 투입이 어렵고, 산림 내 주요 시설물에 피해를 야기할 수 있는 산불

재난성 산불 : 산불로 인하여 인명과 재산, 국가에 대한 피해가 발생하고 산림생태계에 심각한 영향을 주는 산불

도시형 산불 : 도시지역 내의 산불발생으로 인하여 다수의 인명 사고와 주택 피해가 발생하는 등 도심지 일반화재로 확산된 산불

동시다발 산불 : 소각 산불, 입산자 실화 등으로 크고 작은 산불이 동시다발적으로 발생하여 초기진화가 어려운 산불

08

홍수

국민행동요령

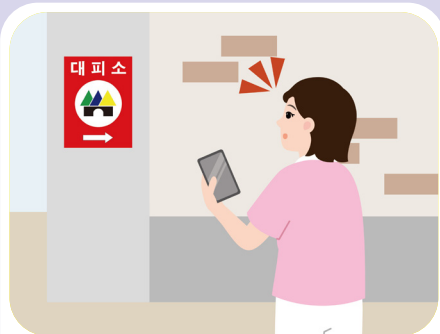


재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK

LH 한국토지주택공사



홍수 피해가 예상되는 지역의 주민은 라디오나 TV, 인터넷을 통해 홍수 상황 및 기상변화를 수시로 확인합니다.



홍수 피해 예상 지역은 피난 가능한 장소와 길을 사전에 숙지합니다.



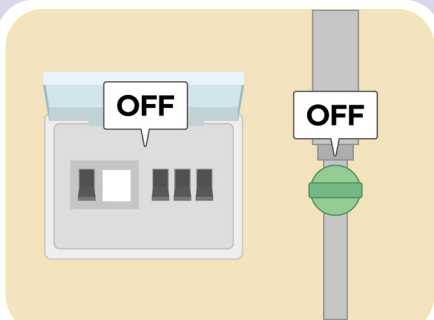
갑작스러운 홍수 발생 시 해당 시·군의 통제에 따라 안전한 곳으로 신속하게 대피합니다.



하천변에서 야영 중인 행락객과 낚시객은 안전지대로 대피하고, 하천에 주차된 자동차는 안전한 곳으로 이동합니다.



바위나 자갈 등이 흘러내리기 쉬운 비탈면이나 산사태가 일어날 수 있는 지역에 가까이 가지 않습니다.



침수주택은 가스, 전기차단기가 OFF에 있는지 확인하고, 기술자의 안전조치가 끝난 후 사용합니다.



수돗물이나 저장식수도 오염 여부를 반드시 조사 후에 사용합니다.

홍수 주의보

- ① 계획홍수량의 100분의 50에 해당하는 유량이 흐를 때의 수위에 가까워지거나 이를 초과할 것이 예상되는 경우
- ② 최근 5년의 평균 저수위로부터 계획 홍수위까지 100분의 60에 해당하는 수위에 가까워지거나 이를 초과할 것이 예상되는 경우
- ③ 기타 주변 상황 및 제방 정비 상태를 고려하여 지정된 기준 수위에 가까워지거나 이를 초과할 것이 예상되는 경우

홍수 경보

- ① 계획홍수량의 100분의 70에 해당하는 유량이 흐를 때의 수위에 가까워지거나 이를 초과할 것이 예상되는 경우
- ② 최근 5년의 평균 저수위로부터 계획 홍수위까지 100분의 80에 해당하는 수위에 가까워지거나 이를 초과할 것이 예상되는 경우
- ③ 기타 주변 상황 및 제방 정비 상태를 고려하여 지정된 기준수위에 가까워지거나 이를 초과할 것이 예상되는 경우

09

한파 국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK

LH 한국토지주택공사

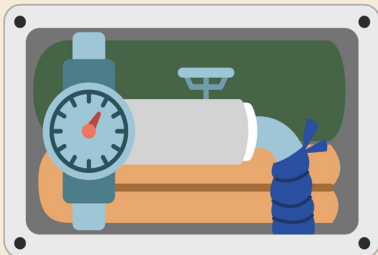


외출 시 목도리, 장갑, 모자 등을 착용하고 주머니에 손 넣지 마세요.



도로 살얼음에 대비,
서행 운전하고 안전거리를 확보합니다.





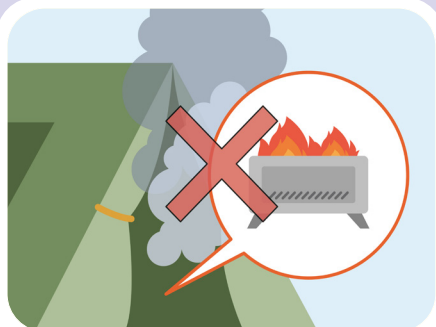
수도계량기함을 헌 옷, 보온팩 등으로 채우고 밀봉해 동파를 예방합니다.



수도 동파예방을 위해 1일 이상 외출 시 수도꼭지를 약하게 틀어둡니다.



동상에 걸리면 40 °C의 따뜻한 물에 세척 후 보온을 유지하며 신속히 병원으로 이동합니다.



겨울철 질식 사고예방을 위해 텐트 등 내부 공간에서 화로 사용을 금지합니다.

한파주의보

- 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C 낮을 것으로 예상될 때
- 아침 최저기온이 -12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때

한파경보

- 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C 낮을 것으로 예상될 때
- 아침 최저기온이 -15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

10 대설

국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK



낙상사고 예방을 위해 내 집 앞,
내 점포 앞 눈을 수시로 치웁니다.



개인 차량 이용을 줄이고
대중교통을 이용합니다.

대설주의보

대설은 짧은 시간에 급격히 눈이 쌓이게
되므로 눈사태, 교통 혼잡, 쌓인 눈으로 인한
시설물 붕괴 등의 피해가 발생될 수 있습니다.
사전에 다음과 같이 가족이나 이웃과 함께
준비합니다.



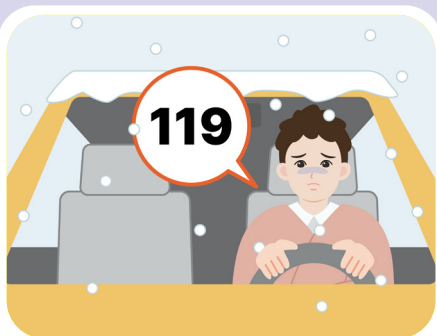
재난정보는 TV, 라디오, 인터넷, 스마트폰
안전디딤돌 앱에서 수신합니다.



눈이 오면 타이어에 스노우체인 등
자동차 월동용품을 준비합니다.



외출 시 목도리, 장갑, 모자 등을
착용하고 주머니에 손 넣지 마세요.



차량 고립 시 119에 신고하고
히터, 담요 등으로 체온을 유지합니다.



노후가옥과 비닐하우스 등은
무너지지 않도록 시설을
수시로 점검합니다.

대설 행동요령

재난 정보를 수신할 수 있도록 준비하고, 거주 지역의 재해위험 요인을 미리 확인합니다.
가족, 이웃과 함께 대피계획을 세웁니다.

- 지역 대피장소와 안전한 이동 방법, 대피요령을 미리 숙지하고 어린이 등 재해약자에게 알려 줍니다.
- 가족이 각각 이동할 때를 대비하여 다시 만날 장소를 미리 정합니다.

재난 발생에 대비하여 비상용품을 미리 준비합니다.

- 응급약품, 손전등, 식수, 비상식량, 라디오, 핸드폰 충전기, 휴대용 버너, 연료, 담요 등 비상용품을 미리 한 곳에 준비해 둡니다.
- 차량이 있는 경우에는 연료를 미리 채워 두고, 차량이 없을 경우 차량이 있는 가까운 이웃과 같이 이동할 수 있도록 미리 약속해 둡니다.

**LH한국토지주택공사에서
제공되는 다양한 정보는
큐알코드를 통해 확인하세요.**



 네이버 블로그



 유튜브



 인스타



 카카오 스토리



 페이스북

www.LH.or.kr



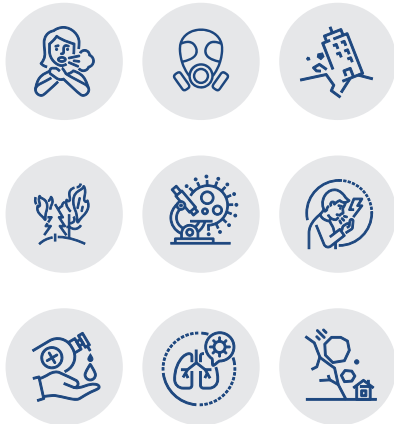
사회재난 행동요령



11

감염병 예방

국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK



비누를 사용하여
흐르는 물에 손을 자주 씻으세요.



식수는 반드시 끓이거나 생수를 드시고
식재료는 흐르는 깨끗한 물에 씻고
충분히 가열하여 드세요.

진드기 매개 감염병 예방을 위한 예방수칙

예방

- ① 옷 제대로 입기
- ② 기피제 뿌리기
- ③ 풀속 피하기
- ④ 씻고, 빨래하기

관리

- ① 증상 살펴보기
- ② 물린 흔적 찾아보기
- ③ 빨리 치료하기





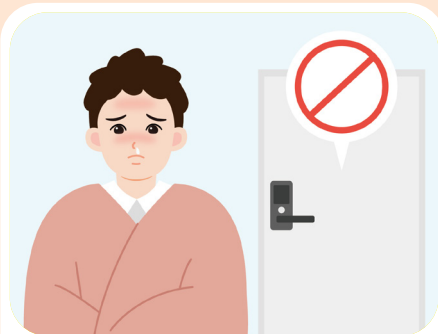
설사 증상이나 손에 상처가 있는
사람은 조리하지 마세요.



기침, 재채기를 할 경우 휴지나 손수건,
옷소매를 이용해 입을 가리고
기침이 계속된다면 마스크를 착용하세요.



설사 증상이 있는 경우 의료기관에
방문해 진료받으세요.



발열이나 호흡기 증상이 있을 경우
사람과 밀접한 접촉을 피하고 사람이
많이 모이는 장소의 외출은 자제하세요

감염병 예방을 위한 손씻기 6단계

① 손바닥과 손바닥을
마주대고 문지르기



② 손등과 손바닥을
마주대고 문지르기



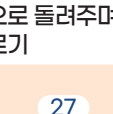
③ 손바닥을 마주대고
손가락을 끼고 문지르기



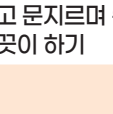
④ 손가락을 마주잡고
문지르기



⑤ 엄지손가락을 다른편
바닥으로 돌려주며
문지르기



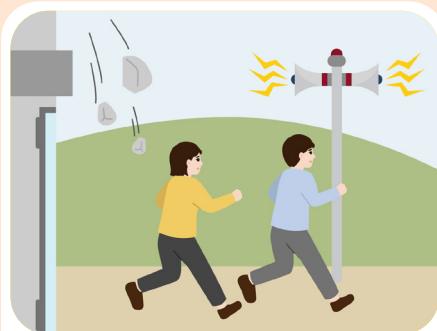
⑥ 손가락을 반대편 손바닥에
놓고 문지르며 손톱 밑을
깨끗이 하기



12 건축물 붕괴 국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK



지역 재난안전대책본부의 통제에 따라
지정된 장소 및 안전한 곳으로 대피하며
별도 안내 시까지 무단 이동하지 마세요.

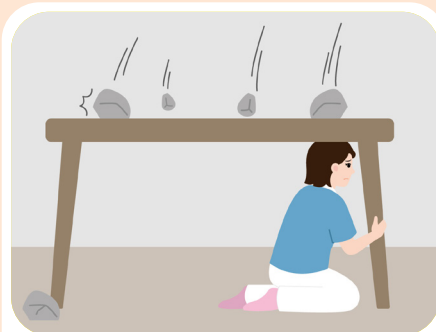


가스 누출 위험이 있을 때에는 폭발의
위험이 있으므로 성냥 등을 켜지 않고
손전등을 사용하세요.





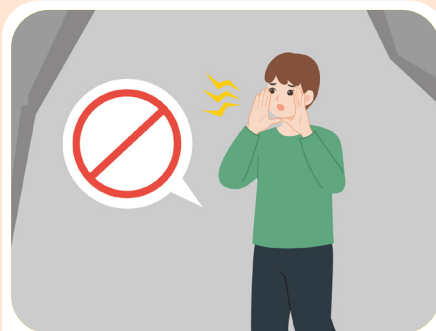
유리 파편이나 낙하물에 대비하여 코트, 담요, 신문, 상자(박스) 등으로 머리와 얼굴을 보호하세요.



2차 붕괴나 낙하물에 대비하여 단단한 테이블 밑이나 창문이 없는 단단한 벽체 앞에서 기다리세요.



매몰될 경우 물과 음식을 찾아 먹으면서 체온 유지에 힘쓰고 확보하고 있는 물자는 아껴서 사용하세요.



매몰될 경우 불필요한 활동이나 고함으로 체력을 소모하지 마세요.



매몰될 경우 규칙적으로 벽이나 파이프 등을 두드려 위치를 알려주세요.

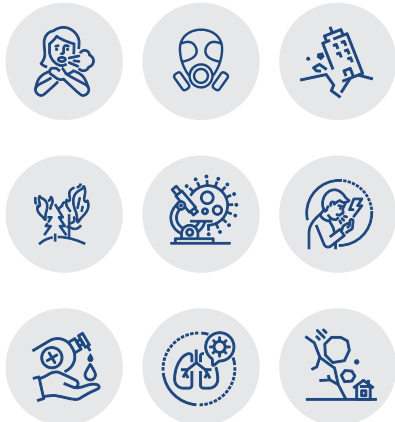


매몰될 경우 휴대전화의 전파는 매몰자 탐색에 도움이 되므로 전원은 규칙적으로 일정 시간만 켜서 배터리를 절약하세요.

13

화재

국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK



‘불이야’ 하고 큰소리로 외쳐서 사람들에게 알리고, 화재 발신기 버튼을 누른 후 119에 신고하여 화재 내용을 설명합니다.



엘리베이터 이용은 위험하니 절대 타지 마세요.
젖은 수건으로 코와 입을 막고 자세를 최대한 낮춘 채 비상계단을 이용하여 신속히 대피하세요.



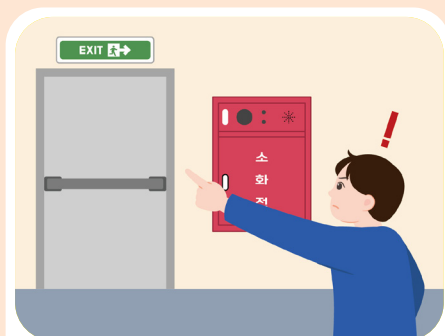


화염이 천장에 닿은 경우 소화기 사용을
자제하고 즉시 대피합니다.

대피하지 못한 경우에는 밖으로 통하는
창문이 있는 방으로 들어가서
구조를 기다리세요.



비상구 및 피난 대피로 주변에 통행을
방해하는 물건을 쌓아두지 마세요.



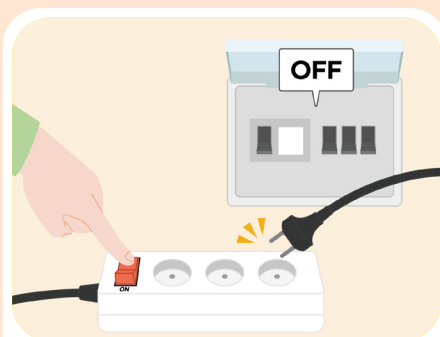
건물 내 비상구 및 비상계단 위치를
사전에 숙지하고, 비상 이동 동선 2개
이상을 기억해 두세요.



소화기 작동시간은 약 10초로
매우 짧으므로 불이 꺼질 때까지 옆 사람은
주변에 있는 소화기를 계속 공급하세요.



밖으로 대피하지 못한 경우에는 밖으로
통하는 창문이 있는 방으로 들어가서
구조를 기다리세요.



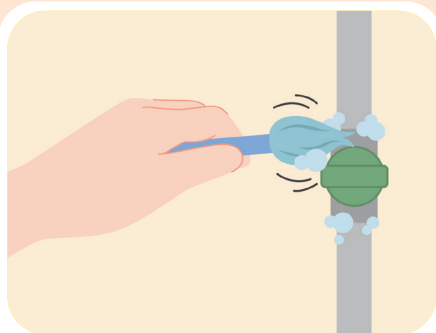
전기기구가 제대로 작동되지 않거나
이상한 냄새가 나면 즉시 전기를 차단하고
전문가를 불러 점검을 받으세요.

14 가스 사고 국민행동요령



재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK

LH 한국토지주택공사



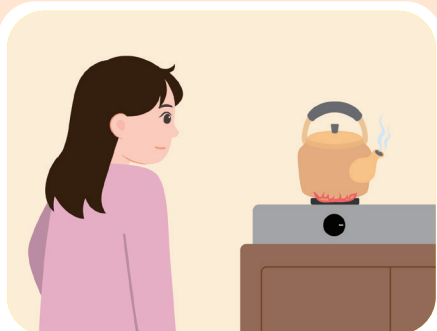
비누나 세제로 거품을 내어 배관,
호스 등의 연결 부분을 수시로 점검하세요.



가스가 누출되지 않았는지 냄새로 우선
확인하세요. (LPG는 바닥으로부터, 도시가스
(LNG)는 천정으로부터 냄새를 맡으세요.)



외출 전에는 반드시 점화코크와
중간밸브가 꼭 잠겨 있는지
확인하도록 하세요.



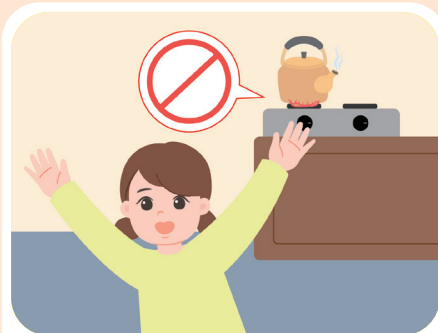
불을 켤 때 제대로 불이 붙었는지 꼭 확인하세요. (불이 붙지 않은 상태로 점화 코크가 열리면 가스가 누출될 수 있습니다.)



가스 자동 차단 장치 제품을 사용하고 장치가 제대로 작동하는지 자주 확인해 주세요.



가스레인은 항상 깨끗이 청소하여 버너의 불구멍이 막히지 않도록 하세요.



아이들이 함부로 사용하지 않도록 주의하세요.

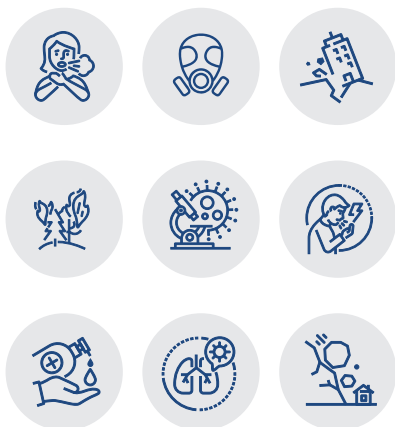
휴대용 부탄 가스레인은 이렇게 사용합시다.

- 휴대용 가스레인은 야외에서 사용하도록 만들어 졌습니다. 부득이 실내에서 사용할 경우에는 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 누출될 경우 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 시는 반드시 환기를 해야 하며, 환기를 하지 않을 때는 산소부족과 일산화탄소의 발생으로 두통이 생기거나 질식될 수 있습니다.

15

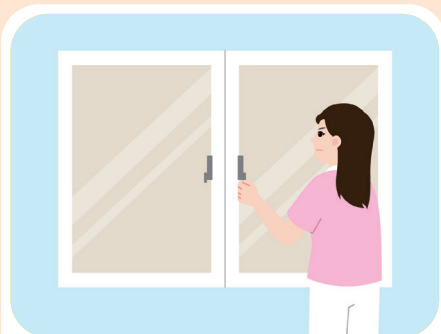
미세먼지

국민행동요령

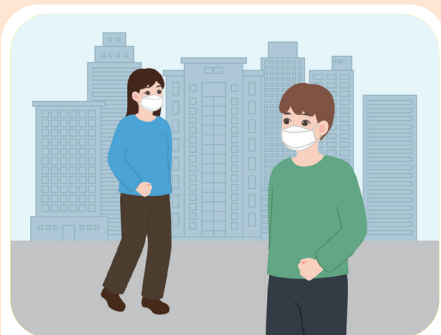


재난대비 국민행동요령 가이드북
DISASTER PREPAREDNESS GUIDE BOOK

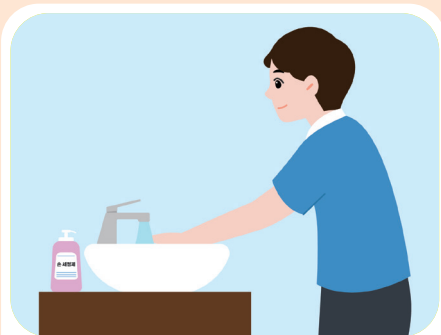
LH 한국토지주택공사



황사, 미세먼지가 실내로 들어오지 못하도록 창문 등을 점검하며 최소한의 환기만 시행하세요.



노약자, 호흡기 질환자의 실외활동을 줄이고, 외출 시에는 마스크를 착용하세요.



외출 후에는 손과 발을 깨끗이 씻으세요.



항사 및 미세먼지에 노출된 식품이나 물건은 충분히 씻어서 먹거나 사용하세요.



교통량이 많은 지역으로의 이동을 가급적 자제하세요.

미세먼지가 인체에 미치는 영향

- 미세입자들은 먼지 핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙어 구성된 것으로 호흡기를 통하여 인체 내에 유입될 수 있다.
- 장기간 흡입 시, 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 허파꽂리까지 직접 침투하기에 천식이나 폐 질환의 유발률, 조기사망을 증가에 영향을 줄 수 있다.
- 대부분의 연구를 따르면 장기적, 지속적 노출 시 건강영향이 나타나며 단시간 흡입으로 갑자기 신체 변화가 나타나지는 않는다고 알려졌다. 그러나 어린이·노인·호흡기 질환자 등 민감 군은 일반인보다 건강영향이 클 수 있어 더 각별한 주의가 필요하다.

미세먼지 예보 등급

예보구간	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예측농도($\mu\text{m}/\text{m}^3$) - PM10	0~30 $\mu\text{m}/\text{m}^3$	31~80 $\mu\text{m}/\text{m}^3$	81~150 $\mu\text{m}/\text{m}^3$	151 $\mu\text{m}/\text{m}^3$ 이상
예측농도($\mu\text{m}/\text{m}^3$) - PM2.5	0~15 $\mu\text{m}/\text{m}^3$	16~35 $\mu\text{m}/\text{m}^3$	36~75 $\mu\text{m}/\text{m}^3$	76 $\mu\text{m}/\text{m}^3$ 이상
예측농도(ppm) - O3	0~0.030	0.031~0.090	0.091~0.150	0.151 이상

미세먼지의 특성

- 대기 중 입자가 미세한 크기로 탄소 성분(유기 탄소, 원소 탄소), 이온 성분(황산염, 질산염, 암모늄), 광물 성분 등 종류의 성분이 다양한 혼합물입니다.
- PM10 : 1,000분의 10mm보다 작은 먼지
- PM2.5 : 1,000분의 2.5mm보다 작은 먼지, 머리카락 지름(약 60 μm)의 1/20 ~ 1/30

* 1 μm = 1/106m

소중한 가족의 안전과 행복
안전디딤돌로 지키세요!



나와 내 가족의 안전을 위해
[안전디딤돌] 앱을 내려 받아요.



상단 QR코드를 스캔하면 앱을 다운받을 수 있습니다.



Google Play



App Store

지금 구글플레이, 앱스토어에서 검색하세요!



언제 닥쳐올지 모르는 재난에서 당신을 지켜줄
재난안전지킴이 App출시!



재난과 안전에 대한 모든 것을 하나로!
나를 지켜줄 ALL 1 App



비상 연락망을 통한
본사 재난안전상황실 및 전 지역본부 당직실 **전화 바로 연결**,
건설현장과 안전카드와 관리카드를 통한
재난대비까지 한방에!



Google Play



App Store

지금 구글플레이, 앱스토어에서 절찬 다운로드 중!

심폐소생술

심폐소생술의 중요성

심정지가 발생했을 때 아무런 조치를 취하지 않으면 4~5분 내에 뇌손상이 일어나기 때문에 심장 정지 초기 5분의 대응이 운명을 좌우하는 것입니다. 이에 따라 응급상황 시 초기 목격자에 의하여 심폐소생술이 시행된 경우 소생율이 3배 이상으로 증가 가능합니다.



1 환자의 반응 확인

어깨를 가볍게 두드리며
“여보세요, 괜찮으세요?”를
외치면서 환자의 반응을
확인합니다.



2 119 신고

환자의 의식(반응)이 없으면
구체적으로 사람을 지목하여
119 신고를 요청하고,
자동심장충격기를
가져오도록 부탁드립니다.



3 호흡확인

환자의 얼굴과 가슴을 10초
이내로 관찰하여 호흡이
있는지를 확인합니다.
호흡이 없거나 비정상적이라면
즉시 심폐소생술을 준비합니다.



4 가슴압박 30회 시행

꼭지를 낀 두 손의 손바닥으로
환자의 가슴 압박점을 찾아
30회 가슴압박을 실시합니다.
압박깊이 : 5cm,
압박속도 : 분당 100~120회



5 인공호흡 2회 시행

환자의 코를 막은 다음 구조자의
입을 환자의 입에 밀착시킨 후,
환자의 가슴이 올라올 정도로
1초 동안 숨을 불어 넣습니다.



6 가슴압박과 인공호흡의 반복

가슴압박과 인공호흡의 반복
30회의 가슴압박과
2회의 인공호흡을
119구급대원이 도착할 때까지
반복해서 시행합니다.

우리집 소화기 안전할까?



소화기의 압력계 바늘이
중앙 초록색에 있는지
확인해주세요.



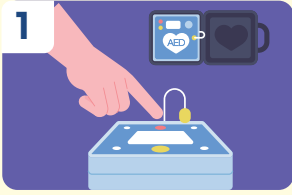
2018.11.19

소화기의 제조일자를 확인해주세요.
소화기의 유효기간은 10년입니다.

한달에 한 번 정도 흔들어 분말이 굳지 않게 해주세요.
눈에 띄는 곳에 보관해주세요.
되도록 건조하고 시원한 곳에 보관해주세요.



자동심장충격기(AED)



심장충격기 켜기

심장충격기의 전원 버튼을 누릅니다.
심장충격기는 반응과 정상적인 호흡이 없는
심정지 환자에게만 사용합니다.



두 개의 패드 부착

패드 1: 오른쪽 쇄골 아래
패드 2: 왼쪽 젖꼭지 아래의
중간 겨드랑이선에 부착합니다.



심장리듬 분석

심장충격기가 분석하는 동안에는
환자에게 닿지 않게 떨어집니다.
심장충격이 필요하면
음성지시와 함께 자동으로 충전되고,
충전 중인 가슴압박을 실시합니다.



심장충격 실시

심장충격이 필요한 경우에만
심장충격 버튼이 깜박입니다.
버튼을 눌러 심장충격을 실시합니다.
※ 다른 사람이 환자에서
떨어져 있는지 확인하고 실시합니다.



심폐소생술 시행

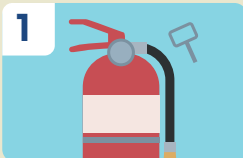
심장충격을 실시한 후에는
즉시 심폐소생술을
실시합니다.



제세동과 심폐소생술 반복

제세동과 심폐소생술을
119 구급대원이 도착할 때까지
반복 실시합니다.

소화기 사용법



안전핀 뽑기



노즐 화기 고정



손잡이 누르기



분말쏘기

※ 소화기 작동시간은 약 10초입니다.

