

개인 비상 계획

접근 및 기능적 도움이 필요한 사람



비상 연락처

의료 서비스
제공자

의약품 정보

의료 기기

비상 대피용
가방 체크리스트

대피소
체크리스트

다음 단계

전력 차단을 포함한 비상 상황이 발생하면 정상적인 일상과 지원 시스템이 중단될 수 있습니다. 미리 계획을 세우면 신속하게 대피하거나 현 위치에서 머무르며 대피할 때 접근 및 기능적 요구가 충족될 가능성이 높아집니다. 재난 계획과 비상용 가방을 준비하여 책임감을 갖는 것은 자신의 건강과 독립성을 유지하기 위한 첫 번째 단계입니다. 모든 정보를 최신 상태로 유지하고, 개인용이므로 집 안의 안전하고 편리한 장소에 보관하세요.

이 정보 시트를 작성하여 현재 자신의 역량을 파악하고 재난 발생 후 어떤 지원이 필요할지 알아보세요. 일상적인 필수품뿐만 아니라 의약품, 보조 기기, 보조 동물 및 지원 서비스를 포함한 고유한 필요 사항도 고려하세요. 관련이 없는 항목은 건너뛰세요.

개인 정보

이름: _____ 생년월일: ____ / ____ / ____
이름 성 가운데 이름

주소: _____
도로명 도시 주 우편번호

전화: _____ 휴대폰: _____ 소셜 네트워크 연락처: _____

비상 연락처

1) 나와 함께 살지 않는 사람

이름: _____ 전화: _____
이름 성 가운데 이름

2) 다른 주에 있는 사람

이름: _____ 전화: _____
이름 성 가운데 이름

의료 서비스 제공자

1) 기관/개인 돌봄

이름: _____ 전화번호: _____

2) 대피/교통 지원

이름: _____ 전화번호: _____

3) 주치의

이름: _____ 전화: _____

4) 약국

이름: _____ 전화: _____

5) 보험

이름: _____ 전화: _____

6) 알레르기 및 민감성/반응

7) 식이 제한

약물 정보

1) 하나를 선택하세요.

- 저는 제 약을 복용합니다
- 다른 사람이 약 복용을 도와줍니다

2) 현재 복용 중인 약물 목록

의약품	복용량	빈도	복용 방법	냉장 보관 여부
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

의료 기기

1) 의료 기기/보조 기술 공급업체

이름: _____ 전화: _____

2) 백업 배터리/전기가 필요합니까?

- 예
- 아니요

3) 청력이 낮거나 전혀 없으십니까?

- 예
- 아니요

'예'라고 답하셨다면 해당하는 항목을 모두 선택하세요.

- 보청기를 착용합니다
- 수화를 사용합니다
- 사진을 사용합니다
- 읽을 수 있습니다

4) 시력이 낮거나 전혀 없으십니까?

- 예
- 아니요

'예'라고 답하셨다면 해당하는 항목을 모두 선택하세요.

- 읽을 때 점자를 사용합니다
- 저는 안경을 씁니다
- 콘택트 렌즈를 착용합니다

5) 귀하와 함께 대피해야 하는 보조 동물이 있습니까?

- 예
- 아니요

'예'라고 답하신 경우, 보조 동물의 이름은 _____ 입니다

수의사 이름: _____ 전화번호: _____

6) 다음과 관련하여 도움이 필요합니다.

7) 응급 상황에서 저를 진정시키기 위해:

8) 안전 주의 사항:

비상 대피용 가방 체크리스트

개인 물품:

- 작성된 정보 시트
- 여분의 옷
- 현금
- 신용카드
- 휴대폰/충전기
- 생수
- 간식
- 편안한 물품

의료:

- 의약품
- 진통제
- 제산제
- 카테터
- 튜빙
- 주사기
- 흡입기
- 여분의 안경과 케이스
- 당뇨병 관련 물품
- 보청기 배터리
- 마스크

세면도구:

- 여행용 크기의 샴푸/컨디셔너
- 비누

- 데오도란트
- 티슈
- 칫솔
- 치약
- 의치 용액
- 콘택트 렌즈 용액
- 연락처 케이스
- 추가 연락처
- 빗 또는 브러시
- 물티슈
- 손 소독제
- 구급 상자
- 서비스 동물을 위한 음식과 간식
- 장난감
- 폐기물 처리 봉투
- 침구
- 여분의 목줄 또는 끈

중요 문서 사본:

- 출생 증명서
- 사진 신분증
- 건강보험 카드
- 주택/자동차 보험
- 후견인 서류
- 주소 증명서
- 은행 계좌 번호

이 항목들은 단지 권장되는 것들입니다. 필요에 맞는 항목을 결정하세요.

대피소 체크리스트

필수 사항:

- 물 공급(3 일분)
- 위생을 위한 물
- 부패하지 않는 식품(3 일분)
- 수동 캔 오프너
- 배터리로 작동되는 라디오
- 배터리로 작동하는 손전등
- 여분의 배터리
- 호루라기

의료:

- 의약품(7 일분)
- 진통제
- 제산제
- 비타민
- 완하제
- 의료 용품(7 일분)

세면도구:

- 샴푸/컨디셔너
- 비누
- 데오도란트
- 티슈
- 칫솔
- 치약
- 화장지

가정용품:

- 종이 타월
- 쓰레기 봉투
- 구급 상자
- 표백제
- 경기들
- 양초
- 아기 용품
- 애완동물 용품

이러한 물품은 밀폐된 방수 용기에 보관하고 가급적 땅에서 높은 곳에 두세요. 이러한 물품을 만들고 유지 관리하는 데 너무 많은 비용은 들 수 있습니다. 건강을 유지하기 위해 필요한 것이 무엇인지 결정하세요. 서비스 제공자, 가족, 친구 또는 종교 기반 단체와 협력하여 현 위치 대피 키트를 만드는 데 도움을 받으세요.

다음 단계

다른 곳으로 대피하거나 현 위치에서 머무르며 대피해야 할 경우 지원할 수 있는 방법을 가족, 서비스 제공자, 공급업체에 알려주고 함께 행동 계획을 마련하세요. 자가용이 없다면 최소한 세 가지의 다른 교통 수단을 마련하세요. 모든 확인된 지원 인력이 계획에 포함되어 있음을 알고 있는지 확인하세요. 만약 관찰으시다면, 지원 인원 중 한 명에게 집 열쇠 사본을 주는 것을 고려해 보세요. 보조 기기를 위해 전력을 이용해야 하는 경우 지역 유틸리티 회사에 연락하세요. 유틸리티를 차단하는 방법을 배우세요. 적어도 매년 귀하의 지원 시스템과 함께 계획을 검토하고 모든 중요한 정보를 최신 상태로 유지하세요.

