

자신방재



평소부터 대비하자

지진에 대비하기	1
풍수해에 대비하기	3
비축·비상용 휴대품	4
지역의 리스크 파악하기	6
피난 행동 지원 대상자의 피난 지원	8
마이 타임라인	8
재해 시 안부 확인 수단	9

재해시에는 어떻게 해야 하나?

지진 발생! 몸을 보호하는 행동	10
풍수해로부터 몸을 보호하기	11
대피에 관하여	13
대피소에서의 생활 방법	16
올바른 정보를 얻자	18

지바현



지바현 방재 계몽 사이트
"자신 방재"

평소부터 대비하자

지진에 대비하기



가구 전도 · 낙하 · 이동 방지 대책

가구류의 전도 · 낙하 · 이동에 의한 부상을 방지하자

고정하지 않은 가구류는 지진의 흔들림으로 전도, 낙하, 이동하는 경우가 있어서 대단히 위험합니다.

부상을 입거나 최악의 경우 목숨을 잃을 수도 있습니다.

지진으로부터 몸을 보호하기 위해, 큰 가구류는 금속 부품이나 지지봉 등으로 단단히 고정합니다.

쓰러지거나, 낙하 또는 이동한 가구류가 대피하는 데에 방해가 됩니다

가구류가 쓰러지거나 낙하 또는 이동하면 대피 경로를 막아 대피하는 데에 방해가 되거나 대피할 때 가구류에 걸려 넘어져 다칠 수도 있습니다.

긴급 시의 대피 경로를 미리 예상해 두고 안전하게 대피할 수 있도록 가구 배치를 고려합니다.



☒ 확인해 보세요!

- ☐ 침실이나 아이방에 높이가 있는 가구나 큰 가구가 없는가
- ☐ 잠자는 자리에서 방을 둘러봤을 때 넘어질 것 같은 가구가 없는가
- ☐ 머리에 떨어질 것 같은 물건은 없는가
- ☐ 창문 유리 대책 (창문에 비산 방지 필름을 부착하거나 취침 시에는 커튼을 닫는 등)
- ☐ 잠자는 장소 근처에 슬리퍼나 손전등, 생활 필수품이 들어 있는 가방 등을 둔다



지진편

평소부터 대비하자

지진에 대비하기



주거의 내진화

과거 지진 피해에 따르면 **1981년 5월 31일 이전에** 건축된 주택은 특히 내진설계가 부족할 가능성이 있습니다.

대규모 지진으로부터 여러분의 생명과 재산을 보호하기 위해 내진 진단이나 내진 보강 공사를 실시합니다.

집에서 할 수 있는 지진 대책

지진은 갑자기 찾아옵니다. 만일의 사태에 생명을 지키기 위해서는 미리 대비해 두는 것이 중요합니다. 지금 갑자기 지진이 발생한다면 자신을 지킬 수 있습니까? 자택의 안전 대책을 재점검해 보세요.



☒ 확인해 보세요!

- ☐ 가구의 고정 ☐ 진동 감지 차단기, 주택용 화재 경보기 설치
- ☐ 가스 (자동 정지 기능이 있는지 확인한다)
- ☐ 주방수납장 (식기가 떨어지지 않도록 문을 고정한다 / 유리 부분에는 비산 방지 필름을 부착한다)
- ☐ TV (가능한 한 낮은 위치에 금속 부품이나 로프, 매트 등으로 고정한다)
- ☐ 선반 안의 물건 (중심을 안정시키기 위해 무거운 것은 아래에, 가벼운 것은 위에 수납한다)

진동 감지 차단기란?

진동 감지 차단기는 지진 발생 시에 설정값 이상의 흔들림을 감지했을 때 차단기나 콘센트 등의 전기를 자동으로 차단하는 기구입니다.

주택용 화재 경보기란?

주택용 화재 경보기는 화재에 의해서 발생하는 연기를 감지하여 소리나 음성으로 경보를 발령해 화재 발생을 알려주는 기기입니다.

평소부터 대비하자

풍수해에 대비하기



풍수해편

풍수해 위험이 높아지면

태풍이나 폭우에 휩쓸리면 물건이 날아가거나 가옥이 침수되는 등의 피해가 발생합니다. 풍수해는 어느 정도 예측이 가능하므로, 방재 기상 정보를 수시로 확인하고 비나 바람이 강해지기 전에 할 수 있는 대비를 합니다.

평소 할 수 있는 대비 (예)

- 비축품이나 비상용 휴대품 준비
- 마이 타임라인 작성
- 재해 시의 연락 방법의 확인
- 평소부터 지역의 방재 활동에 참여



직전의 대비 (예)

- 비축품이나 비상용 휴대품 재확인
- 위험한 장소나 대피 경로 등을 방재지도로 재확인
- 가족 및 소중한 사람과의 안부 확인 수단을 재확인
- 창문이나 덧문은 열쇠를 잠그고 필요에 따라 보강한다
- 야외에 있는 날아갈 것 같은 물건은 실내로 치운다
(정원 나무나 프로판 가스, TV 안테나 등)
- 측구 및 배수구를 청소하여 배수 상태를 개선한다
- 자동차 연료를 가득 채운다
- 스마트폰이나 컴퓨터, 모바일 배터리 등을 완전히 충전한다



방재 기상 정보를 확인하자

재해로부터 생명을 지키기 위해서는 재해에 대비해 준비를 해 두고, 위험을 느끼면 조기에 대피하는 등 자신의 생명을 지키기 위한 방재 행동을 취하는 것이 중요합니다. 이러한 "자조"에 도움이 되는 정보로,

- 기상청에서 발표하는 기상 경보 · 주의보 등의 "**방재 기상 정보**"
- 지자체에서 발표하는 "**5 단계 경계 레벨**" 등이 있습니다.



평소부터 대비하자

비축 · 비상용 휴대품

비축

재해 발생 시에는 전기·가스·수도 등의 생활 인프라나 물류가 중단될 수 있습니다. 이러한 상황에 대비하여 최소 3 일분, 가능하면 1주일분의 식료품과 일용품을 비축합니다.

☑ 확인해 보세요!

식량 관련

- ☐ 물
- ☐ 쌀 (무세미)
- ☐ 휴대용 가스레인지
- ☐ 부탄가스
- ☐ 레토르트 식품
- ☐ 즉석면
- ☐ 통조림
- ☐ 과자
- ☐ 야채 주스
- ☐ 영양 보조 식품

생활용품

- ☐ 비닐봉지
- ☐ 랩
- ☐ 알루미늄 호일
- ☐ 화장지
- ☐ 일회용 비닐장갑
- ☐ 신문지
- ☐ 티슈
- ☐ 손전등
- ☐ 건전지
- ☐ 일회용 핫팩
- ☐ 목장갑
- ☐ 테이프

비축품 (예)

위생용품

- ☐ 마스크
- ☐ 상비약
- ☐ 물티슈
- ☐ 콘택트렌즈
- ☐ 알코올 스프레이
- ☐ 구강 세정액
- ☐ 양치용 티슈
- ☐ 재해용 화장실 · 방취제
- ☐ 구급 세트
(붕대, 반창고, 거즈 등)
- ☐ 타월
- ☐ 쓰레기 봉투

개인의 사정에 맞춰 준비할 물품 (예)

노인용품

- ☐ 노인용 식품(죽 등)
- ☐ 지병 약
- ☐ 틀니 세정 티슈
- ☐ 노안경
- ☐ 접이식 지팡이

여성용품

- ☐ 생리용품
- ☐ 기초 화장품

반려동물 용품

- ☐ 반려동물 사료, 물
- ☐ 반려동물 시트
- ☐ 화장실 용품
- ☐ 목줄, 리드
- ☐ 반려인과 반려동물 정보를 기록한 것

영유아용품

- ☐ 기저귀
- ☐ 분유 · 액상 분유
- ☐ 비데 물티슈
- ☐ 일회용 젖병

알레르기 · 지병 등

- ☐ 알레르기 대응 식품
- ☐ 약 수첩
- ☐ 안전조끼, 긴급시 알레르기 예방 카드

평소부터 대비하자

비축 · 비상용 휴대품

가정에서 할 수 있는 비축 방법

가정에서 할 수 있는 효과적인 비축 방법 중 하나로 "롤링 스톱"이 있습니다. 롤링 스톱이란 평소 식료품을 조금 많이 사두고 오래된 것부터 순서대로 사용하며 사용한 만큼 보충해 나가는 비축 방법입니다.

일상과 재해시를 구분하지 않고 평소 사용하던 물품을 재해 시에도 그대로 사용하는 것도 효과적인 방재 대책 중 하나입니다. 이러한 사고방식을 "페이지 프리"라고 부릅니다.



비상용 휴대품

비상용 휴대품은 대피할 때 가장 먼저 챙겨 나가는 물품입니다. 비상용 휴대 가방이나 배낭 등에 넣어 현관 등 즉시 가져갈 수 있는 장소에 둡시다. 또한 가족과 보관 장소를 미리 공유해 두세요.

☒ **확인해 보세요!**

비상용 휴대품 (예)

귀중품

- ☐ 현금 (10 엔 동전을 많이)
- ☐ 예금 통장
- ☐ 인감도장
- ☐ 건강보험증
- ☐ 운전면허증

위생용품

- ☐ 상비약, 약 수첩
- ☐ 구급 세트
- ☐ 마스크
- ☐ 타월
- ☐ 알코올 스프레이
- ☐ 물티슈
- ☐ 티슈
- ☐ 비닐봉지, 쓰레기 봉투

피난용품

- ☐ 손전등
- ☐ 휴대용 라디오
- ☐ 건전지
- ☐ 헬멧, 방재 모자
- ☐ 우비

식품

- ☐ 건빵
- ☐ 통조림
- ☐ 영양 보조 식품
- ☐ 과자
- ☐ 음료수

생활용품

- ☐ 담요
- ☐ 손톱깎이
- ☐ 휴대용 화장실이나 간이 화장실
- ☐ 일회용 핫팩
- ☐ 모바일 배터리

개인 사정에 따라 필요한 물품

- ☐ 기저귀
- ☐ 분유나 액상 밀크
- ☐ 지병약

평소부터 대비하자

지역의 리스크 파악하기

방재지도를 확인하자

방재지도란

재해 발생 시 피해가 예상되는 지역이나 대피 장소 등을 지도에 정리한 것으로, 주로 시·군·구가 작성합니다. 방재지도는 한 종류만이 아니라 홍수나 지진 해일, 폭풍 해일 등 재해 종류에 따른 해저드맵 외에도 하천별로 해저드맵이 작성된 경우도 있습니다.

각각의 방재지도를 비교하여 자신이 거주하는 지역에 어떤 재해 위험이 있는지 확인합니다.



방재지도 포털 사이트 검색

방재지도 체크 포인트

집이나 학교, 직장 등은 안전?

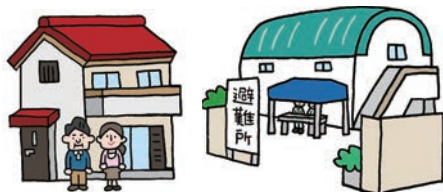
우선은 자택이나 학교, 직장 등에 침수나 토사 재해의 위험이 없는지 방재지도로 확인합니다.

여러 대피처를 확보하자!

여러 대피처 중에서 적절한 장소를 선택하는 것이 중요합니다. 대피처는 시군구가 지정한 대피 장소뿐만 아니라 안전한 친척이나 지인 집 등도 고려하여 평소부터 상의해 두십시오.

대피 경로는 안전?

피난처까지 가는 길에 위험한 장소가 없는지 확인하십시오. 집에서부터의 피난 경로뿐만 아니라 학교나 직장에서 피난할 때의 상황도 미리 생각해 두면 안심할 수 있습니다.



평소부터 대비하자

지역의 리스크 파악하기



대피 장소나 대피 경로를 확인하자

재해 시 당황하지 말고 대피해 생명을 지키기 위해 미리 대피 장소와 대피 경로를 확인해 두십시오. 먼저 방재지도로 집 주변을 확인하고, 자주 가는 장소나 직장 주변 등도 함께 확인해 두면 안심할 수 있습니다.



실제로 걸어 보자

방재지도에서 대피 장소나 대피 경로를 확인하는 것 외에도, 실제로 대피 장소까지 걸어 보는 것은 긴급 상황 시 원활한 대피로 이어질 뿐만 아니라 지도에서는 보이지 않았던 위험을 발견하는 데도 도움이 됩니다.



"귀로 듣는 방재지도"를 활용하자

시각 장애가 있는 분이나 작은 글씨가 잘 보이지 않는 고령자 등이 평상시부터 재해 위험 등을 인식하고, 빠른 대피로 이어질 수 있도록 스마트폰을 활용해 방재지도 정보 등을 음성으로 들을 수 있는 "귀로 듣는 방재지도" 서비스입니다. 꼭 활용해 보세요.





평소부터 대비하자

8

피난 행동 지원 대상자의 피난 지원 마이 타임라인(방재 행동 계획)

최근 재해에서 많은 피난 행동 지원 대상자가 피해를 입은 점을 감안하여, 피난의 실효성을 높이기 위한 노력의 일환으로 개별 피난 계획의 작성이 진행되고 있습니다.

피난 행동 지원 대상자란

고령자나 장애인 등 재해 발생 시 스스로 대피하기 어려워 대피에 지원이 필요한 분을 말합니다.

이들의 대피 지원 가능성을 높이기 위한 노력의 일환으로, 시군구에서는 "개별 대피 계획"의 작성을 추진하고 있습니다.

개별 피난 계획



피난 행동 지원 대상자별로 사전에 "누가 피난을 지원할 것인가", "어디로 피난할 것인가" 등을 미리 정해 놓은 것입니다.

작성은 시군구가 주체가 되어 진행하지만, 실효성 있는 계획을 작성하기 위해서는 예를 들어 평소 본인과 신뢰 관계를 구축하고 있는 복지 전문직 종사자나 자주방재조직, 주민자치회 등 지역 사정을 잘 아는 분들의 협력이 필요합니다.

마이 타임라인을 만들자

마이 타임라인이란 ?

지바현 마이 타임라인 검색

재해 발생 시나 재해 발생 위험이 높아졌을 때, 자신이나 가족이 "언제", "무엇을 할 것인가" 등의 방재 행동을 시간 순으로 정리하여 만든 것입니다.

취해야 할 방재 행동을 미리 정리해 두면, 긴급 상황 시 몸을 보호하는 행동을 취하는 데 도움이 됩니다.

거주지나 연령 등에 따라 방재 행동은 각각 달라집니다. 재해가 발생해도 당황하지 않고 행동할 수 있도록 자신만의 "마이 타임라인"을 만들어 봅시다.

평소부터 대비하자

재해 시 안부 확인 수단

재해 시의 연락 방법

재해 발생 시에 가족 등과 함께 있을 것이라고 보장할 수 없습니다.

학교나 직장 등에 있는 낮 시간에 재해가 발생하면, 가족 등과 바로 합류하지 못할 수도 있습니다.

이러한 경우에 대비하여, 재해 발생 후 연락 방법 등에 대해 가족이나 소중한 사람과 사전에 이야기해 두시기 바랍니다.



연락 방법 (예)

- 재해용 전언 서비스 활용하기
- 공중전화 활용하기
- SNS(소셜 네트워킹 서비스) 활용하기
- 가족의 직장이나 아이의 유치원 · 어린이집 · 학교 연락처를 확인해 둔다
- 가족의 전화번호를 적은 메모를 휴대한다
- 떨어진 곳에 사는 가족이나 친척, 지인의 집을 연락처로 정하고, 그곳을 중계점으로 삼아 가족의 안부를 확인하거나 연락을 취한다 (삼각 연락법)



재해용 전언 서비스란

큰 재해가 발생하면 피해 지역으로의 전화가 대량으로 쇄도하여 회선이 혼잡해지고 연결이 어려워집니다. 통신사들은 이러한 통신 혼잡의 영향을 피하면서 가족이나 지인 간의 안부 확인이나 대피 장소 연락 등을 원활히 할 수 있도록 유선전화, 휴대전화, 인터넷을 통해 "재해용 전언 서비스"를 제공하고 있습니다.



재해용 전언 다이얼 (171)

재해용 전언 다이얼(171)이란 지진 등의 재해 발생으로 피해 지역으로의 통신이 증가하여 연결이 어려운 상황이 되었을 때 제공이 시작되는 "음성 전언 게시판"입니다.

재해용 전언판 (web171)

재해용 전언판(web171)은 인터넷을 이용하여 피해 지역의 안부를 확인할 수 있는 전언 게시판입니다.



지진편

재해시에는 어떻게 해야 하나?

지진 발생! 몸을 보호하는 행동

지진이 발생하면 강한 흔들림이 예상되는 지역에는 TV 나 라디오, 스마트폰 등을 통해 긴급 지진 속보가 알려집니다. 흔들림이 도착하기까지의 짧은 시간을 최대한 활용하여 자신의 안전을 확보하는 것이 중요합니다.



지진 발생 시의 행동

【실내편】

당황하지 말고 자신의 안전을 확보하세요!

- 가구 이동이나 낙하물로부터 몸을 보호하기 위해 책상 아래로 숨거나, 담요를 덮거나, 머리를 감싸고 웅크리는 등 상황에 맞게 몸을 보호하고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다.
- 엘리베이터를 타고 있을 때는 모든 층의 버튼을 누르고, 열린 층에서 내립니다.

【실외편】

야외에서 지진이 발생했을 때의 주의사항 등

- 건물에서 떨어지는 물체(벽, 간판, 창문 유리 등)
- 블록 담장 붕괴, 자동 판매기 전도, 끊어진 전선
- 경사면이나 절벽에서 멀리 떨어진다
- 철도나 버스 안에서는 손잡이를 잡는다

지진 해일로부터 몸을 보호하는 행동

해안에 있을 때 강한 흔들림이나 긴 흔들림이 있을 때는 ...



지진 해일이 닥칠 것을 고려하여
가능한 한 해안에서 멀리 떨어진 높은 곳으로 즉시 대피하십시오.

지진 해일은 물이 빠지는 현상뿐만 아니라, 처음부터 큰 파도가 밀려오는 경우도 있습니다.

또한 지진 해일은 한 번이 아니라 반복해서 밀려오며, 뒤에 오는 파도가 더 클 수도 있습니다.

지진 해일 경보 등이 해제될 때까지 대피를 계속하고, 절대로 해안가에 접근하지 마십시오.

재해시에는 어떻게 해야 하나?

11

풍수해로부터 몸을 보호하기

풍수해로부터 몸을 보호하는 행동



풍수해편

정보를 확보하십시오

TV 나 인터넷 등으로 일기예보를 보거나 피난 정보를 확인하는 등, 필요한 정보를 수집하여 만일의 사태에 대비해 둡시다.

긴급 경보 등 방재 기상 정보

기상청에서는 폭우나 폭풍 등으로 발생하는 재해의 예방 및 경감을 위해 긴급 경보나 기상 정보 등의 방재 기상 정보를 발표하고 있습니다.

5 단계 경계 레벨

집중호우나 태풍 등으로 인해 침수 피해·토사 재해·홍수·폭풍 해일이 발생할 우려가 있을 때, 재해 발생 위험도와 주민들이 취해야 할 행동을 5 단계의 "경계 레벨"을 사용하여 알려드립니다.

	하천 범람 1급 하천 등의 큰 하천의 범람	호 우 저지대 침수나 큰 하천 이외의 범람	토사 재해 급경사지의 산사태 및 토석류	폭풍 해일 해수면 상승 및 파도가 밀려옴에 의한 침수	주민이 취해야 할 행동
경계 레벨 5 상당	레벨 5 범람 특별 경보	레벨 5 호우 특별 경보	레벨 5 토사 재해 특별 경보	레벨 5 폭풍 해일 특별 경보	생명의 위험 즉시 안전 확보!
< 경계 레벨 4까지는 위험한 장소에서 반드시 대피! >					
경계 레벨 4 에 해당	레벨 4 범람 위험 경보	레벨 4 호우 위험 경보	레벨 4 토사 재해 위험 경보	레벨 4 폭풍 해일 위험 경보	위험한 장소에서 모두 대피
경계 레벨 3 에 해당	레벨 3 범람 경보	레벨 3 호우 경보	레벨 3 토사 재해 경보	레벨 3 폭풍 해일 경보	피난에 시간이 걸리는 사람은 미리 피난, 피난 준비 등
경계 레벨 2	레벨 2 범람 주의보	레벨 2 호우 주의보	레벨 2 토사 재해 주의보	레벨 2 폭풍 해일 주의보	대피 행동을 확인 (대피 장소나 대피 시기 등)
경계 레벨 1	사전주의정보				재해에 대한 마음가짐을 높인다

"경계 레벨 5 긴급 안전 확보"를 기다리지 말고

"경계 레벨 4 대피 지시" 시 위험한 장소에서 모두가 대피하십시오.

노인이나 장애가 있는 분 및 그분들의 지원자 등, 대피에 시간이 걸리는 분은

"경계 레벨 3 고령자 등 대피"에 따라 대피하십시오.



재해시에는 어떻게 해야 하나?

12

풍수해로부터 몸을 보호하기

기타 경계 등

침수 재해 · 토사 재해 · 홍수 · 폭풍 해일 외에도 폭풍 · 파랑 경보 등이 있으며, 중대한 재해가 발생할 우려가 있을 때 경계 등을 알리며 실시하는 예보로, 위험도 상승에 따라 주의보, 경보, 특별 경보를 단계적으로 발표하고 있습니다.

기상 정보

기상 정보는 주의보나 경보에 앞서 주의 · 경계를 알리거나, 주의보 · 경보 발표 중에 현상의 경과, 예상, 방재상의 유의점 등을 설명하는 경우 등에 발표됩니다.

【종류】태풍, 저기압, 호우, 대설, 소우, 장우, 저온, 일조 부족 등

불필요한 외출을 하지 마십시오

- 태풍 등으로 인해 풍수해가 발생했을 때, 실외에는 많은 위험이 있습니다. 물이 불어나 흐름이 빨라진 배수로나 수로, 물이 고인 지하도 등, 또한 간판이나 물건이 날아올 수도 있습니다. 집 등 안전한 장소에서 밖으로 나가지 않도록 하십시오.
- 태풍이 지나간 후에도 높은 파도가 계속되거나 지반이 약해져 있을 수 있습니다. 바다나 강, 절벽에는 접근하지 않도록 하십시오.
- 태풍 등은 사전에 예측할 수 있으므로, 풍수해가 발생하기 전에 대비하는 것도 중요합니다.

경계 레벨 3



경계 레벨 4



경계 레벨 5



재해시에는 어떻게 해야 하나?

대피에 관하여



언제 대피하는가?

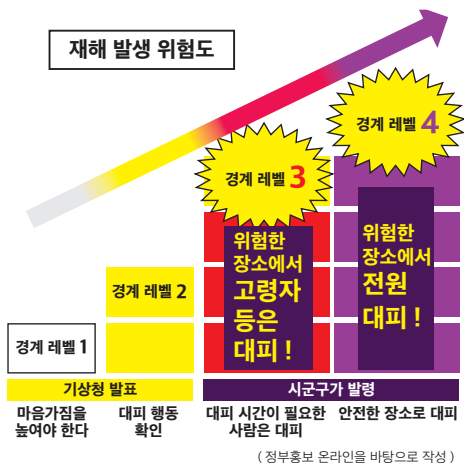
시군구에서 피난 정보가 발령된 경우에는 "자신의 생명은 자신이 지킨다"는 의식을 가지고, 자신의 판단으로 피난 행동을 취하는 것이 중요합니다.

피난 정보는 텔레비전이나 라디오, 인터넷 등 외에도 시군구의 방재 행정 무선이나 홍보 차량 등을 통해 전달됩니다.

경계 레벨 3 고령자 등 대피나 경계 레벨 4 대피 지시가 내려진 경우, 주변 사람들과 서로 연락하며 안전하고 확실하게 대피하십시오. 또한 대피 정보가 나오지 않은 경우에도 방재 기상 정보를 참고하면서 적절한 대피 행동을 취하십시오.

비상시 안전하게 대피할 수 있도록 평소 거주 지역의 **재해 위험, 대피 장소, 안전한 대피 경로** 등을 **방재지도로 미리 확인**해 두십시오.

재해 발생 위험도



(정부홍보 온라인을 바탕으로 작성)

경계 레벨 단계

어디로 대피하는가?

피난 장소는 크게 두 가지로 나누어, 긴급히 피난할 경우의 피난처로 지정된 "**지정 긴급 피난 장소**"와 일시적으로 머물며 피난 생활을 하는 "**지정 대피소**"가 있습니다.

자택에서 가까운 지정 긴급 피난 장소와 지정 대피소가 어디에 있는지, 거주하는 자치 단체 홈페이지 등에서 꼭 미리 확인해 두시기 바랍니다.



지정 긴급 피난 장소



지정 대피소



지진 해일 대피 장소



지진 해일 대피 건물



재해시에는 어떻게 해야 하나?

대피에 관하여

대피 시 주의점

비상시 대피가 필요해지면 긴급 상황인 만큼 당황하기 쉽습니다. 최신 기상 정보 등을 TV, 라디오, 인터넷 등으로 확인한 후, 아래 사항에 유의하여 침착하게 행동하도록 합니다.

집을 떠나기 전에 확인할 4 가지 포인트

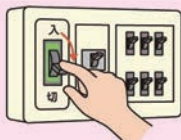
1. 불씨를 확인한다



2. 가스의 메인 밸브를 잠근다



3. 전기 차단기를 내린다



4. 문 잠금 상태를 확인한다



- 정전이 된 경우에도 잊지 말고 차단기를 내린 후 대피하도록 하십시오. 복구되었을 때 누전으로 인한 화재를 방지할 필요가 있습니다.
- 소지품은 최소한으로 줄여 배낭 등에 넣고 양손을 자유롭게 사용할 수 있도록 하여 대피하십시오. 만약 잊은 물건이 있어도 집으로 돌아가는 것은 위험하므로 절대 하지 마십시오.

피난 시의 복장과 행동

대피할 때는 폭우나 폭풍 속에서 대피소까지 걸어갈 가능성이 있습니다.

움직이기 편하고 안전을 확보할 수 있는 복장으로, 가능한 두 명 이상이 함께 대피하도록 합니다.

또한 이웃에게 말을 걸어 서로 도우며 행동합니다.



피난 시 복장의 포인트

- 헬멧이나 모자로 머리를 보호
- 짐은 양손이 자유로운 배낭
- 발밑을 확인하기 위한 우산이나 지팡이
- 부상을 방지하기 위해 여름에도 긴 소매·긴 바지
- 신발은 운동화 (장화는 물이 들어가면 움직이기 어려우므로 피한다)

재해시에는 어떻게 해야 하나?

대피에 관하여



차량으로의 대피는 위험

차량으로 대피할 때, 지하도, 강변 도로, 논 근처 등을 통과하면 침수로 인해 엔진이 멈추거나 차량문을 열 수 없게 될 우려가 있어 위험합니다.

2019 년 태풍 19 호 때는 실외에서 사망한 사람 중 40% 가 차량 이동 중 피해를 입었습니다. 차량이 통째로 떠내려가거나 함몰된 도로에 추락하는 사고가 발생했습니다.

수심 30cm에서 엔진이 정지하고, 50cm에서는 차량이 떠내려갈 수 있으므로 침수 위험이 있는 곳은 피하도록 합니다.



재택 피난

재택 피난이란 큰 지진이 발생했을 때, 자택에 붕괴나 소실 위험이 없는 경우 대피소 등으로 피난하지 않고 익숙한 자택에서 피난 생활을 하는 방법입니다.

사생활 측면에서의 스트레스가 없고 생활 공간이 평소와 같은 환경이라는 안심감이 있지만, 대피소에 비해 물자 지원을 바로 받기 어렵고 피해 정도에 따라서는 전기, 가스, 수도 사용이 불가능해질 수 있습니다.

대비하여 물, 식량, 간이 화장실, 휴대용가스 등의 비축과 가구 전도 방지를 합니다.



재해시에는 어떻게 해야 하나?

대피소에서의 생활 방법

대피소 생활의 포인트

다양한 연령, 성별, 상황이 다른 사람들이 모여 같은 공간에서 생활하는 대피소 생활에서는 누구나 안심하고 생활할 수 있도록 서로 협력하여 쾌적하게 지낼 수 있는 환경을 조성하는 것이 중요합니다.

생활 규칙 준수

- 기상이나 취침 시간, 화장실 사용법, 흡연 장소, 반려동물 동반 가능 여부 등 대피소 규칙을 준수합니다.
- 다른 사람의 거주 공간에 무단으로 들어가거나 엿보거나 큰 소리를 지르는 것은 예의에 어긋납니다.



건강 및 위생 관리

- 감기나 인플루엔자 예방을 위해 손 씻기, 양치질을 합니다. 환기, 마스크 착용, 충분한 수면도 효과적입니다.
- 화장실이나 욕실 등의 위생을 유지합니다. 재해 발생 후 화장실을 사용할 수 없는 경우에 대비해 간이 화장실 등을 비축해 두면 편리합니다.
- 화장실 가는 것을 참지 않도록 합니다. (평균 사용 횟수는 하루 5 회)
- 오랜 시간 같은 자세로 다리를 움직이지 않으면 이코노미 클래스 증후군이 발생할 수 있으므로, 정기적으로 몸을 움직이도록 합니다.



식사

- 식사는 지원 물자로 쉽게 공급되는 주먹밥이나 빵 같은 탄수화물 중심 식사에 치우치기 쉬우므로, 가능한 한 따뜻하고 영양이 균형잡힌 식사를 하도록 노력합니다.
- 수분은 하루 3 리터를 기준으로 보충합니다.
- 식중독 예방을 위해 손 씻기, 소독, 유통기한 및 소비기한 확인을 하십시오.



재해시에는 어떻게 해야 하나?

대피소에서의 생활 방법

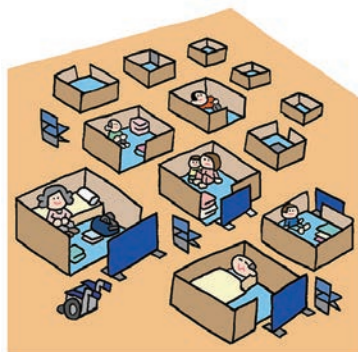


침대나 프라이버시 확보

- 골판지형 침대는 누구나 쉽게 조립할 수 있으며, 바닥 먼지를 흡입을 억제하고, 바닥의 찬 기운과 바닥을 통해 전달되는 진동을 막을 수 있는 점에서도 효과적입니다.
- 프라이버시 확보를 위해 칸막이 (파티션) 등이 있으면 편리합니다.

방법

대피소에서는 절도나 사기, 성범죄, 강매 등의 범죄에 주의하고, 수상한 사람을 발견하면 경찰관이나 시설 담당자에게 연락합니다.



차박 피난의 주의점

부득이하게 차박 피난을 해야 할 경우, 아래 사항에 유의하여 차량 내에서 장시간 연속 체류하는 것을 피하도록 하십시오.



- 차량 내에서 장시간 같은 자세를 유지하는 것을 피하고, 1 시간에 한 번씩 몸을 움직이도록 합니다.
- 누울 때는 시트를 젖혀 뒤척일 수 있는 공간을 확보한다.
- 일산화탄소 중독 위험이 있으므로 엔진을 계속 가동하지 않는다.
- 차량 내 절도를 당하지 않도록, 외부에서 보이는 곳에 귀중품을 두지 말고, 차량을 떠날 때는 잠금 장치를 잊지 않도록 한다.

재해시에는 어떻게 해야 하나?

올바른 정보를 얻자

지바현 방재 정보



재해로부터 자신과 가족의 생명·재산을 지키기 위해서는 기상 정보나 대피 지시 같은 "방재 정보"를 스스로 확보하여 재해 대비나 대피 행동에 활용하는 것이 중요합니다.

또한 출처를 알 수 없는 불확실한 정보를 믿은 결과 오히려 자신이나 가족에게 피해가 발생할 수도 있습니다 (가짜 뉴스·허위 정보).

재해 시에는 국가나 현, 시군구와 같은 책임 있는 주체에서 발신하는 "올바른 정보"를 바탕으로 판단하고 행동하도록 노력하십시오.

지바현에서 발신하는 정보

북마크나 팔로우를 통해 정보 수집 수단으로 꼭 활용해 주시기 바랍니다.

방재 포털 사이트



피난 정보 및 대피소 개설 정보, 기상 정보(경보, 주의보 등), 지진 정보, 재해 대책에 도움이 되는 방재 지식, 방재지도, 지진 피해 예상 등 정보를 게재하고 있습니다.

X(@chibaken_saigai)



방재위기관리부의 공식 계정입니다. 재해나 위기와 관련된 정보 및 현에서 알려드리는 소식을 발신하고 있습니다.

LINE(@chibaken_kouhou)



현정 정보, 이벤트 정보 등 최신 정보를 수시로 발신하는 것은 물론, 재해, 감염병 발생 등 긴급성이 높은 정보를 발신하고 있습니다.

지바 방재 메일

기상 정보나 지진 정보 등을 알려주는 방재 메일을 발송하고 있습니다.

지바현 서부 방재 센터

지바현서부 방재 센터는 현민의 방재에 관한 정확한 지식과 기술, 방재에 대한 의식 향상을 도모하고, 재해 시 자발적인 대응력을 기르기 위한 방재 체험 학습 시설입니다.



【소재지】(우) 271-0092

지바현 마쓰도시 마쓰도 558-3

전화 : 047-331-5511

【영업시간】오전 9시 ~ 오후 4시 30 분

지바현 방재 연수 센터

지바현 방재 연수 센터에서는 지역 주민의 방재 의식 향상을 위한 방재 연수나 계몽 활동을 실시하고 있습니다. 또한 재해 시에는 대피 유도, 구조 활동 등의 대응이 원활히 이루어질 수 있도록 실전적인 훈련과 강의, 모의 훈련 등을 통한 연수를 실시합니다.



【소재지】(우) 290-0007

지바현 이치하라시 기쿠마 783-1

전화 : 0436-63-5438

【영업시간】오전 9시 ~ 오후 5 시

(우) 260-8667

지바현 지바시 주오구 이치바초 1-1

지바현 방재위기관리부 위기관리정책과

전화 : 043-223-2176