



# 나의 비상 대비 안내서



## 자택치료 환자와 그 가족을 위한 안내서

### 모든 사람은 계획이 있어야 합니다

자택치료 환자 또는 집에서 사랑하는 사람을 간호하는 가족으로서 비상시에 건강하고 안전하게 지내는데 필요한 용품을 환자와 환자 가족이 가지고 있어야 하므로 이에 대한 계획이 매우 중요합니다.

위기상황 발생 시, 본인이 어디에 있는지 적어도 상당 기간을 혼자서 지낼 수 있도록 필수품, 도구 및 계획을 준비해야 합니다.

### 일반적인 비상 대비 점검표

#### 가정과 차량용 비상 대비 키트를 준비하십시오

- 다른 사람 도움 없이도 3일에서 5일을 지낼수 있을만한 음식, 물, 약품 그리고 의료 용품을 준비하십시오. 본인이 열기 쉬운 방수용기에 준비물을 보관하십시오. 통조림 따개와 식기 등도 넣으십시오.
- 여분의 성인용 실금 속옷(필요한경우)을 준비하십시오.
- 모든 장비와 준비물에 본인 이름과 전화번호를 적으십시오.
- 산소호흡기를 사용하는 환자는 정전을 대비해서 예비 산소 실린더를 준비하십시오. 정전이 발생하여 예비 산소를 사용하게 되면 자택치료회사에 전화를 걸어서 DME 회사가 추가적인 산소 실린더를 제공하는데 필요한 시간이 있도록 하십시오.
- 완전히 충전된 전화기, 배터리로 작동하는 라디오 및 새 건전지가 들어있는 플래시 라이트를 준비하십시오.
- 어디를 가더라도 가지고 갈 중요한 연락처와 전화번호 목록(예를 들어, 주치의, 가족, 이웃 연락처 등등)을 가지고 계십시오.
- 복용중인 약물, 약물번호, 의사 이름과 전화번호, 그리고 비상시 연락처 전화번호 등의 목록을 최신 기록으로 가지고 계십시오.
- 개인일 신상 또는 재정에 관련된 중요 서류를 방수처리된 휴대용 용기에 보관하십시오. 여기에는 MOLST(생명 유지 치료를 위한 의료처방)양식 및/또는 사전 의료 의향서 등도 포함되어 있어야 합니다.
- 가족 또는 친구와 헤어지게 되는 경우를 대비한 접촉 계획을 세우십시오. 가깝지 않은 곳에 있는 식구의 연락처를 포함하십시오.
- 애완동물을 위한 음식, 물 그리고 약품을 준비하고 애완동물이 안전하게 지내고 보살핌을 받을 수 있는 계획 역시 세우십시오.

### 연락처

도움이 필요한 경우를 대비해서 자택치료 회사 전화번호를 전화기 옆에 보관하십시오. 정말 비상사태가 발생했을 경우, 9-1-1로 전화하십시오.

### 미리 준비하십시오

- 폭풍과 정전중에는 안내문, 경고 및 거주지역 내 비상서비스에 귀기울이십시오. 피난경로, 피난처 및 비상전화 번호를 포함한 거주지역의 비상계획을 숙지하십시오.
- 전기로 작동하는 의료장비 및/또는 산소호흡기가 필요하다면 비상상황전에 전력회사에 통보하여 본인은 정전이 발생하면 큰 위험에 처하게 됨을 알려주십시오.
- 차량에 가스를 완전히 채우고 가장 가까운 피난처나 피난경로로 가는 경로를 차안에 보관하십시오.
- 피난해야 하는 경우에는 즉시 자택치료 제공자/회사에 연락하십시오. 그 회사에 본인의 피난계획/피난처에 대해 알려주십시오. 메디케어, 메디케이드 및/또는 의료보험카드를 가져 가십시오.

## 비상준비물키트

비상준비물키트에 다음 물건을 포함하십시오:



물 - 적어도 3일동안 지낼 일  
인당 하루 1갤런의 물



음식 - 적어도 3일동안 지낼 상하  
지 않는 음식



배터리로 작동하는 라디오와  
여분의 배터리



플래시라이트와 여분의 배터리



응급조치키트- 반드시 내용물  
의 만료일을 확인하고 필요시  
교체



호루라기 - 구조요청 신호용



방진마스크 또는 먼티셔츠-오  
염된 공기필터용



플라스틱판과 강력 접착 테이프 -  
피난처 설치용



렌치 또는 펜치 - 필요시 전  
기, 가스 또는 수도차단용



깡통따개 - 통조림 열기용



유아용 이유식과 기저귀 - 유  
아가 있는 경우



인근 지역 지도- 본인의 거주지역  
과 피난하는 경우 가려고 계획하  
고 있는 지역을 포함한 지도

## 특수요구

특수 요구와 장애가 있는 많은 사람은 음식을 준비하고 비상사태에 대처하는데 있어 더 많은 어려움을 겪습니다. 비상사태동안 본인이 필요한 사항에 대해 가족, 친구 및 이웃과 이야기하고 필요사항을 위한 지원방법에 대해 미리 계획하십시오.

집에 거주하고 있으면서 특수요구사항이 있는 경우에는 카운티의 비상관리청, 지역 내 소방서 및 유틸리티 회사에 등록하십시오.

## 추가 정보 및 자료

추가정보와자료를위해서다음웹사이트를방문하실수있습니다:

<http://preparedness.dhmf.maryland.gov>

[www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)

[www.twitter.com/MarylandOPR](http://www.twitter.com/MarylandOPR)

[www.mncha.org/emergency-preparedness](http://www.mncha.org/emergency-preparedness)



Department of Health and Mental Hygiene Office of Preparedness and Response (보건 및 정신 위생국의 비상 대비 및 대응)과 Maryland-National Capital Homecare Association (메릴랜드-국가수도 홈케어협회)에서 공동제휴로 제공.

본 상자에 자택치료 회사 이름과 전화번호  
호를 적으십시오.