재난 이후

고령층 재난 대비
이렇게 **관리**하세요!

1 안전 확인 후 귀가

- **안전확보** 재난 상황이 끝났다고 **즉시 귀가**하는 것을 **자제**하고, **집 주변의 안전**을 충분히 **점검**하고 **확인한 후 귀가**하기



2 심신상태 관리

- **위생관리** 씻기, 마스크 착용 등 **개인위생**을 철저히 **관리**하고, **오염이 우려되는** 음식물 및 식수는 **섭취하지 않기**
- **심리안정** **충분한 휴식**을 취하고, 불안감이나 정신적으로 힘들 경우 가족, 이웃과 대화하거나 **필요시 심리 상담**을 **받기**





3 주거물품 정비

- **주거점검** 가스, 전기, 수도 등 **생활시설 이상 여부 확인**하기
- **비상물품** 손상되거나 사용한 **비상물품**(배터리 등) **확인**하고 **보충**하기





행정안전부 한국행정연구원

재난 상황

고령층 재난 대비
이렇게 **행동**하세요!

1 위험 상황에 주의 기울이기

- **위험인지** **TV, 라디오, 마을방송, 휴대전화**(재난문자)를 통해 날씨 정보, 재난발생 상황 등 **위험 상황 인지**하기 (위험상황 시 대피 준비)
  ※ 재난문자가 오면 끝까지 읽고, 위험한 상황이 일어날 수 있다고 짐작하기
- **활동자제** 피해 감소를 위한 **무리한 활동**(호우 시 논 물꼬 확인, 강풍 시 흔들리는 지붕 점검 등)을 **자제**하고, **위험지역**에 **접근하지 않기**



2 사전대피 준비

- **위험인지** **먹고 있는 약, 물, 손전등**(건전지 확인), **지갑**(전화번호, 건강정보 포함), **휴대전화, 휴대전화 충전기** 등 **챙기기**
- **상황공유** 가족, 이웃, 도우미에게 **위치**와 **상황**을 **전화**로 **알려주기**



3 대피장소 이동

- **즉시대피** 재난문자, 마을방송, 공무원 및 이·통장 연락·방문 등을 통해 대피 요청이 있을 경우, **가까운 대피소로 즉시 대피**하기
- **대피동행** 대피 시 가까운 곳에 가족, 이웃 등이 있다면 **함께 대피소**로 **신속히 이동**하기
- **도움요청** 거동에 불편이 있거나 재난으로 인해 **대피에 어려움이 생겼을 시 소방(119), 가족, 이웃, 도우미**(담당 복지사, 공무원 등)에 **즉시 도움 요청**하기
- **주거점검** 대피장소로 이동할 경우 **가스, 전기 전원을 차단**하기



행정안전부 한국행정연구원

평소 고령층 재난 대비 이렇게 준비하세요!

1 도움 정보 숙지·공유 및 업데이트

- 위험에 처할 경우를 대비하여 도움 정보를 **전화기 주변 등 잘 보이는 곳에 메모**하여 두고, **지갑·가방**에도 **보관**하기
  - **전화번호** 도움을 청할 수 있는 가족, 이웃(옆집, 이·통장), 도우미(담당 복지사·공무원)의 전화번호
  - **건강정보** 이름, 생년월일, 먹고 있는 약(처방전, 약 봉투), 혈액형, 몸에 있는 병 등 건강 정보
  - **위치정보** 소방(119)에 전화했을 때 신속·정확하게 도움을 요청할 수 있도록 집 주소 등 위치 정보



- 도움을 청할 수 있는 **가족, 이웃**(옆집, 이·통장), **도우미**(담당 복지사·공무원)와 **건강정보, 위치정보 공유**하기
- 도움 정보는 **매월 확인**하고 **현행화**하기

2 위험 상황에서의 안전 정보 사전 확인

- **위험정보** TV, 라디오, 마을방송, 휴대전화(재난문자) 등을 통해 **날씨 정보, 재난발생 상황** 등 위험정보에 **관심** 가지기
- **대피장소** **가까운 대피소 위치**를 알아보고, **가는 길 익히기**
  ※ 대피소 위치는 거주지역 읍면동사무소에 물어보기
- **행동요령** 마을회관, 경로당, 읍면동사무소에서 **재난별 '국민행동요령'(포스터) 확인·숙지**하고, **이웃**에게도 **알려주기**
- **재난교육** 읍면동사무소, 복지시설에서 진행하는 **재난교육 참석**하기



3 대피 및 고립 상황에 대비한 사전 점검

- **비상물품** 대피 및 고립 상황에 대비하여 **비상 물품 챙기기**
  - 먹고 있는 약, 물, 손전등(건전지 확인), 지갑, 휴대전화, 휴대전화 충전기, 구급상자 등을 찾기 쉬운 장소에 놓기
  - 지팡이, 보청기, 안경, 전동휠체어 배터리 등 보조기기도 손쉽게 확인할 수 있는 곳에 보관하기
- **주거점검** **가스**와 **전기**의 **전원 차단하는 방법**을 알아두고, **흔들리는** 가구, 지붕, 문, 창문을 **고정**하기



행정안전부 한국행정연구원