



재난대비 국민행동요령 가이드북



자연재난 행동요령

지진

집중호우

태풍

폭염

한파

산사태

Contents

자연재난 행동요령


 04 · 지진

 12 · 집중호우

 16 · 태풍


 20 · 폭염

 22 · 한파

 25 · 산사태

사회재난 행동요령

 28 · 감염병예방

 31 · 건축물 붕괴

 35 · 화재

 44 · 가스사고

 48 · 미세먼지

안전디딤돌 앱

 50 · 안전디딤돌 앱 설치



지진

생존배낭 꾸리기

하나, 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, 비닐봉투



넷, 기타

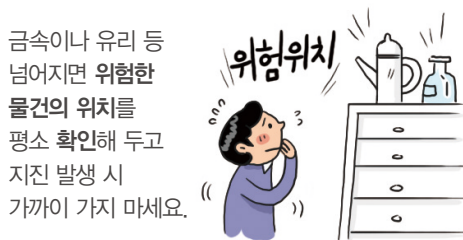
라디오, 손전등 및 건전지, 휴대전화 예비배터리, 비상금, 비상연락망 등



지진에 이렇게 대비하세요



탁자 아래와 같이
집 안에서 대피할
수 있는 안전한
대피공간을 미리
파악해 두세요.



금속이나 유리 등
넘어지면 위험한
물건의 위치를
평소 확인해 두고
지진 발생 시
가까이 가지 마세요.



흔들릴 때 넘어질
수 있는 가구나
가전제품은 단단히
고정하세요.



창문 유리는
테이프이나 필름을
붙여 깨지지 않게
하세요.



가스나 전기
안전 점검은
미리 하세요.

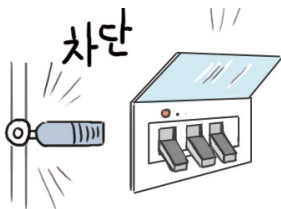


점검



건물이나
담장은 수시로
점검하고, 위험한
부분은 안전하게
수리하세요.

가스, 전기
차단 방법을 평소에
미리 알아두세요.



넓은 공터로



대피할 수 있는
집 주위의 넓은
공간이나 장소를
미리 알아두세요.



비상시 가족과
연락할 방법과
만날 장소를
미리 정해 두세요.

비상시를 대비하여
비상용품
준비해 두고, 보관
장소와 사용방법을
알아두세요.

비상용품



소화기 사용법



지진 발생 시
화재가 날 수
있으니 소화기를
준비해 두고,
평소에 사용방법을
알아두세요.

정부에서 제공하는
스마트폰 재난정보
애플리케이션을
미리 설치해 두세요.
(50페이지 안전디딤돌
앱 설치 참고)

재난정보 앱



지진이 발생하면 이렇게 행동하세요

지진으로 크게 흔들리는 시간은 길어야 1~2분 정도입니다.



중심이 낮고 튼튼한 탁자의 아래로 들어가 탁자 다리를 꼭 잡고 몸을 보호하세요.



화재에 대비하여 가스와 전깃불을 먼저 끄세요.



문이나 창문을 열어 언제나 대피할 수 있는 출구를 확보하세요.

건물밖 대피



흔들림이 멈추면 출구를 통해 밖으로 나가세요.



엘리베이터는 타지 말고, 계단을 이용하여 건물 밖으로 대피하세요.



밖으로 나갈 때에는 떨어지는 유리, 간판, 기와 등에 주의하며, 소지품으로 몸을 보호하면서 침착하게 대피하세요.

건물 밖으로 대피 시 다칠 수 있으니, 건물과 담장에서 최대한 멀리 떨어져 가방이나 손으로 머리를 보호하면서 대피하세요.





떨어지는 물건에
주의하며 운동장이나
공원 등 넓은
공간으로 신속하게
대피하세요.



이동할 때에는
차량을 이용하지
말고 걸어서
대피하세요.



대피 장소에서는
안내에 따라
질서를 지켜주세요.



근거 없는 소문이나
유언비어가 유포될
수 있으니, 라디오나
공공기관의 안내
방송 등이 제공하는
정보에 따르세요.

지진 대피 후 이렇게 행동하세요



통신기 사용이
폭주하여 일시적인
장애가 발생할 수
있으니 당황하지 말고,
라디오나 공공 기관이
제공하는 정보에 따라
행동하세요.

피해 상황을
확인하고,
안전이 의심된다면
전문가의 확인을
받도록 하세요.



옷장이나 사무실
보관함 등의 문을 열 때
내용물이 쏟아져
다칠 수도 있으므로
주의하세요.

여진이 발생할 수
있으므로, 지역 방송
등이 제공하는 정보를
확인하고, 대피해야
할 경우에는 지진
국민행동요령에 따르세요.





집중호우

호우 특보 기준표

종류	주의보	경보
호우	3시간 강우량이 60mm 이상 예상되거나 12시간 강우량이 110mm 이상 예상될 때	3시간 강우량이 90mm 이상 예상되거나 12시간 강우량이 180mm 이상 예상될 때

집중호우가 예상될 때 이렇게 대비하세요

주택의 하수구와
집주변의 배수구를
미리 점검하세요.



침수나 산사태
위험지역 주민은
대피장소와
비상연락방법을
미리 알아두세요.



응급 약품,
손전등, 식수,
비상식량 등은
미리 준비해
두세요.

대형공사장,
비탈면 등의
관리인은
안전 상태를
미리 확인하세요.



건물의
출입문이나
창문이 제대로
닫혀 있는지
확인하세요.



☘ 호우주의보가 발령되면 이렇게 행동하세요

천둥·번개가
칠 경우
건물 안이나
낮은 지역으로
대피하세요.



낮은 곳으로



아동
지하공간
주의

침수가 예상되는
건물의 지하
공간에는 주차를
하지 말고, 지하에
거주하는 주민은
대피하세요.

라디오, TV, 인터넷을
통해 기상예보 및
호우상황을
파악해 두세요.



속보



비탈면 접근금지

산사태가
일어날 수 있는
비탈면에 절대
접근하지 마세요.

☘ 호우정보가 해제되면 이렇게 행동하세요



추가붕괴위험

집에 도착
후에는 곧바로
들어가지 말고,
붕괴 가능성이
있는지
점검하세요.

파손된 상하수도나
축대·도로가 있을 때
시·군·구청이나
읍·면·동사무소에
신고하세요.

파손신고



안전조사

물에 잠긴 집안은
가스가 차 있을 수
있으니 환기 후
들어가고, 가스·전기
차단기가 off에
있는지 확인하며,
기술자의 안전조사가
끝난 후 사용하세요.

침수에 의해 오염된
음식, 식품 등을
먹거나 요리재료로
사용하지 마세요.



오염된
요리재료

조심

태풍

태풍 특보 기준표

종류	주의보	경보
태풍	태풍으로 인하여 강풍, 풍랑, 호우, 폭풍해일현상 등이 주의보 기준에 도달할 것으로 예상될 때	<ul style="list-style-type: none"> 강풍(또는 풍랑) 경보기준에 도달할 것으로 예상될 때 총 강우량이 200mm 이상 예상될 때 폭풍해일 경보 기준에 도달할 것으로 예상될 때

태풍에 이렇게 대비하세요

침수나 산사태가 일어날 위험이 있는 지역에 거주하는 주민은 대피장소와 비상연락방법을 미리 알아두세요.



하천 근처에 주차된 자동차는 안전한 곳으로 이동시키세요.



바람에 날아갈 위험이 있는 지붕, 간판, 창문 또는 외부 물건이나 자전거 등은 단단히 고정시키세요.

모래주머니 등을 이용하여 하천물이 넘쳐서 흐르지 않도록 하여 농경지 침수를 방지하세요.



간판, 창문 등 날아갈 위험이 있는 물건은 단단히 고정시키세요.

태풍경보가 발령되면 이렇게 행동하세요

라디오, TV,
인터넷을 통해
기상예보 및
현재 태풍상황을
체크하세요.

경작지 용·배수로
점검은 태풍 시
위험하니
피해 주세요.

건물의 간판 및
위험시설물 주변으로
걸어가거나
접근하지 마세요.

산사태가 일어날 수
있는 비탈면 근처는
매우 위험하니
접근하지 마세요.

태풍경보가 해제되면 이렇게 행동하세요

파손된 상하수도나
도로가 있다면
시·군·구청이나
읍·면·동사무소에
신고하세요.

비상 식수가
떨어졌더라도
아무 물이나 먹지
말고 물은 반드시
끓여 드세요.

침수된 집안은
환기를 시키고
들어간 후 전기,
가스, 수도시설은
손대지 말고 전문
업체에 연락하여
사용하세요.

제방은 붕괴위험이
높으니 제방 근처에
가지 마세요.

폭염

폭염이 발생되면 이렇게 행동하세요



외출 시 차양 긴 모자,
햇빛가리개, 선크림 등
차단제를 준비하세요.

물이나 이온음료
등을 마시고,
카페인 들어간
음료나 주류는
삼가세요.



어린이, 노약자,
심뇌혈관질환자 등은
더위에 약하므로
건강관리에
유의하세요.

어린이 노약자 심혈관 환자



냉방기기를 사용하며,
실내외 온도차를
5°C 내외로 유지하여
냉방병을 예방하세요.
(실내 냉방온도는
26~28°C가 적당)

오후 2~5시에는
가장 더운 시간으로
야외활동 및
실외작업은 하지
마세요.



음식이 쉽게
상하므로
음식을 섭취에
주의하세요.

현기증, 메스꺼움,
두통, 근육경련 등
증세가 있을 경우
시원한 곳으로
이동하여 휴식하세요.





한파

한파가 발생되면 이렇게 행동하세요



기상상황을
수시로 확인하고
동파방지를 위해
계량기 등은 미리
보온조치하세요.

수도꼭지를 조금 열어
물이 흐르도록 하여
동파를 방지하고,
수도관이 얼었을 경우
미지근한 물이나
드라이로 녹이세요.



무리한 신체활동이나
장시간의 야외활동은
자제하고, 동상,
저체온증 등에 걸리지
않도록 하세요.



동상에 걸렸을 때는
비비거나 갑자기 불에
찜어서는 안되며,
따뜻한 물로 세척 후
보온을 유지한 채로
즉시 병원으로 가세요.

외출할 때에는
내복, 목도리,
모자, 핫팩 등을
준비합니다.



한파는 호흡기나 순환기
질환, 심뇌혈관질환의
발병을 높이므로
건강관리에 유의하세요.

빙판길 낙상사고를
줄이기 위해서
보폭을 평소보다
10~20% 줄이고,
굽이 낮고 미끄럼이
방지된 신발을
신으세요.





옷 주머니에 손을 넣거나, 스마트폰을 보면서 걸지 마세요.



빙판길에서 넘어질 때는 무릎으로 주저앉으면서 옆으로 굴러 피해를 최소화하세요.

도로 결빙에 대비하여 스노체인, 염화칼슘 등 월동용품을 구비하고, 되도록 가속과 급정지를 하지 마세요.



| 산사태

산사태가 발생되면 이렇게 행동하세요



산사태 취약지역 주민 및 산 인근에 사는 주민은 대피장소를 확인하고 대피명령이 발생하면 반드시 대피하세요.

취약지역 인근 주택은 잡목 및 배수로 등을 정리하세요.



방송, 인터넷, 모바일 등을 통해 기상예보 및 위험상황을 지속적으로 확인하세요.
(산사태 정보시스템: sansatai.forest.go.kr)



야외활동
No!

산사태 위험 산지
주변의 야외활동
(등산, 캠핑,
농로 정리 등)을
하지 마세요.

산사태는 상부에서
하부로 발생하므로,
발생 방향과
수직으로 가장
높은 곳으로
이동하세요.



높은 곳으로!

안전거리
확보



차량 운행 시
저속 운행하고
안전거리를
확보하세요.

재난대비 국민행동요령 가이드북

사회재난 행동요령

감염병예방

건축물 붕괴

화재

가스사고

미세먼지





감염병 예방

코로나바이러스 감염증-19 홈페이지

<http://ncov.mohw.go.kr>

감염병 예방, 이렇게 행동하세요

비누를 사용하여
흐르는 깨끗한
물에 손을 자주
씻으세요.



식수는 반드시
끓이거나 생수로
드세요.



식재료는 흐르는
깨끗한 물에 씻고
충분히 가열하여
드세요.

설사증상이나
손에 상처가
있는 사람은
조리하지 마세요.



설사증상이
있는 경우
의료기관에
방문해
진료받으세요



기침, 재채기를 할 경우 휴지나 손수건, 옷소매를 이용한 입가리기 등 에티켓을 지키고, 기침이 계속된다면 마스크를 착용하세요.



손으로 가급적 눈, 코, 입 만지는 것을 피하고, 집안 실내 등 청결 및 환기를 자주 하세요.

발열이나 호흡기 증상(기침, 목아픔, 콧물이나 코막힘)이 있을 경우 사람과 밀접한 접촉을 피하고 가급적 사람이 많이 모이는 장소의 외출은 자제하세요.



건축물 붕괴

건축물 붕괴 발생 시, 이렇게 행동하세요



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

머리를 보호하고 소방서, 경찰서 등에 구조를 요청하세요.



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

☐ 매몰될 경우에 이렇게 행동하세요



지진

수입/수출

대중

폭염

한파

산사태

감염병 예방

건국 100주년
안전사고

화재

가스사고

미세먼지

화재가 발생하면 이렇게 행동하세요

소화기 사용방법



소화전 사용방법

완강기 사용방법

건물 화재 안전수칙

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



전기기구 관리 담당자를 지정하여 퇴근할 때에는 사용하지 않는 전기기구의 코드를 뽑도록 하고 매일 전기기구를 확인하도록 하세요.

전기안전



비상구에는 빈 박스, 쓰레기 등 탈 수 있는 물건을 두지 마세요.



연기가 가득한 장소를 지날 때에는 최대한 낮은 자세로 대피하세요.

대피하지 못한 사람이 있을 경우에는 즉시, 소방관에게 인원수와 최종적으로 확인된 위치를 알려주세요.



탈출한 경우에는 절대로 다시 화재 건물로 들어가지 마세요.

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



방안으로
연기가 들어오지
못하도록 문틈을
커튼 등으로 막고,
주위에 물이
있으면 옷에 물을
적서 입과 코를
막고 숨을 쉬세요.

엘리베이터
이용은
위험하니
절대 하지
마세요.



심폐소생술 실시방법

- 1 쓰러진 환자를 바로 눕힌 후, 양쪽 어깨를 두드리며 의식과 호흡을 확인합니다.
- 2 의식과 호흡이 없을 경우, 주변 사람에게 119 신고 및 *AED 전달을 요청합니다.
*AED: 자동심장제세동기
- 3 손가락지를 긴 상태에서 손꿈치를 이용해 환자의 가슴을 압박합니다. 이때 압박 위치는 환자의 양쪽 젖꼭지가 만나는 중간 지점입니다.
- 4 환자와 팔의 각도가 90도가 되도록 체중을 실어 압박하되, 1초에 2회 정도의 빠르기로 진행합니다. 구급차가 도착하기 전까지 멈추지 않도록 주의합니다.

AED (자동심장제세동기) 사용방법

- 1 AED의 전원을 켜고, 패드와 연결된 플러그를 본체와 연결합니다.
- 2 패드는 환자 기준으로 오른쪽 쇄골 아래, 왼쪽 젖꼭지 아래 옆구리 부분에 부착합니다.
- 3 AED의 음성 안내에 따르되, 제세동 실시 안내가 있을 경우 환자와 접촉하지 않도록 모두 물러난 뒤 제세동 버튼을 누릅니다.
- 4 제세동이 완료되면 즉시 심폐소생술을 실시합니다. 이후 AED의 제세동 실시 안내가 있을 경우 앞 과정을 반복합니다.



가스사고

가스 사용 전에 꼭 확인하세요

가스가 누출되지 않았는지 **냄새**로 우선 **확인**하세요.

LPG는 바닥으로부터, 도시가스(LNG)는 천정으로부터 냄새를 맡으세요.

가스 사용 시에 이렇게 **확인**하세요

불쾌한 냄새가 나면 즉시 밸브를 확인하고 창문을 열어 실내를 환기하세요.

가스레인지 주위에 가연성 물질(신문, 의복, 플라스틱 등)을 가까이 두지 마세요.

불을 켤 때 제대로 불이 붙었는지 꼭 **확인**하세요. (불이 붙지 않은 상태로 점화코크가 열리면 가스가 누출될 수 있습니다.)

지진

진단

대중

폭염

환파

산사태

감염병예방

건축물붕괴

화재

가스사고

미세먼지



불완전 연소가
되지 않도록 파란
불꽃이 될 때까지
공기 조절기를
조절해 주세요.



국물이 넘치거나
바람으로 인해
불이 꺼지지 않는지
가능한 자리를
떠나지 마세요.

가스 자동차단 장치
제품을 사용하고
장치가 제대로
작동하는지 자주
확인해 주세요.



사과예방을 위한 생활 속 가스 안전 습관



비누나 세제로
거품을 내어
배관, 호스 등의
연결부분을 수시로
점검하세요.

가스레인지는
항상 깨끗이
청소하여 버너의
불구멍이 막히지
않도록 하세요.



외출시
잠금



외출 전에는
반드시 점화코크와
중간밸브가
꼭 잠겨 있는지
확인하도록 하세요.

아이들이 함부로
사용하지 않도록
주의하세요.



소중한 가족의 안전과 행복 안전디딤돌로 지키세요.

나와 내가족의 안전을 위해
「안전디딤돌」 앱을 내려 받아요



상단 QR코드를 스캔하면 앱을
다운받을 수 있습니다



구글 PLAY스토어 또는 앱 스토어에서
「안전디딤돌」 검색

더 나은 삶 더 나은 내일
함께 만드는
나