

우리 집의 방재 노트

한국어판

당신은 어떻게 합니까?



미토 남녀평등참획을 생각하는 회

미토시

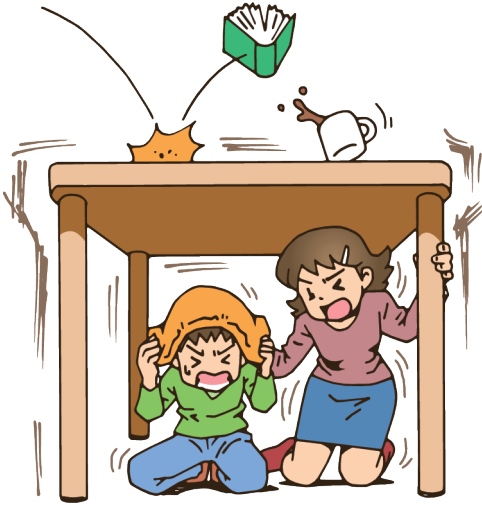
머리말

2011.3.11 동일본 대지진을 당해 그 당시 무척 힘들었기 때문에 방재 노트를 만들었습니다. 혹시라도 재해를 당했을 때 사용하도록 미토시에 사는 외국인 여러분도 알기 쉽게 만들었습니다. 이 책자를 가족들이 잘 볼수 있는 곳에 두고 사용해 주십시오.

목차

●<지진>지진이 발생하면	3
●<지진>안전한 장소로 갑시다.....	5
●<지진>자택의 안전을 확인해 두다.....	6
●<호우>비가 많이 내리면.....	7
●<화재>화재(불)을 발견하면.....	10
●<화재>화재로 부터 피난을 하려면.....	11
●<구급>구명 방법.....	12
●<구급>AED의 사용법.....	13
●재해정보를 얻으려면.....	14
●대피장소에 갑시다.....	16
●가족의 집합 장소를 정해 둡시다.....	17
●재해용 전언 다이얼을 이용합니다.....	17
●대피 시 소지품·비축품	18
●지정 대피소 지도.....	20
●가족의 긴급연락처	22
●관련기관의 연락처	22
●재해에 관한 용어	23

지진이 발생하면



테이블 아래로!
자신의 안전을 지킵시다!



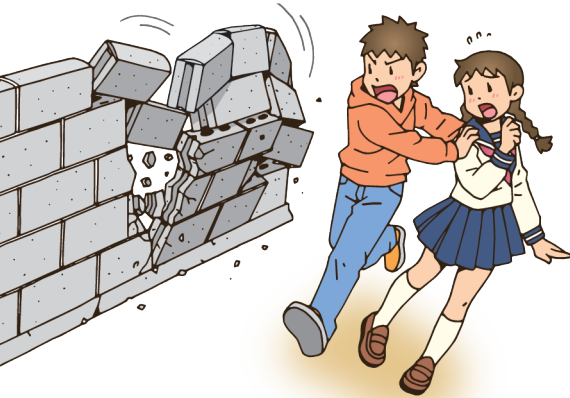
흔들림이 멈추면
불기를 확인합시다!



문을 열고,
출구를 확보합시다!

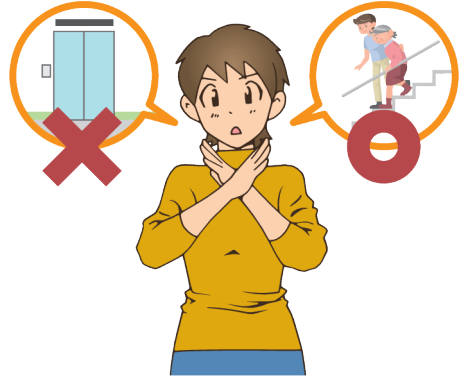


비상구를 확인 합시다!



엘리베이터

계단



엘리베이터는 타지 않는다!

담 가까이 접근하지 않는다!

바다나 강으로부터 떨어져 곧
높은 장소로 피합니다.



안전한 장소로 갑시다

흔들림이 멈추면

모자를 쓰고

운동화를 신고,

중요한 물품을 가지고 (P19)

안전한 장소에 갑시다.

- 근처 공원이나 광장
- 사람이 모여있는 장소
- 지정된 대피장소 (P20)



피난시 주의 할것!

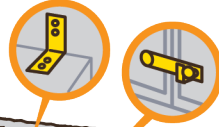
- 여진이 있다
- 담이 붕괴된다
- 깨진 유리가 있다
- 불길이 오른다
- 머리 위에서 떨어져 내리는 것



주택의 안전을 확인해 두다

실내

가구가 넘어지거나,
떨어지는 것을 방지한다.



집안에, 가구가 없는
안전한 스페이스를 확보한다.

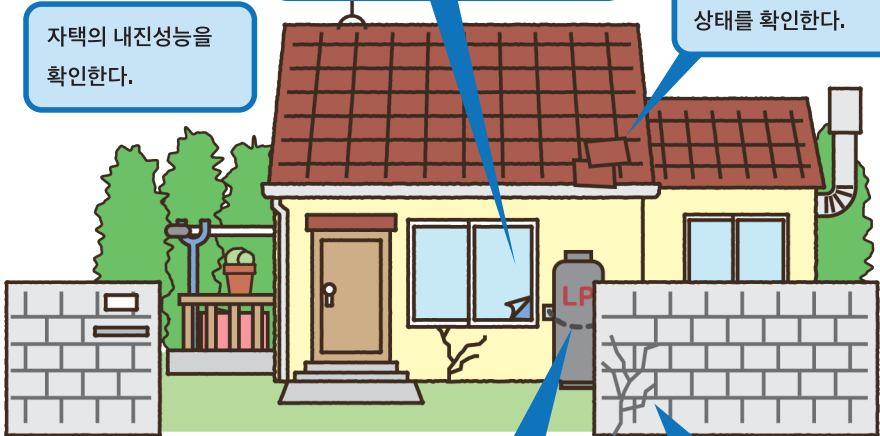
출입구나 통로에는,
물건을 두지 않는다.

옥외

창문 유리등에는 산란을 방지하는
필름을 붙인다.

지붕 기와 등의
상태를 확인한다.

주택의 내진성능을
확인한다.



프로판가스 보배를
쇠사슬로 든든히 고정한다.

블록 담의 상태를
확인한다.

비가 많이 내리면

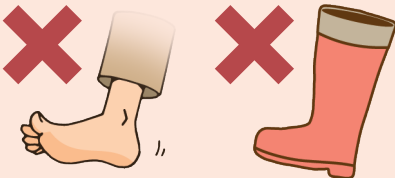
많은 비가 오는것(호우)은 일기 예보를 보면 알수 있는 재해 입니다
 항상 위험한 장소는 확인해 두거나 피난에 대해 생각해 둡시다.



도움을 주는 장소(피난소)까지의
 안전한 길을 확인해 둡시다!

구두

맨발이거나 장화를 신지는 맙시다.
 끈이 있는 운동화를 신읍시다.



로프를 사용

헤어지지 않도록 몸을 로프로 묶고 피난합니다.
특히 아이로부터 눈을 떼지 않도록 합니다.



걸을수 있는 깊이

물의 깊이(수심)50cm이상인(무릎위까지의 물)장소의 피난은 위험합니다.
물의 흐름이 빠른 경우는 20cm라도 걸기가 불가능 하므로 주의 합니다.

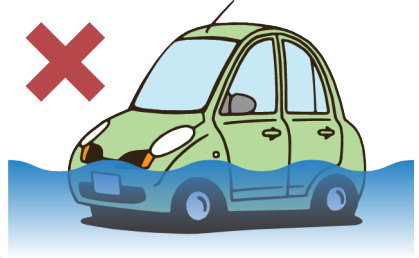


발밑을 주의

수면하에는 맨홀, 배수구등의 위험이 있습니다.
긴 막대기를 가지고 안전을 확인해 가며 걸읍시다.

자동차로의 피난은 삼가 합시다

교통침체가 되거나 차에 물이
들어오면 (침수)움직일수 없게되니
가능한 걸어서 피난합시다.



도움을 주는 장소(피난소)에 피난하는
것이 어려울 경우는 벼랑에서 떨어진
방이나 2층등으로 이동 합시다.

벼랑이 무너질것 같을때

벼랑이 이와같이 되어 있을 때는 바로
피난 합시다.



작은돌이 똑똑
떨어져 내려온다.



벼랑에 갈라진
틈이 보인다.



벼랑에서 부터
물이 나온다.

화재(불)을 발견하면



주위에 알린다

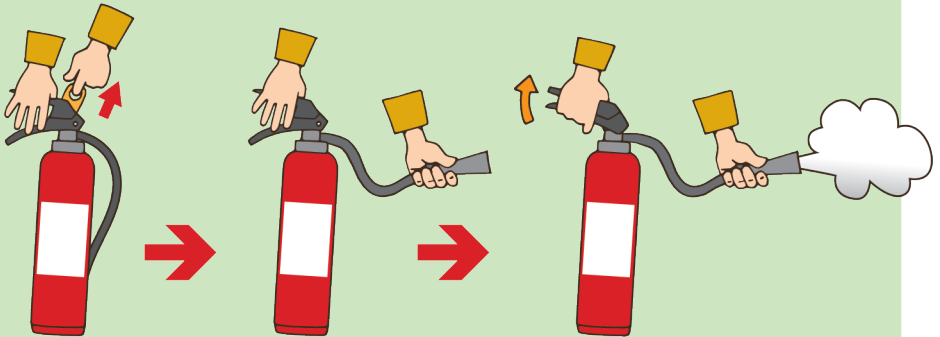
화재를 발견하면 주위에
큰소리로 알리거나

초기소화를
시행한다

불길이 천장까지 닿지 않았다면
소화기 등으로 진화를 실시하도
록 합니다.



소화기의 사용법



① 안전핀을 뽑는다.

② 호수를 풀어 불의
근원을 향한다.

③ 레버를 세게 친다.

화재로 부터 피난을 하려면

유도 표시를 보고 피합시다



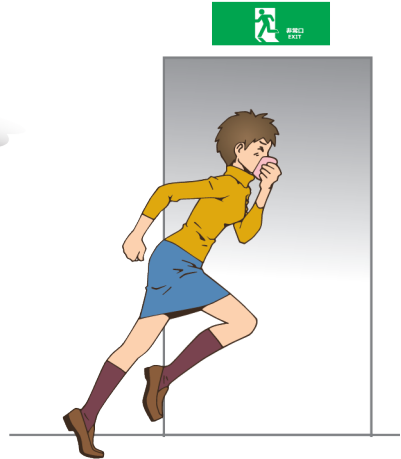
하얀 유도표시

비상구(피난을 위한 출구)가 있는 방향을 가르키고 있습니다.



초록의 유도표시

「비상구」를 가르키고 있습니다.



비상구나 유도표시 장소를 평소에 확인해 둡시다.

만약에 화재가 발생하면 침착하게 화살표 방향(하얀 유도 표시)으로 가서 비상구(초록의 유도표시)로부터 피난을 합시다. 또 연기를 마시지 않도록 입과 코에 타올이나 손수건을 대고 낮은 자세로 피난 합시다.

구명 방법

119

- 의식이 없는 사람을 발견하면
- 눈앞에서 사람이 쓰러지면



주위의 안전을 확인한다.
큰 소리로 부르며 의식을 확인한다.



- 구급차를 부른다(전화:119)
- 주위에 있는 사람에게 AED를 가져오게 한다.

AED를 가지러 간다.

호흡을 확인한다.

- 호흡을 하지 않을 때
 - 호흡이 정상 아닐 때
 - 판단에 자신이 없고, 잘 모를 때
- ※정상으로 호흡을 하고 있을 때는 상태를 살피며 구급차등의 도착을 기다린다.



심장 마사지를 한다.

심장 마사지
만으로도 OK



인공호흡이
가능하면 실시한다.



AED

AED가 도착하면
AED의 패드를 부착한다.
음성 안내에 따라 조작 합니다.

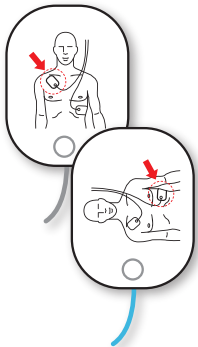
AED의 사용법

AED란? (AED:Automated External Defibrillator)

AED는 심장이 이상한 움직임을 하고 있을 때 전기 쇼크로 심장을 정상적인 움직임으로 돌리기 위한 기계입니다. 미토시에서는 모든 공공 시설·편의점에 AED를 설치해 두고 있습니다.

1. AED가 도착하면

- 전원을 켭니다.
(케이스의 뚜껑을 열면 자동적으로 전원이 켜지는 타입도 있습니다.)
- 자동음성 안내(간단한 일본어)와 버튼의 점멸로 사용법의 순서를 지시해줍니다.



2. 전극패드를 가슴에 붙인다

- 전극패드를 붙이는 위치는 그림에 그려져 있습니다.
- 전극패드와 본체를 연결하면 AED가 자동으로 심장의 상태를 조사합니다.
- 심장의 상태를 조사하고 있는 동안은 환자를 만지지 말아 주십시오.
- 심장의 상태를 조사한 결과, 전기 쇼크의 필요가 없는 경우는 전류가 흐르지 않습니다.

3. 전기 쇼크를 시행합니다

- 전기 쇼크가 필요한 경우는 본체의 『쇼크』가 점멸합니다.
- 감전 방지를 위해 아무도 환자를 만지지 않은 것을 확인 한 후 『쇼크버튼』을 눌러 주십시오.



재해정보를 얻으려면

인터넷



□미토 시역소 홈페이지

영어, 중국어, 한국어 페이지가 있습니다. 사전에 위험 지도등을 확인 합니다.
재해시는 미토시로 부터의 방재 정보를 볼수 있습니다.

<https://www.city.mito.lg.jp/index2.html>



□기상청의 홈페이지

영어 페이지가 있습니다.여러가지 기상정보를 볼수 있습니다.

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



□국토교통성(하천의 방재 정보)

지금 현재의 (10분마다의) 나카가와와의 수위(물의 높이)나 하천 카메라
영상을 볼 수 있습니다.

<https://www.river.go.jp/index/twninfo/pc?prefCd=801&twmCd=801201&type=fldfr&prefCd=801&twnCd=801201>



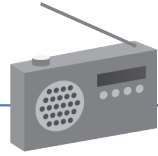
□NHK월드JAPAN

여러가지 언어로 뉴스를 볼 수 있습니다.

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



라디오



FM파루룬(FM76.2MHz)

미토시에 있는 방송국입니다.

재해시는 미토시의 재해 정보나 피난소의 정보등을 알수가 있습니다.

메일등



긴급속보 메일

긴급시나 피난을 할때는 휴대전화의 메일에 알림이 자동적으로 전달됩니다.

※설정이 필요할 경우나 수신할 수 없는 기종이 있습니다.

메일 매거진

미토시로 부터의 정보가 도착합니다 특히 재해때는 방재의 정보를 알수 있습니다

※사전에 등록한다.



SNS

미토시로 부터 정보를 알수 있습니다



대피장소에 갑시다

초등학교·중학교·시민 센터에

숙박을 할 수 있다
식사 공급이 있다
화장실이 있다



20~21페이지의 지도로
확인해 봅시다



집을 떠날 때는

- 전기의 브레이커를 OFF로 한다.
- 가스밸브를 잠근다.
- 피난처를 표기한다.

가족의 집합 장소를 정해 둡시다



가족의 집합 장소를 정해 기입해 둡시다.

①
②

재해용 전언 다이얼을 이용합시다

재해시의 가족 등과의 연락 수단으로서,
재해용 전언 다이얼의 사용방법을 체험해 둡시다.

※매달 1일·15일에 무료체험을 할 수 있습니다.

※시의 국번 등은 불필요

1 7 1 에 다이얼한다

전언을 녹음할 경우

→ **1** → **집·휴대 전화의 전화 번호** → 전언을 녹음

전언을 재생할 경우

→ **2** → **집·휴대 전화의 전화 번호** → 전언을 듣다

대피 시 소지품·비축품

전기나 수도가 끊어졌을때 생활이 곤란하지 않게 준비해 둡시다.

「○」가 되어있는 물건은 가방에 넣어 보이는 곳(출입구 가까이등)에 준비 합시다.

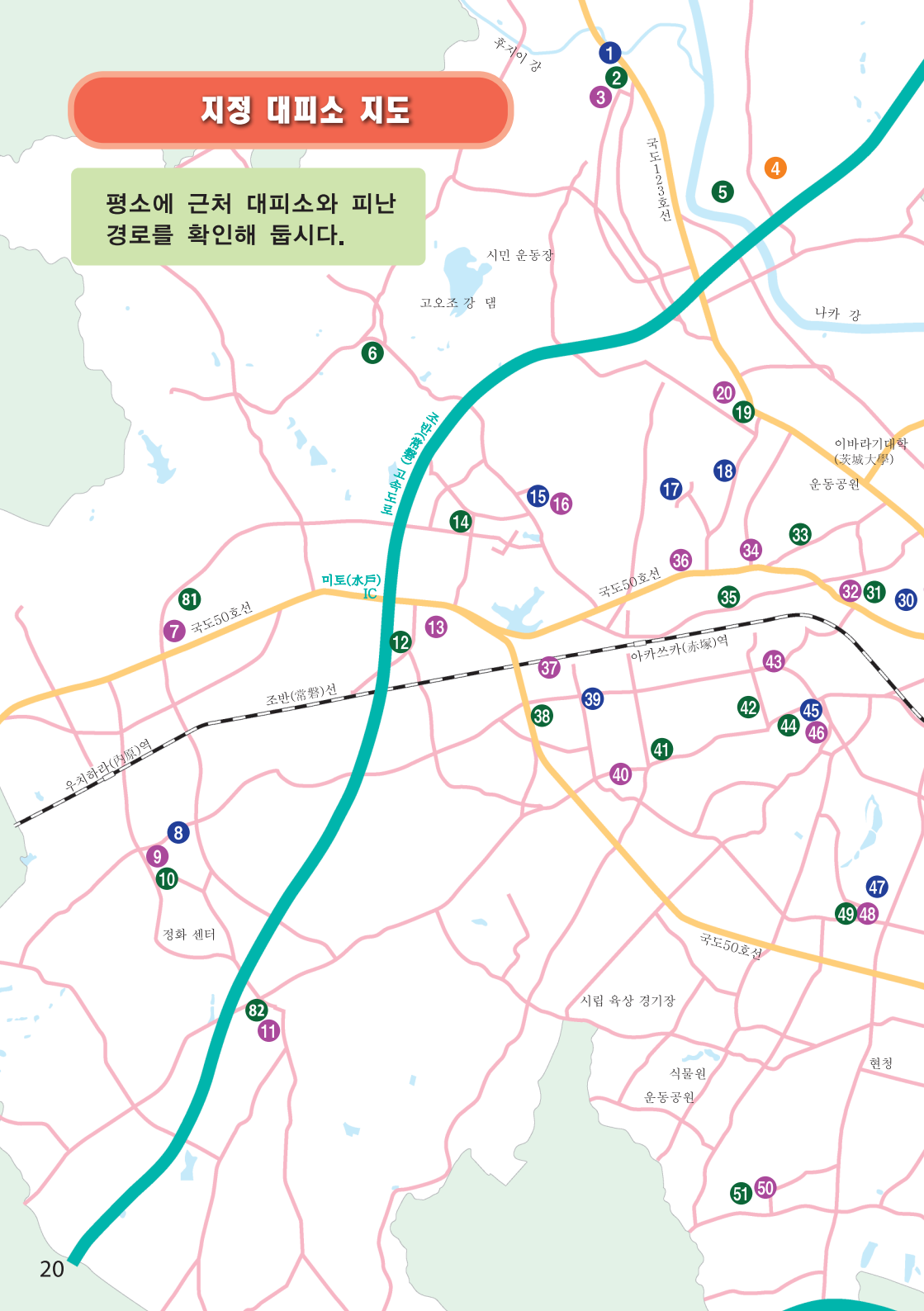
피난을 할때는 가방을 가지고 갑시다.

<input type="checkbox"/> 음료수  1명 1일 3ℓ를 기준	<input type="checkbox"/> 비상 식품  3끼 3일분을 기준	<input type="checkbox"/> 간이 화장실 	<input type="checkbox"/> 화장지 
<input type="checkbox"/> 간이 가스렌지 	<input type="checkbox"/> ライター 	<input type="checkbox"/> 양초 	<input type="checkbox"/> 건전지 
<input type="checkbox"/> 신문지 	<input type="checkbox"/> 블루 시트 	<input type="checkbox"/> 수건 	<input type="checkbox"/> 웨트 티슈 페이퍼 
<input type="checkbox"/> 보온 시트 	<input type="checkbox"/> 비닐 봉지 	<input type="checkbox"/> 장갑 	<input type="checkbox"/> 쓰고 버리는 핫팩 

<input type="checkbox"/> 나이프 	<input type="checkbox"/> 랩 	<input type="checkbox"/> 검 테이프 	<input type="checkbox"/> 로프 
<input type="checkbox"/> 마스크 	<input type="checkbox"/> 구급약품 	<input type="checkbox"/> 유아용 기저귀 	<input type="checkbox"/> 생리용품 
<input type="checkbox"/> 노인·환자간병용품 	<input type="checkbox"/> 손전등 <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 귀중품 <input type="checkbox"/>  신분증명서·현금·보험증·패스포트 등	<input type="checkbox"/> 갈아 입을 옷 <input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 세면 용구 <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 라디오 <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 호출피리 <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 머리를 보호할 물건 <input type="checkbox"/>  헬멧등
<input type="checkbox"/> 평소에 먹는 약 <input type="checkbox"/> 처방약 수첩 손소독용품 	<input type="checkbox"/> 필기 용구 <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 스마트 폰·휴대전화 (충전기 배터리) <input type="checkbox"/> 	

지정 대피소 지도

평소에 근처 대피소와 피난 경로를 확인해 둬시다.



- 3 이이토미(飯富) 초등학교
- 7 쓰미사토(妻里) 초등학교
- 9 우치하라(内原) 초등학교
- 11 고이부치(鯉淵) 초등학교
- 13 가미나카즈마(上中妻) 초등학교
- 16 후타바다이(雙葉台) 초등학교
- 20 와타리(渡里) 초등학교
- 22 아나카와(柳河) 초등학교
- 24 산노마루(三丸) 초등학교
- 27 고켄(五軒) 초등학교
- 29 신소(新莊) 초등학교
- 32 도키와(常磐) 초등학교
- 34 호리하라(堀原) 초등학교
- 36 이시카와(石川) 초등학교
- 37 아카쓰카(赤塚) 초등학교
- 40 가와와(河和田) 초등학교
- 43 우메가오카(梅丘) 초등학교
- 46 미가와(見川) 초등학교
- 48 미도리오카(緑岡) 초등학교
- 50 고토부키(寿) 초등학교
- 53 요시자와(吉澤) 초등학교
- 56 가사하라(笠原) 초등학교
- 57 센바(千波) 초등학교
- 61 하마다(浜田) 초등학교
- 63 조토(城東) 초등학교
- 66 가미오노(上大野) 초등학교
- 67 요시다(吉田) 초등학교
- 70 사카도(酒門) 초등학교
- 72 이나리(稻荷) 제2초등학교
- 75 시모오노(下大野) 초등학교
- 78 이나리(稻荷) 제1초등학교
- 80 오바(大場) 초등학교
- 1 이이토미(飯富) 중학교
- 8 우치하라(内原) 중학교
- 15 후타바다이(雙葉台) 중학교
- 17 이시카와(石川) 중학교
- 18 제5중학교
- 23 제2중학교
- 30 제1중학교
- 39 아카쓰카(赤塚) 중학교
- 45 미가와(見川) 중학교
- 47 미도리오카(緑岡) 중학교
- 54 가사하라(笠原) 중학교
- 59 센바(千波) 중학교
- 60 제3중학교
- 69 제4중학교
- 76 쓰네즈미(常澄) 중학교
- 4 구니타(國田) 의무 교육 학교
- 2 이이토미(飯富) 시민 센터
- 5 구니타(國田) 시민 센터
- 6 아마나(山根) 시민 센터
- 10 우치하라(内原) 시민 센터
- 12 가미나카즈마(上中妻) 시민 센터
- 14 후타바다이(雙葉台) 시민 센터
- 19 와타리(渡里) 시민 센터
- 21 아나카와(柳河) 시민 센터
- 25 산노마루(三丸) 시민 센터
- 26 고켄(五軒) 시민 센터
- 28 신소(新莊) 시민 센터
- 31 도키와(常磐) 시민 센터
- 33 호리하라(堀原) 시민 센터
- 35 이시카와(石川) 시민 센터
- 38 아카쓰카(赤塚) 시민 센터
- 41 사쿠라가와(桜川) 시민 센터
- 42 미와(見和) 시민 센터
- 44 미가와(見川) 시민 센터
- 49 미도리오카(緑岡) 시민 센터
- 51 고토부키(寿) 시민 센터
- 52 요시자와(吉沢) 시민 센터
- 55 가사하라(笠原) 시민 센터
- 58 센바(千波) 시민 센터
- 62 다케쿠마(竹隈) 시민 센터
- 64 조토(城東) 시민 센터
- 65 가미오노(上大野) 시민 센터
- 68 요시다(吉田) 시민 센터
- 71 사카도(酒門) 시민 센터
- 73 이나리(稻荷) 제2시민 센터
- 74 시모오노(下大野) 시민 센터
- 77 이나리(稻荷) 제1시민 센터
- 79 오바(大場) 시민 센터
- 81 쓰미사토(妻里) 시민 센터
- 82 고이부치(鯉淵) 시민 센터



가족의 긴급연락처

현주소	
자택전화	

이름	이름	휴대폰/근무처나 학교의 연락처

관련기관의 연락처

미토시 시청 **029-224-1111**

미토시 국제교류센터 **029-221-1800**

경찰 「미토 경찰서」 **029-233-0110**

소방. 구급(미토시 소방국) **029-221-0111**

■재해에 관한 용어

日本語	Romaji	한국어	의미
じしん 地震	Jishin	지진	지면이 흔들리는 재해
よしん 余震	Yoshin	여진	큰 지진후에 계속되는 지진
つなみ 津波	Tsunami	해일	지진후 바다로부터 오는 거대한 파도
たいふう 台風	Taihu	태풍	많은 비가 오거나 강한 바람이 부는 재해
すい 水位	Suii	수위	강 등의 수면까지의 높이
こうずい 洪水	Kozui	홍수	강의 수위가 높아져 거리등에 강물이 흘러 넘치는 재해
くず がけ崩れ	Gake-kuzure	절벽 붕괴	지진이나 태풍으로 사면(절벽)이 무너지는 재해
ひじょうぐち 非常口	Hijoguchi	비상구	재해가 발생했을 때 건물로 부터 안전하게 피난하기 위한 출구
しんぞう 心臓マッサージ	Shinzo-massaaaji	심장 마사지	가슴을 세게 눌러 정지한 심장을 움직이게 하는 방법
ばんつうほう 119番通報	119ban-tsuho	119번 통보	일본에서 소방차나 구급차를 부를 때의 전화번호
ひなん 避難	Hinan	피난	위험한 장소 등으로부터 안전한 장소로 이동하는 것
こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	koreisya-tou-hinan	고령자 등 피난	"대피에 시간이 걸리는 사람※ 대피를하십시오" 라는 정보 ※ 노인, 몸이 불편한 사람, 아이들이있는 사람, 그 피난을 지원하는 사람
ひなんしじ 避難指示	Hinan-shiji	피난 지시	"피난해 주십시오."라는 정보
きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	kinkyu-anken-kakuho	긴급 안전 확보	"조금이라도 안전한 장소에서 생명을 구할 수 있는 행동을 취해 주십시오."라는 정보
ちゅういほう 注意報	Chuiho	주의보	"재해에 주의해 주십시오."라는 정보
けいほう 警報	Keiho	경보	"위험한 재해가 발생할지 모른다."는 정보
ひなんじょ 避難所	Hinanjo	피난소	재해가 발생했을 때 도와주는 장소

긴급시의 연락처

화재·구급·구조의 급보

119

사건·사고의 급보

110



우리 집의 방재 노트 한국어판

제 작 미토 남녀평등참획을 생각하는 회
미토시

발 행 일 2023년11월

문 의 처 미토시 방재·위기 관리과

TEL 029-232-9152 FAX 029-233-9233