

마비와 함께하는 삶

마비가 있는 사람들을 위한
응급 상황 대비책



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

초판 2023

본 가이드북은 과학 서적 및 전문 서적을 근거로 제작되었습니다. 교육 목적으로 제작됐으며, 의학적 진단이나 치료 조언으로 받아들여지면 안 됩니다. 독자의 구체적 상황에 대한 질문은 의사나 적절한 의료인에게 상담받아야 합니다.

크레딧:

저자 Liz Leyden

사진 제공:

표지 및 35페이지 Sherman Gillums, Jr. 제공; 11 페이지 Elena Fom/vecteezy.com;
15 페이지 Valeria Boltneva/pexels.com; 19 페이지 Liz Treston 제공;
27 페이지 Magda Ehlers/pexels.com; 29 페이지 Ralph W. lambrecht/pexels.com;
31 페이지 Franklin Peña Gutierrez/pexels.com; 42 페이지 Roger Brown/pexels.com.

크리스토퍼 & 다나 리브 재단

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
유료 전화: 973-379-2690
무료 전화: 800-539-7309
ChristopherReeve.org

마비가 있는 사람들을 위한 응급 상황 대비책

목 차

- 5 **재난이 발생 전: 어디서부터 시작해야 할까?**
- 6 비상 가방 싸기
- 8 주요 문서 정리해두기
- 8 정전 대비하기
- 10 호흡기 문제 관련 대응책 모색하기
- 11 지원 네트워크 수립하기
- 12 간병이 중단될 시를 위한 계획
- 13 대피 계획 세우기
- 15 반려동물이나 도우미견을 위한 계획 세우기
- 16 지역사회에 연락하기
- 19 관련 기사: 리즈 트레스톤, 사명을 가진 생존자
- 21 **재난 발생 시: 안전하게 지내는 법**
- 21 홍수
- 22 지진
- 23 쓰나미
- 24 허리케인
- 24 산불
- 26 극 고온
- 27 겨울 기후
- 28 토네이도
- 29 화학 물질 비상상황
- 31 **재난 후: 앞으로 해야 할 일**
- 33 연방재난관리청에 재난 지원 신청하기
- 34 관련 기사: 연방재난관리청의 셔먼 기움 주니어:
재난 대응 강화하기
- 36 연방 재난 관리청의 결정에 항소하기
- 37 사기 경보

마비가 있는 사람들을 위한 응급 상황 대비책

뉴욕 북부의 유레옌턴 눈보라부터 캘리포니아의 산불, 플로리다 해안가의 강력한 허리케인까지, 자연재해로 미국 전역의 지역사회가 점점 파괴되고 있습니다.

혹독한 기후는 장애인들의 일상과 그들이 의지하는 사회기반시설에 지장을 초래하므로 장애가 있는 사람들에게 특히 위험합니다. 도로 통행이 막혀 약 처방이나 간병인 같은 중요한 공급이 차단될 수 있습니다. 운송 수단이 여의치 않아 신속히 대처하지 못할 수도 있습니다. 호흡기에 의존하는 사람들에겐 정전이 재앙이 되기도 합니다.

마비가 있는 사람들에게 내일 있을 문제에 대해 오늘 계획을 세우는 것은 대단히 중요합니다. 자연재해로 발생하는 혼돈과 피해는 너무 끔찍해 생각하기조차 싫을 수 있지만 준비되지 않은 채로 마주한다면 현실은 더 끔찍할 것입니다. 위기가 닥치기 전 시간을 들여 여러분의 지역사회에 영향을 미칠 수 있는 위험을 인지하고 준비하세요. 응급상황 발생 전과 발생 당시, 그리고 발생 후에 무엇을 해야 할지 아는 것은 스스로를 자립적이고 건강하며 안전하게 지키는데 도움이 됩니다.

응급 상황 대비책



계획 세우기



키트 만들기



정보 받기

필요한 것 알아두기

여러분의 일상생활 유지에 중요한 물자와 자원 그리고 일과에 대한 일주일의 상세한 내용을 기록하세요. 식사 시 보조 식기를 사용하시나요? 전동 휠체어를 사용하시나요? 바클로펜 펌프로 근육 강직도를 관리하고 계시나요? 국지도로가 폐쇄되어 간병인이 방문할 수 없을 때 혼자 침대 밖을 나설 수 있나요? 크든 작든 가정에서부터 그 외에 이르기까지 여러분 삶의 모든 부분을 기록하세요. 그리고 이를 바탕으로 최악의 상황에서 발생할 만일의 사태를 대비한 계획을 세우세요.

위험요소 숙지하기

위치가 중요합니다. 홍수 및 허리케인 위험이 있는 바닷가에 거주하던 산불에 포위당할 위험이 있는 산맥에 거주하던, 극심한 기후는 세심하게 관리해 둔 생활 패턴을 한 번에 뒤집을 수 있습니다. 연방재난관리청의 자연 위험 데이터를 지역 별로 검색할 수 있는 지도인 국가 위험지수 (<https://hazards.fema.gov/nri>)의 도움을 받아 미래의 응급 상황에 대한 계획을 세우기 시작하세요. 먼저 지역별 위험도를 구별하고, 본 소책자 내의 기후 위험 부문에 제시된 재난 관련 팁을 활용해 어떤 극심한 기후 상황에서 재난 이전과 재난이 닥쳤을 때, 그리고 이후에 무엇을 해야할 지 파악하세요.

폭풍우가 반복되는 고위험 지역에 거주한다면 월세로 계약하거나 해당 위험에 걸맞은 주택보험에 가입하세요. 예를 들어, 캘리포니아 거주자들은 지진 보험에서 혜택을 보는 반면, 중서부에 사는 사람들은 토네이도 관련 대비를 고려할 수 있습니다. 반복되는 홍수로 인한 비용을 관리하려면 지자체 공무원에게 연락해 여러분 지역사회가 연방재난관리청이 담당하는 국가 침수 보험 프로그램(NFIP) (<https://www.floodsmart.gov>)에 가입되어 있는지 확인하세요. 가입되어 있다면 연방 정부가 보증하는 홍수 보험에 가입할 수 있습니다.

거주지가 어디든 직면한 위험이 무엇이든 지금 응급상황에 대비해야 앞으로 여러분과 여러분의 가족을 더 보호할 수 있습니다.



비상 가방 싸기

재난이 닥치면 허투루 쓸 시간이 전혀 없음을 명심하세요. 가방을 싸서 들고 갈 준비를 해두면 안전한 장소로 더 신속히 도착할 뿐만 아니라 전례 없는 상황에서 여러분의 건강과 자립성을 유지할 수 있습니다. 다음과 같은 물품을 챙길 것을 권장합니다.

□ 2주 분량의 필수 의약품

□ 갈아 입을 옷

□ 고무 장갑, 여분의 카테터 용품, 좌약, 윤활제, 물티슈를 포함한 개인 건강 용품

□ 환자용 식기

□ 휠체어 수리를 위한 도구 키트

□ 휴대폰 충전기

□ 손전등

□ 구급상자

□ (소액의 지폐를 포함한) 현금

□ 현지/지역 지도

□ 담요

□ 마스크

□ 호루라기

□ 필요시 응급 처치 요원에게 보여줄 수 있는 리브 월릿 카드 (<https://www.ChristopherReeve.org/cards>). 본 카드는 자율신경부전증, 심부정맥혈전증 및 패혈증에 대한 필수적인 건강 정보를 담고 있습니다.

이차적 건강 문제 관련하여 필요한 것을 확인하고 계획하세요. 예를 들어, 당뇨가 있는 분은 대피 시 인슐린과 아이스 팩, 여분의 주사기 또는 인슐린 펜 및 바늘과 약, 혈당계, 알코올 티슈, 의료용 칼, 검사 스트립, 인슐린 펌프와 여분의 배터리 또는 충전기, 글루카곤 주입 키트 및 글루코스 알약, 젤, 과일 간식과 주스 상자 등 응급 저혈당 용품을 포함한 필수 물품을 추가로 챙겨야 합니다.

차나 사무실처럼 대부분의 시간을 보내는 곳에 응급 키트를 두세요. 일상생활을 영위하는데 필요한 물품들도 추가하세요. 어떤 사람들은 이송용 슬라이드 보드를 챙기는 반면, 다른 사람들은 압박 쿠션이 필요할 지도 모릅니다. 색인카드와 투명한 박스 테이프를 사용해 휠체어 같은 보조기구에 이름과 연락처 및 작동 지침을 포함해 라벨을 붙여주세요.

가정에 응급 키트 마련해두기

극심한 기후 상황에서 집을 나서는데 안전하지 않거나 불가능할 수 있습니다. 여러분(및 가족들)이 일주일 동안 생존하는데 필요한 모든 용품을 상자에 채워 두세요. 다음과 같은 물품을 챙길 것을 권장합니다.

- 1주 분량의 물 (인당 하루 1갤런)과 부패하지 않는 음식
- 당뇨와 같은 건강 상태를 관리하기 위한 1주 분량의 필수 의약품 및 용품
- 고무 장갑, 여분의 카테터 용품, 좌약, 윤활제, 물티슈를 포함한 개인 건강 용품
- 성냥
- 수동 캔 따개
- 가족 구성원을 위한 각자의 손전등
- 구급상자
- (수도 전기 등을 차단하는 데 쓸) 렌치
- 쓰레기 봉투
- 여분의 배터리와 휴대용 보조 배터리
- 휴대폰 충전기
- (자택 대피 명령의 경우) 마스크와 플라스틱 시트 및 강력 접착 테이프
- 반려 동물을 위한 1주 분량의 음식과 물(반려 동물을 위한 계획 세우기 부분을 확인하세요)
- 배터리나 수동으로 돌리는 해양대기청 기상 라디오
- 호루라기

주요 문서 정리해두기

재난이 닥치기 전, 중요한 개인 문서와 의료 기록을 모아주세요. 방수가 되는 플라스틱 가방에 해당 문서들을 보관하고 문서를 스캔한 복사본을 키링에 달린 휴대용 USB에 저장하세요. 비상 가방과 함께 두어 신속히 탈출할 수 있도록 준비해두세요. 다음과 같은 물품을 챙길 것을 권장합니다.

□ 사회 보장 카드

□ 메디케이드 및 메디 케어를 포함한 보험 카드

□ 의료 기록

□ 의료 처방전

□ 은행 서류

□ 의료지시서(Living Will)

□ 의료 기구의 지침서(및 시리얼과 모델 번호)

□ (전화번호부 사용 불가시)가족과 의사, 약사 및 지원 네트워크의 서면 연락처

정전 대비하기

강풍과 폭우 및 부러진 나뭇가지는 지역 전력망에 피해를 입힐 수 있으며 이로 인해 지역사회의 정전 사태가 몇 시간에서 며칠까지 지속될 수 있습니다. 특히 인공호흡기가 필요하거나 체온 조절이 불가능한 척수 손상을 입은 사람들은 정전 발생 전에 항상 준비되어 있어야 합니다. 다음과 같은 물품을 챙길 것을 권장합니다.

- 전기가 필요한 자주 쓰는 의료 기구를 모두 파악해두세요.
- 전동 휠체어나 인공호흡기를 사용한다면 지역 전력 회사에 등록해 두세요. 대부분의 경우 해당 리스트가 전력 복구의 우선순위를 정하는 데 사용됩니다.
- 가정에 둘 수 있는 재충전이 가능한 배터리나 발전기 같은 예비전력 대안에 대해 기구 공급업자와 상담하세요..
- 여러분의 배터리가 얼마나 오래가는지 알아두세요. 배터리만 사용하여 전력이 다 소모될 때까지 전동 휠체어나 인공호흡기를 작동시켜 확인해 보세요. 충전 후 사용 가능한 시간이 30분에서 9시간까지 다양할 수 있습니다.
- 미리 예비 발전기를 확인해 작동법을 숙지하세요. 일산화탄소 중독을 일으킬 수

있으니 절대 집 안에서 발전기를 사용하지 마세요.

- 전기가 필요한 가정용 의료 보조 기구를 사용하는 개인을 위한 지원 대책(임시 거처의 우선 제공 또는 지역 응급 의료기관으로의 수송 포함)이 있는지 확인하려면 지역 비상 대책 담당자에게 연락하세요.
- 경찰이나 소방서, 병원이나 지역 호텔처럼 거주지 인근에 접근 가능한 전력을 확인하고 재난 시 생명 유지를 위한 의료 기구의 예비전력으로 사용할 수 있는지 물어보세요.
- 약을 냉장 보관한다면, 얼마나 오랫동안 실온에 둘 수 있는지 의사와 이야기해 보세요. (정전 시, 냉장고는 네 시간 동안 냉장물을 차게 보관할 수 있습니다.)

배터리나 발전기 같은 여분의 기구를 구매하는 데 비용이 많이 들 수 있지만 여러분의 지역사회에 지원 가능한 펀딩이 있을 수 있습니다. 예를 들어, 캘리포니아 재단 자립생활 센터는(<https://disabilitydisasteraccess.org/application>) 전력이 필요한 생명 유지 의료 기구 소비자들을 위해 여분의 배터리와 다른 물품 제공을 포함해 주 전역에 재해 대비 서비스와 자료를 제공합니다. 이용 가능한 추가 지원과 프로그램을 확인하려면 여러분 거주 지역의 전력 제공자, 자립 생활 센터 및 장애 관련 비영리단체에 연락하세요.



호흡기 문제 관련 대응책 모색하기

특히 인공호흡기나 산소통에 의존적인 호흡기 문제가 있는 사람들은 재난이 어떻게 삶을 위협에 빠트릴지 예측해야 합니다. 시간을 들여 중요한 물품을 확인하고 구체적인 필요 사항에 대한 계획을 미리 세우세요.

- 집처럼 상당한 시간을 보내는 장소에 비상용 물품 키트를 마련해주세요.
- 응급 비상 키트 물품은 멀티탭, 볼트 전원 공급장치, (필요 시) 온열 가슴기, 1 갤런의 정제수, 여분의 배터리 및 충전기, 인공호흡기 튜브와 여러 장의 얼굴/비강 마스크 등을 포함합니다.
- 산소 응급 키트 물품은 산소 발생기, 볼트 전원 공급장치, 여분의 탱크, 다량의 대체품, 렌치, 탱크 세척액, 다량의 비강 캐놀라, 연장 튜브와 연장 커넥터 등을 포함합니다.
- 네블라이저 사용자들은 튜브와 T어댑터, 마우스피스, 보관통과 30일 분량의 호흡기 약이 필요합니다.
- 수면양압기/바이패프 호흡기 사용자들은 1 갤런의 정제수, 얼굴/비강 마스크, 산소 농축 어댑터와 멀티탭이 필요합니다.
- 모든 기기에 라벨을 붙이고 비닐봉지에 지침서 사본을 부착해 두세요.
- 재난 상황과 그 직후에 케어를 계속할 수 있는 최선의 방법을 의료인과 이야기해 보세요. 병원 치료가 필요할 경우 어디로 가야 할 지 의논하세요.
- 의료인의 연락처를 휴대폰에 저장하고 응급 키트 안에 서면으로 넣어 두세요.
- 지역 응급 관리 담당자에게 연락해 가정용 의료 보조기구 사용자를 지원하는 대피소의 위치를 확인하세요.
- 정전에 대비하세요. (이전 섹션을 참고하세요.) 산소 발생기를 사용하는 사람은 정전 시 산소 탱크나 발전기를 사용하게 될 수 있습니다. 미리 각 기기를 어떻게 사용하는지 숙지하세요.

지원 네트워크 수립하기

끈끈한 관계를 맺는 것은 모든 행복한 삶의 주요 구성 요소지만 친구와 가족, 이웃으로 이뤄진 특정한 지원 네트워크는 응급 시 안전하게 지내는 데 주요할 수 있습니다.

(근처에 사는) 최소한 세 명에게 응급 시 기꺼이 여러분의 상태를 확인하고 필요시 도움을 줄 수 있는지 물어보고 지원 네트워크를 만드세요. 다음과 같은 행동을 추가로 권장합니다.

- 모든 회원의 연락처를 휴대폰에 저장하고 전화 서비스 사용이 불가할 경우를 대비해 프린트해 두세요.
- 의사, 약사, 및 (폭풍 영향권 밖에서 대피를 돕거나 지원 가능한) 다른 도시에 있는 가족을 포함한 여러분의 응급 연락처를 프린트하여 각 회원에게 전달하세요.
- 응급 상황에서 통신이 가능할 것이라 가정하지 마세요. 전화 서비스 불통 시 알아서 여러분의 집에 와 상태를 확인할 수 있는 사람을 마련해 두세요.
- 집 열쇠를 네트워크 내 최소 한 사람과 공유하세요. 도와주는 사람에게 비밀번호를 알려 줄 수 있도록 디지털 번호 키 도어록 설치를 고려해 보세요.
- 비상 가방과 다른 응급 물품이 어디에 있는지를 포함해 회원들이 미리 여러분의 집 구조에 익숙해지도록 하세요.
- 휠체어, 인공호흡기, 트랜스퍼 보드나 대피용 의자를 포함해 모든 주요 기구의 사용법을 시연(및 회원들이 연습해 볼 수 있도록) 하세요.
- 혼자 할 수 없을 것 같다면 어디에서 어떻게 유틸리티(가스, 수도 및 전기)를 잠글 수 있는지 설명하세요. (관이 훼손되었거나 누수가 있다고 의심이 들거나 지역 담당자가 그렇게 하라고 지침을 내렸을 경우에만 잠그세요.)
- 운전을 하지 않는다면, 필요시 대피를 도와줄 수 있는 지원 네트워크 회원과 함께 계획을 세우세요.



간병이 중단될 시를 대비하기

극심한 기후에는 유료의 간병인-또는 이런 역할을 하는 가족들-에게서 도움을 받지 못할 가능성이 큽니다. 도로 폐쇄나 개인의 안전 우려로 간병인이 여러분에게 오지 못할 수도 있습니다. 응급 상황으로 여러분이 집에 갇히거나 대피해야 하는 상황일 때 여러분이 간병인 도움 없이 어떻게 상황에 대처할지 지금 정하세요.

- 간병인이 오지 못할 경우 안전한 곳에 있는 가족들에게 연락을 취할지, 집에서 긴급 구조를 도와줄지에 대해 여러분을 도와줄 지원 네트워크 회원들과 계획을 세우세요.
- 가족이나 지원 네트워크 회원과 적합한 운송 방법을 미리 연습하세요.
- 휴대폰을 충전해 두고 침대 밑에 두어 도움을 요청할 수 있게 하세요.
- 대피 시 긴급한 도움이 필요할 것으로 우려된다면, 집 앞 잘 보이는 곳에 구조 라벨을 두세요. 응급 대응 시간의 속도를 높이는 라벨은 애틀랜타 세퍼드 센터에서 이용 가능합니다. (<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>)
- 여러분의 건강 상태, 구체적인 간병 필요사항 및 현재 치료 상황을 적어서 냉장고에 테이프로 붙여 두세요. 911에 전화해야 한다면 지역 응급 의료 서비스 직원이 여러분을 도울 때 이런 정보가 도움이 될 수 있습니다.
- 언제든지 가능할 때, 날씨가 여러분 대비책의 길잡이가 되게 하세요. 다가올 태풍으로 간병이 문제가 될 것이라는 생각이 든다면, 위험한 상황이 발생하기 전 가족과 친구들과 함께 지내는 계획을 세우세요.
- 대통령이 선포한 응급 상황에서 긴급 대피소로 대피했다면, 개인 보조 서비스를 요청할 수 있습니다. 기본적인 개인 간병과 부상 드레싱 바꾸기, 도뇨관 삽입 및 호흡기 치료를 포함한 더 복잡한 의료 수요를 다룰 수 있는 서비스를 마련하기 위해 대피 관리자와 이야기해 지역과 주 담당관에게 연락하세요.
- 응급 상황 후 여러분이 일상적인 도움을 받지 못할 기간을 며칠에서 몇 주로 가정하세요. 기관에서 도움을 받는 경우, 재난 영향 지역 밖의 직원으로 대체 지원이 가능한지 확인하세요.

대피 계획 세우기



성공적 대피의 첫걸음은 항상 비상 가방을 싸두는 것입니다. 그 이후엔, 혼돈 상태에서 발생 가능한 정전 사태 시 고층 아파트에서 탈출하는 것이나 도시를 떠나는 길에 기름을 채우기 위해 긴 줄에 서서 기다리는 것과 같은 문제 상황을 예측하세요. 할 수 있는 것들을 미리 준비하세요.

언제 떠나야 하나요?

- 대피명령이 떨어졌다면 떠나는 걸 지체하지 마세요. 익숙하지 않은 상황에서 문제 상황을 헤쳐나가는 것보다 여러분 상황에 맞춰진 익숙한 집에서 폭풍이 지나가길 기다리는 것이 더 끌릴지도 모릅니다. 하지만 여러분의 건강-그리고 삶-에 대한 위험도가 너무 큼니다. 미리 준비하세요. 일찍 떠나세요. 안전을 생각하세요.
- 지역 뉴스 예보와 주변 카운티의 조치에 주의를 기울이세요. 지역 담당자가 다가올 위협에 대응하지 않는다면 여러분의 안전을 신중하게 생각하고 각별히 조심하세요. 여러분의 목숨이 경각에 달렸다고 생각한다면 담당자의 대피 명령을

기다리지 마세요.

- 대피 시 여러분의 지역 네트워크와 가족들에게 알려주세요. 추가로, 특히 여러분이 우선 구조 목록에 있다면 지역 경찰관과 소방서에 연락하세요. 여러분이 안전하다는 걸 다른 사람에게 알리면 응급 대원이 긴급한 도움이 필요한 다른 사람들에게 집중할 수 있습니다.

어떻게 가나요?

- 언제나 손이 닿는 곳에 이동 수단을 두세요.
- 아파트에 살거나 엘리베이터가 있는 사무실에서 근무한다면 건물 관리자와 상담해서 정전 시 대피 계획을 세우세요. 대피용 의자는 꼭 접근이 쉬운 계단 근처에 두세요. 여러분을 도와줄 (동료를 포함해) 지원 네트워크 회원을 지정하세요. 대피용 의자를 사용해 미리 계단 내려가는 연습을 하세요.
- 지역 운송수단과 택시는 아마 이용이 중지되거나 자연재해 발생 전후로 이용이 제한될 것입니다. 운전을 하지 않는다면, 지역 응급 관리 담당자에게 연락해 장애가 있는 사람들이 응급 시 이용 가능한 수단을 알아보세요.
- 운전을 한다면 여러분의 차가 필요할 때 준비되어 있게 하세요. 지역 주유소의 긴 줄을 피하기 위해 항상 기름을 받은 채워두세요. 점프 리드, 반사식 삼각 표지나 (도움 요청을 위해) 사이드 미러에 묶을 반다나, 성에 제거기, 휴대폰 충전기, 담요, 지도 및 (타이어가 꼼짝 못 할 경우를 대비해) 고양이 똥이나 모래를 포함한 응급 물품을 손이 닿는 곳에 두세요.

어디로 가야 하나요?

- 지역 응급 관리 담당자에게 미리 연락해 지역센터, 호텔, 기관 등 어느 곳이 응급 시 접근 가능한 대피소 역할을 하는지 알아보세요. 가능하다면 미리 방문해서 해당 장소들로 접근이 용이한지 확인하세요.
- 친구나 가족 또는 폭풍 영향권 밖의 접근 가능한 호텔 등과 같이 폭풍 시 여러분이 머물 대피소의 후보지 목록을 만드세요.
- 여러분의 반려동물을 위한 계획을 세우세요: 대피소는 도우미견을 받아들여야 하지만 반드시 애완동물을 받아들일 필요는 없습니다. 반려동물 친화적이며 접근이 용이한 호텔을 미리 알아두세요.
- 여러분 지역의 다른 도로들을 익혀두세요. 도로 폐쇄의 가능성이 있으니 공식적인 대피 경로를 항상 따라가세요.
- 연방재난관리청의 대피 탐색 문자 서비스인 43362를 휴대폰 연락처에

저장해두세요. 대피 명령 시 어디로 가야 할지 확실치 않다면 해당 번호로 여러분의 우편번호를 기재한 문자를 보내 근처 대피소를 찾으세요. **연방재난관리청 앱** (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>)을 사용하거나 미국 적십자 웹사이트(<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>)에서 검색 가능한 지도를 사용해 개방된 대피소를 찾을 수도 있습니다.

지역사회거주관리국 웹사이트(<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmerglInfoCommDisability.pdf>)에서 초동 대응자에게 보여주는 의사소통 지원 카드가 무료로 다운로드 가능합니다. 해당 카드에 개인의 특정 장애와 응급 시 필요한 도움을 상세하게 기술할 수 있습니다.

응급 상황에서 가족들과 떨어진 이후 가족들이 어디에 있는지 찾을 수 없다면, 미국 적십자(<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>)에 연락해 "긴급 복지 문의"에 도움을 청하세요. 재난 지역에 있는 해당 기관의 연계 활동 직원이 실종된 사랑하는 사람을 찾을 수 있도록 도와줍니다. 더 많은 정보는 1-844-782-9441로 연락하세요.

반려동물이나 도우미견을 위한 계획 세우기



미리 계획을 세워 재난 시 여러분의 반려동물을 보호하세요. 모든 동물들은 최신 이름과 주인의 연락처가 담긴 목걸이와 꼬리표를 지니고 있어야 합니다. 최악의 상황을 대비하세요. 여러분의 연락처를 반려동물 상자나 케리어에 부착하고 대피 시 서로 떨어질 때를 대비해 반려동물의 사진을 지니고 다니세요.

다음은 포함하여 반려동물의 응급 대비 키트를 챙기세요.

- 밀폐용기에 담긴 2주 분량의 물과 (건조나 통조림으로 된) 음식. (부패 방지를 위해 6개월마다 꼭 교체하세요.)

- 물통, 밥통 및 필요시 통조림 따개
- 여분의 목줄
- 담요
- 청소를 위한 비닐봉지
- 라이너가 있는 상자
- 일주일 분량의 약
- 대피 시 부상을 대비한 반려동물 구급상자
- 수의사의 연락처, 의료 및 백신 기록과 지역 반려동물 면허 복사본을 포함한 응급 서류. 대피소 입장 시 해당 서류가 필요할 수 있습니다. 방수가 되는 용기나 비닐봉지에 보관하세요.

긴급 대피소는 도우미견을 입장시켜야 하지만 반려동물은 허락되지 않을 수도 있습니다. 응급 상황 동안 여러분이 반려동물과 함께 지낼 수 있는 폭풍 영향권 밖의 접근 가능한 호텔이나 모텔을 확인하세요. 브링피도(<https://www.bringfido.com>)나 미국 케넬 클럽(<https://www.akc.org/expert-advice/home-living/a-guide-to-pet-friendly-hotel-chains-in-the-united-states>)과 같은 웹사이트에 방문하면 여러분 근처에 있는 반려동물 친화적인 호텔 체인이나 건물을 찾을 수 있습니다.



지역 사회에 연락하기

연방재난관리청은 국가 차원의 재해 구호를 감독하는 반면, 지방정부기관은 모든 극심한 기후 상황에 대해 첫 번째로 대응하는 기관입니다.

여러분 지역사회에서 응급 경보가 어떻게 전송되는지 확인하세요. 뉴올리언즈(<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>)와 로스앤젤레스(<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>) 및 뉴욕(<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>)을 포함한 많은 도시에서 최신 상황을 제공하기 위해 전화나 문자, 또는 이메일로 자동 재난 알림(기후 관련 및 기타 사항)을 사용하고 있습니다. 지역 알림 서비스에 가입하세요.

여러분 지역의 경찰과 소방서에 전화해 재난 대응 등록을 유지하는지 확인하세요. 생명 유지 장치에 의존하거나 대피 시 거동이 불편해 도움이 필요한 경우 경찰과 소방서에 알려세요. (모든 직원을 보기 위해 연속 삼일 동안) 소방서를 방문해서 여러분 휠체어의 작동법을 보여주세요. 여러분의 대피 계획을 공유하고 추가 제안 사항이 있는지 물어보세요. 지방 자치 당국과 주 기관도 비상시 지원과 대응을 늘리기 위해 장애가 있는 사람들을 위한 비슷한 등록 서비스를 제공하기도 합니다. 뉴저지에선 해당 서비스가 레지스터레디(<https://www13.state.nj.us/SpecialNeeds/Signin?ReturnUrl=%2fSpecialNeeds%2f>)로 불리며 해당 서비스는 장애가 있는 거주민이나 접근성 및 기능적 요구가 필요한 사람들이 이용할 수 있습니다. 비록 가장 잘 수립된 계획도 자연재해로 무산될 수 있지만 이런 등록부는 대피, 피난, 확인, 전력 복구 및 단수에 있어 우선순위를 정하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 여러분 거주지의 응급 관리 부서에 연락해 인근에 어떤 것들이 이용 가능한지 확인하세요. 재해 시 지원과 자원을 제공하는 지역 장애인 비영리 단체와 친숙해지세요. 먼저 찾아보기 좋은 곳은 지역 자립 생활 센터입니다. <https://www.ilru.org>를 방문해 여러분 인근의 센터를 찾아보세요

정보 얻기

응급 상황 대비를 위해 많은 주의가 필요합니다. 자연재해 발생 시점과 그 이후, 가장 최신의 정확한 날씨 알림과 위급 재난 알림을 찾는 것은 중요합니다. 미리 대비하고 안전하게 지낼 수 있도록 다양한 정부 및 언론 자료를 이용해 정보를 얻으세요.

- 연방재난관리청 앱(<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products#shelter>)을 다운로드하거나 문자 메시지 서비스를 이용해 국립기상청(<https://www.weather.gov>)에서 실시간 알림을 받고 여러분 지역의 긴급 대피소나 재해 복구 센터를 찾으세요.
- 국립해양대기청(NOAA)의 날씨 라디오를 구매하세요(https://www.weather.gov/nwr&ln_desc=NOAA+Weather+Radio). 배터리로 구동되는 라디오 수신기가 24시간 내내 가장 가까운 국립 기상청의 일기 예보와 긴급 경보를 방송합니다. 긴급 기후 상황 시 네트워크가 연방, 주, 지역 담당자와 협력해 경고 알림과 사후 정보를 제공합니다. 이런 수신기는 전자 상점이나 스포츠 상품 매장, 해양 물품 상점 및 온라인에서 구매할 수 있습니다. 해당 라디오는 방송

수신 기술을 보장해주는 "공공 경계경보"나 국립해양대기청 날씨 라디오 로고가 표시되어 있으니 잘 확인하세요.

- 지역 신문을 읽고 야간 뉴스와 일기 예보를 정기적으로 시청하세요. 만일을 대비해 10일간의 예보를 확인하세요.
- 모든 폭풍발생전,도중및이후의소셜미디어를모니터링하세요.날씨경보,도로폐쇄 및대피정보를국립기상청공식트위터계정(https://twitter.com/NWS?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor) 과 신문, 방송국, 시장실, 주 경찰 및 소방서, 유틸리티 회사, 주지사 사무실 및 주 교통부서를 포함한 지역 단체 및 정부 기관에서 찾을 수 있습니다.
- 비상사태가 발생하면 적십자가 물자를 제공하고 긴급 대피소를 운영하며 현장에 있을 가능성이 큼니다. 적십자 웹사이트의 검색 가능한 지도(https://maps.redcross.org/website/maps/ARC_Shelters.html)에서 여러분 지역의 개방된 대피소를 찾거나 1-800-RED-CROSS로 연락하세요. 모든 적십자 대피소는 이용 가능하며 구체적인 요구와 보조 기구 또는 물자에 대한 요청은 현장에서 하면 됩니다.
- 지역 적십자 트위터 계정을 팔로우해서 긴급 물자와 대피소의 보급 장소에 대해 알아보세요.

장애 접근성 지원

응급 상황의 대비 계획과 대응책은 장애를 가지고 사는 주민들의 조언을 항상 반영해야 합니다. 재난이 닥치기 전에 모두를 포함하는 효과적인 계획을 세우도록 여러분 지역사회에 참여하는 노력을 기울이세요.

- 지역 응급 관리 사무실에 연락해 해당 부서에 장애 조직자가 지정되어 있는지 알아보세요. 없다면 지역 의회나 시장실에 해당 보직이 생길 수 있도록 청원을 제기하세요.
- 일부 지역 사회는 정부 기관과 비영리 단체가 함께 구성된 긴급 계획 위원회가 있을 수 있습니다. 위원회에 이동을 불편을 겪는 회원이 없다면 자발적으로 참여하세요.
- 알람 경보, 대피 명령, 긴급 수송 및 약물의 현장 이송, 냉장 보관과 지정된 대피소의 예비 전력을 포함한 긴급 계획에서 장애인의 요구가 구체적으로 어떻게 반영되는지 알아보세요.

- 운송수단 관련한 요구 사항에 집중하도록 도와주세요. 대피 시 휠체어나 스쿠터를 이용하는 사람들이 사용 가능한 운송수단(학교 버스나 리프트가 있는 시내버스)이 있나요?
- 아직 없다면, 장애인들의 자발적인 기밀 등록부 만들기를 직접 제한해서 응급 대피 시 초동 대응자가 사용할 수 있도록 하세요.
- 지역의 초동 대응자들을 만나 이송 슬링이나 대피용 의자같이 응급 시 거동이 불편한 사람들을 도울 수 있는 기구가 있는지 확인해 보세요.
- 지역 응급 대비 위원회나 비영리 단체와 협력하여 리프팅 기술, 척추 보드 이송, 도우미견을 도와주는 방법을 포함해 초동 대응자들을 대상으로 장애와 긴급상황 대응책을 교육하는 훈련을 조직하세요.
- 긴급 대피소 직원과 자원봉사자가 휠체어 이송 같은 장애인들의 일상을 도울 수 있도록 훈련시켜달라고 주와 지역 정부 공무원에게 요청하세요.
- 직장에서 사무실 긴급 대책 위원회에 가입하거나 소방 감독관이 되세요. 계획 단계부터 마비가 있는 사람이 참여하는 것은 장애가 있는 사람들의 요구 조건이 모든 대피 계획에 반영되도록 보장합니다.

리즈 트레스톤: 사명을 가진 생존자



롱아일랜드에 있는 집으로 초강력 태풍인 샌디가 몰아칠 때, 리즈 트레스톤씨는 밖을 살피러나갔습니다. 첫 번째 만조였고, 바람이 거셌지만 제 6 경추(C6) 완전 척수손상을 지니고 사는 트레스톤씨는 전동 휠체어로 쉽게 돌아다닐 수 있었습니다. "이거 별일 아니네,"라고 생각했죠." 라고 그녀는 말했습니다. "아직 돌아다닐 수 있네. 우리 괜찮아."

지역 담당관으로부터 대피하라는

명령이 있었지만 트레스톤 씨는 대부분의 이웃들처럼 대피하지 않기로 결정했습니다. 일 년 전 허리케인 아이린 때문에 집을 떠났지만 피해는 거의 없었습니다. 당시 아직 허리케인으로 분류되지 않은 샌디도 똑같은 것이라고 생각했죠. 하지만 그날 밤, 바람이 집을 뒤흔들며 물이 지하실 문을 통해 들어닥치자 트레스톤 씨는 본인의 과오를 깨달았습니다. 펜을 집어 들고 혹시 모를 경우를 대비해 그녀의 팔에 사회 보장 번호를 적었습니다.

트레스톤 씨는 생존했지만 그녀의 삶은 완전히 뒤집어졌습니다. 혼란스러운 몇 주가 계속되자 지널 장소와 약과 카테터를 포함해 일상생활에 필요한 물자를 찾는 게 어려워졌습니다. 그녀의 장애인용 밴이 망가져 한 번은 도우미견을 옆에 두고 전동 휠체어로 복잡한 도로를 다녀야 했습니다.

"준비가 되지 않았다면 생존자인 동시에 맥가이버도 되어야 합니다," 라고 그녀는 말했습니다. "그런데 애초에 이럴 필요가 없다면 왜 모든 걱정과 스트레스를 겪어야만 하나요?"

트레스톤 씨는 곧 긴급 대비책의 열렬한 옹호자가 되었습니다. 재해에 적극적으로 참여하는 롱비치 지역단체(<https://www.facebook.com/LBCOAD>)의 설립을 도왔으며 결국 뉴욕시의회 롱비치에 당선되었습니다. 시의회에서 그녀는 계속해서 장애인을 위한 서비스와 장애인 포괄 긴급 계획 수립에 이목을 집중시키고 있습니다.

트레스톤 씨는 지역사회의 대응을 강화시키려 애쓰면서, 장애인들이 즉시 자신의 계획을 세울 것을 촉구합니다. 일상생활에 필요한 목록을 만드세요. 여분의 물자를 모으세요. 어디로 가야 할지 알고 도움을 받기 위해 어떤 지역 단체에 연락해야 하는지 알아두세요. "긴급 관리 사람들이 여러분에게 말할 겁니다. '하늘이 맑을 때 재난을 위한 계획을 세워라,'"라고 그녀는 말합니다. "사실이에요. 춥고 바람이 불 때까지 기다리지 마세요. 지금부터 그 과정을 시작하세요. 트레스톤 씨는 말합니다. 일단 준비가 되면 본인과 같은 실수는 하지 말라고. 때가 됐을 때 대피해야 합니다. "제가 사람들에게 말하는 첫 번째는 '나가야 합니다,'입니다."라고 트레스톤 씨가 말합니다. "대피가 100퍼센트 완벽하게 흘러가나요? 아뇨. 50퍼센트 성공한다면 괜찮을까요? 맞아요. 그거면 다음날까지 견딜 수 있습니다."

재난 발생 시: 안전하게 지내는 법

비상 가방과 가정용 비상용 키트가 마련되었다면, 극심한 기후 상황에서 안전하게 지낼 수 있는 중요한 단계를 넘겠습니다. 이제 폭풍 속에서 의사소통하는 최선의 방법과 여러분 거주 지역에 영향을 끼칠 구체적인 위험에 대해 준비하는 방법을 살펴보세요.

의사소통의 팁

- 응급 시 채도하는 전화는 통신망을 압도할 수 있습니다. 통신망 자원이 더 적게 필요한 문자가 가족들이나 친구들에게 연락할 수 있는 가장 빠른 방법일 것입니다. 미리 전화기와 태블릿에 음성 받아쓰기 기능을 활성화해두세요.
- 응급 통신을 위해 통신망에 여유가 있도록 전화 횟수를 제한하세요.
- 전화를 해야만 하는데 통화 중 신호를 맞닥뜨린다면 통신망 정체 제한을 위해 전화를 끊고 다시 번호를 누르기 전에 10초를 기다리세요.
- 정전이 된다면 휴대폰의 사용하지 않는 앱을 지우고 화면 밝기를 줄이며, 비행기 모드로 전환해서 휴대폰 배터리를 절약하세요.
- 집에 일반 전화가 있고 대피한 상태라면 전화를 휴대폰으로 착신 전환해 놓으세요.

기상 위험

여러분의 지역사회에 영향을 끼칠 수 있는 구체적인 자연재해에 대해 준비하세요.

홍수

극고온을 제외하면 홍수는 어느 기후 관련 재해보다 미 전역에서 일 년 내내 수많은 사상자를 발생시키는 지역 사회의 위협입니다. 돌발 홍수가 특히 위험합니다. 짧은 시간에 발생하는 급작스러운 해빙과 집중호우는 수면을 30피트까지 상승시킬 뿐만 아니라 암석과 진흙 산사태를 야기하기도 합니다.

발생 전:

- 배수구와 빗물받이에서 잔해와 나뭇잎을 치우세요.
- 지하실에 배출 펌프를 설치하세요.
- 홍수 보험 가입을 고려해 보세요.
- 귀중한 애장품은 가장 높은 층으로 옮기세요.

발생 시:

- 절대 홍수를 뚫고 운전하지 마세요. 6인치의 물은 사람을 쓰러트릴 만큼 강하며 1

피트의 물은 차를 쓸어버릴 만큼 강합니다.

- 급류 시 다리 위로 운전하지 마세요.
- 지역 대피 명령을 따르세요.
- 집에 갇혔다면, 갈 수 있는 가장 높은 층으로 대피하세요.

발생 후:

- 지역 당국에서 해당 지역을 안전하다고 인정하기 전까지 집으로 돌아가지 마세요.
- 물을 식수나 요리에 사용 가능한지 확실히 하기 위해 지역 뉴스 방송에 귀 기울이세요.
- 고여 있는 물은 하수, 화학물질, 또는 날카로운 물체가 포함되어 있을 수 있으므로 만지지 마세요.
- 집으로 돌아온 뒤에, 뱀이나 다른 동물이 집에 없는지 확인하세요.
- 전자기기가 젖었거나 물 속에 있다면 감전 사고를 피하기 위해 만지지 마세요.

지진

깊은 지하에서 암석이 움직여 발생하는 지진은 매년 수 천 건 정도 발생합니다. 지진은 어디에서나 발생할 수 있으며 특히 알래스카, 캘리포니아, 하와이, 오리건, 푸에르토 리코, 워싱턴과 미시시피강 계곡은 가장 위험도가 높습니다.

발생 전:

- 지진으로 발생하는 대부분의 상해나 사망은 낙하물 때문입니다. 무거운 그림이나 거울을 침대에서 멀리 떨어진 곳에 두세요. 무거운 물체는 낮은 선반으로 옮기세요. 무거운 가구와 선반은 벽기둥에 고정해두세요. 물건이 빠른 속도로 날아오는 걸 예방하기 위해 찬장에 걸쇠를 설치하세요.
- 벽에 고정된 용기에 산소 탱크를 보관하고 인화성 물질에서 멀리 떨어트려 두세요.
- 튼튼한 탁자나 책상 또는 집안 내부 벽 사이를 포함해 모든 각 방의 안전한 대피 장소를 확인하세요.
- 지진이 임박했음을 알리는 경고 신호를 알아두세요. 갑작스러운 충격에 이어 흔들리거나 점점 더 큰소리가 납니다.

발생 시:

- 무거운 가구, 램프, 거울 및 유리창을 포함해 떨어지거나 깨질 수 있는 모든 것을 피해 안전한 지정 장소로 재빨리 이동하세요. 팔로 머리를 가리고 기다리세요.

- 환체어를 떠날 수 없다면, 실내 벽으로 이동해 환체어를 잠그세요. 낙하물로부터 보호하기 위해 베개나 책을 머리 위에 두세요. 환체어에서 허리를 숙여 흔들림이 잦아들 때까지 기다리세요.
- 출입구로 피신하지 마세요.

발생 후:

- 파손된 유틸리티 선, 특히 가스 선을 주의하세요. 가스 냄새가 난다면 모든 창문과 문을 열고 즉시 떠나세요. 안전거리를 확보한 뒤 911에 전화하세요.
- 파손된 지역이나 건물에서 멀리 떨어지세요. 여진이나 추가 붕괴가 있을 수 있습니다.
- 해안가에 살고 있다면 지진의 여파로 쓰나미가 발생할 경우를 대비하세요.(아래를 참조하세요.)

쓰나미

쓰나미로 알려진 거센 해양 파도는 지진에 의해 발생할 수 있습니다. 알래스카, 하와이, 오리건, 워싱턴, 괌, 푸에르토 리코 및 미국령 버진 제도에 있는 해안 지역 사회는 가장 큰 쓰나미 위험에 처한 곳입니다.

발생 전:

- 긴급 경보를 어디에서 얻을 수 있는지 알아두세요. 쓰나미 경보는 지역 라디오나 방송국, 국립해양대기청 일기 라디오 방송국이나 에어 사이렌 및 자동 전화 경보로 방송될 수 있습니다.
- 지진 및/또는 홍수 보험 특약을 고려해 보세요.
- 해수면에서 100피트 높이에 있거나 적어도 해안가에서 1마일 이상 떨어져 있는 이용 가능한 대피소나 호텔을 확인하세요.
- 쓰나미의 예고 신호를 찾는 법을 알아두세요. 해당 신호는 20초 이상 강하게 땅을 흔드는 지진, 해안가에서 들려오는 큰 소리 및 노출된 해저의 모습이나 돌발의 물로 생긴 벽의 모습 등이 있습니다.

발생 시:

- 대피 명령이 떨어진 경우 바로 대피하세요.
- 안전한 곳을 향해 운전할 때, 쓰러진 송전선은 피하고 절대 홍수로 불어난 물을 헤치며 운전하지 마세요.
- 집에 있다면 탁자로 피신해 머리를 가리고 기다리세요. 그렇지 않다면, 환체어의

바퀴를 잠그세요. 낙하물로부터 머리를 보호하기 위해 베개나 책을 머리에 두세요. 휠체어에서 허리를 숙여 흔들림이 잦아들 때까지 기다리세요.

- 창문과 벽난로, 외부 벽에서 떨어지세요. 출입구나 매달린 전등 아래에 머물지 마세요.
- 외부에 있다면 서둘러 높은 지대로 가세요. 개방된 공간을 찾으세요. 건물이나 전봇대를 피하세요.
- 여진에 대비하세요.

발생 후:

- 홍수가 난 지역을 통과해서 운전하지 마세요.
- 파손된 건물을 피하세요.

허리케인

허리케인은 최소 시속 74마일의 바람을 동반하는 열대 태풍입니다. 이런 태풍은 해안 지역의 심각한 위협이기도 하지만 내륙 수백 마일 안까지 폭우나 심각한 홍수를 일으키기도 합니다.

발생 전:

- 위험요인을 인지하세요. 태평양 허리케인의 시즌은 5월 15일부터 11월 30일이며 북대서양 허리케인의 시즌은 6월 1일부터 11월 30일까지입니다.
- 떨어지는 잔해 때문에 발생하는 상해를 막기 위해 집안 내벽이 고정되어 있는지 확인하세요. 가족들이나 친구들이 무거운 그림 액자와 거울을 침대에서 떨어진 곳에 고정하도록 만드세요. 무거운 물체들을 낮은 선반으로 옮기세요. 선반을 벽기둥에 고정하세요.
- 대피 경로에 익숙해지세요.
- 홍수 가능성에 대비하세요.

발생 시:

- 대피 명령이 떨어지면 즉시 대피하세요.
- 집에 있다면 창문이 없는 방으로 대피하거나 낙하 위험이 있는 큰 가구나 물체에서 멀리 떨어지세요.
- 내부에 갇힌 상태로 물이 집 안으로 들어오고 있다면 가능한 건물의 가장 높은 층으로 가서 구조를 기다리세요.



산불

산불은 산이나 초원 같은 자연지역에서 시작하지만 순식간에 거주지까지 위험을 미칠 수 있습니다. 위험한 대기 상태와 긴급 대피의 가능성이 높습니다. 공공 유틸리티가 전선이 점화되는 위험을 낮추려 지역 공급망을 끄면서 갑작스러운 정전도 발생할 수 있습니다. 산불 직후 그을린 땅이 더 이상 물을 흡수할 수 없어 홍수 위험도도 증가합니다. 마비 환자들은 모든 가능성 있는 상황에 대비해야만 합니다.

발생 전:

- 욕실같이 외부에서 차단할 수 있는 집 안의 안전한 장소를 확인하세요.
- 폐에 영향을 미치는 이차 장애가 있다면 주변이 연기로 채워져도 방을 깨끗하게 유지할 수 있도록 휴대용 공기청정기를 설치하세요.
- 거주지 주변에 내화 구역을 만드세요. 장작더미를 자갈 위에 보관하거나 집에서 최소 30피트 떨어진 밀폐된 창고에 보관하세요. 마당에 있는 멀치와 나뭇잎 잔해, 솔잎을 깨끗이 치우세요.
- 어떻게 거주민들에게 공공 전력 차단을 알리는지 알아보기 위해 지역 전력 회사와 정부 기관에 연락하세요. 하지만 항상 사전 예고가 있는 것은 아님을 알고 계세요.
- 신속히 떠나야 할 경우를 대비해 대피 경로를 미리 확인하세요.

발생 시:

- 모든 창문과 문을 닫으세요. 갇힌 상태라면 911로 연락하세요.
- 구조자들이 여러분을 찾는 걸 도울 수 있도록 전등을 켜주세요.

- N95 마스크를 써서 연기 흡입을 제한하세요.
- 창문이 없는 방으로 가세요.
- 가능하다면 환체어에서 벗어나 바닥으로 가세요. 연기는 위로 올라가므로 숨쉬기 가장 좋은 공기는 아래쪽에 있을 것입니다.

발생 후:

- 쓰러진 송전선을 건드리지 마세요.
- 청소할 때 고무장갑과 방진 마스크를 착용하세요. 산불로 인한 재는 피부와 코, 목구멍을 자극할 수 있습니다.
- 재를 치울 때 나뭇잎 송풍기나 매장용 진공청소기를 사용하지 마세요. 작은 입자들이 공기 중으로 떠오를 수 있습니다. 조심히 재를 쓸고 비닐 쓰레기봉투에 담아 버리세요.
- 안내견과 반려동물을 씻겨 털과 피부에 남아있는 재를 제거하세요.

극 고온

오랫동안 서부 주에 위험이 되어 온 극 고온은 점차 텍사스와 애리조나, 플로리다를 포함한 남부 지역에 걸쳐 문제가 되고 있습니다. 극 고온은 척수 손상으로 체온 조절에 어려움을 겪고 있는 사람들에게 특히 위험할 수 있습니다.

발생 전:

- 지역 사회의 쿨링센터 위치를 알아보려면 지역응급 관리 담당자에게 연락하세요. 접근 가능한지 확인하기 위해 미리 방문하세요.
- 통로가 널찍한 대형 매장같이 폭염 시 안전하게 체온을 식힐 수 있는 공공장소를 알아두세요.
- 무더운 날 햇빛을 막기 위해 차양이나 커튼을 설치하고 웨더 스트리핑을 문과 창문에 추가한 뒤 창문형 에어컨을 설치하세요. (사회보장 장애 보험 같은 혜택을 받는 사람들은 연방 정부의 지원을 받는 저소득 가정 에너지 지원프로그램 (<https://www.benefits.gov/benefit/623>)에 자동으로 대상자가 될 수 있으며 해당 프로그램은 내후화를 포함한 에너지 관련 집 수리 지원을 제공합니다.)

발생 시:

- 지역 쿨링센터와 에어컨이 있는 공공장소를 방문하세요.
- 수분을 섭취하세요. 항상 물과 분무기, 수건을 들고 다니세요. 열을 식히기 위해 피부에 뿌리거나 축축한 수건을 대세요. 차나 여행 가방에 여분의 물을 두세요.
- 챙이 넓은 모자와 가볍고 땀 배출이 잘 되는 옷을 입으세요.

- 태양 아래 두면 극도로 뜨거워질 수 있는 휠체어나 이동 기구에 주의를 기울이세요. 과열된 기구의 팔걸이나 좌석에 피부를 스치거나 강철 발판에 맨발을 두면 화상을 입을 수 있습니다.
- 휠체어를 야외에 둘 경우, 과열을 막기 위해 그늘진 곳에 두고 수건으로 덮어주세요.
- 뜨거운 차 내부를 인지하고 계세요. 이용 전 가급적이면 창문을 열고 1~2분 동안 에어컨을 돌리세요. 폭염 기간에 차 안에 너무 오래 앉아 있거나 동물을 두지 마세요.
- 피부 일광화상은 제6 흉수(T6)나 더 높은 수준의 척수 손상을 입은 사람들의 생명을 위협하는 의학적 응급상황인 자율신경 반사 부전을 유발하거나 압박성 궤양의 원인이 될 수 있으므로 모니터 하세요.
- 열탈진의 징후를 알고 계세요. 예를 들면 땀을 많이 흘리고 근육 경련에 구토, 피로감 및 어지럼증, 화씨 103도가 넘는 온도를 포함한 열사병, 땀이 나지 않는 붉고 뜨거워진 건조한 피부, 빠른 맥박, 어지럼증과 정신 혼란이 있습니다. 증상 발현 시, 즉시 의학적 치료를 받으세요.



겨울 기후

겨울 기후는 북부 주와 중서부를 가로질러 미 서부를 관통하는 산맥에 있는 지역사회에 주기적으로 위험한 상황을 만듭니다. 눈보라와 착빙성 폭풍우가 도로 폐쇄와 배송, 공급망을 방해할 수 있으며 전력과 전화 서비스가 사용 불가능한 날들로 이어지기도 합니다. 또한 척수 손상으로 인해 체온 조절이 어려운 사람들에게 극심한 추위는 위험을

초래합니다.

발생 전:

- 가정 난방 자원(기름과 프로페인 포함)이 고갈되기 전에 다시 채우세요. 겨울 폭풍 이후 며칠 동안 연료 운반업자들이 여러분에게 오지 않을 수 있습니다.
- 반드시 출구와 진입로 및 인도를 샅으로 파내는 계획을 미리 세우세요. 가족과 친구에게 도움을 청하거나 전문 서비스를 고용하세요.
- 폭풍 발생 시 도로 위에 발이 묶일 경우를 대비해 구급상자와 응급 물품을 차에 두세요. 담요, 신호탄, 점퍼 케이블, 모래, 손전등, 따뜻한 옷, 물병, 상하지 않는 간식 및 구조자들에게 신호를 보낼 안테나와 문에 묶을 붉은 옷 등이 해당됩니다.

발생 시:

- 가정 난방 연료(기름과 프로페인)가 떨어져 간다면 온도를 낮춰 열을 보존하세요.
- 사용하지 않는 방은 폐쇄하고 문틈에 돌돌 만 수건을 놓아 열을 보존하세요.
- 신체 에너지 유지를 위해 먹고 마시는 것을 신경 쓰세요. 탈수와 저체온증 위험을 낮추기 위해 알코올과 카페인을 피하세요.
- 집을 떠나야 한다면 여러 겹의 따뜻한 옷을 입고 손과 머리는 항상 덮으세요. 신체 말단에 감각이 없어 동상 및 저체온증의 신호와 증상을 찾아내기 더 어려울 수 있습니다.
- 폭풍 속에 차에 갇혔다면, 차에 머무르세요. 난방을 위해 매시간 10분씩 모터를 돌리고 일산화탄소 중독을 막으려면 신선한 공기를 위해 창문을 조금만 여세요.

토네이도

토네이도는 뇌우, 열대 폭풍 또는 허리케인으로 야기될 수 있습니다. 거세게 회전하는 공기로 이루어진 깔때기 모양의 구름은 너비 1마일과 길이 50마일의 길을 파괴할 수 있습니다. 토네이도는 대초원지대에서 가장 흔하지만 미국 전역에 걸쳐 발생합니다.

발생 전:

- 대피할 안전한 장소를 확인하세요. 지하실 이용이 불가하다면 집의 가장 낮은 층에 있는 욕실이나 옷방과 같이 창문이 없는 방을 이용할 계획을 세우세요.
- 뇌우 근처에서 회전하는 깔때기 모양 구름이나 큰 우르릉 하는 소리 또는 폭풍 종간의 갑작스러운 침묵 및/또는 어둡거나 초록빛의 하늘과 같은 토네이도 경보 신호에 익숙해지세요.

발생 시:

- 집에 있다면 가급적 지하실에 대피하거나 창문이 없는 방으로 대피하세요.



휠체어의 바퀴를 잠그세요.

- 외부에 있다면 육교나 다리 밑에서 멈추지 마세요. 대신 낮고 평평한 위치를 찾으세요.
- 날아오는 물체에서 신체를 보호하기 위해 어디에 있든 머리와 목을 팔이나 책 또는 담요로 감싸세요.

발생 후:

- 쓰러진 송전선을 피하세요.
- 이동 시 주의하세요. 도로 파손으로 길이 폐쇄될 수 있으며 전력이 복구된 이후에도 신호등이 바로 작동하지 않을 수 있습니다.

화학 물질 비상상황

산업사고나 기차 탈선 같은 사고로 대피 상황이 생길 수 있습니다. 지역 담당자가 명령을 내린다면 즉시 다음과 같이 행동하세요.

- 모든 창문과 문을 닫으세요.
- 수건이나 담요로 문을 봉하세요.
- 벽난로의 통풍 조절판을 닫으세요.
- 에어컨과 공기조화 시스템을 끄세요.
- 창문이 없는 실내 방으로 대피하세요.
- 휴대폰과 충전기 및/또는 배터리 충전식 라디오를 가져가세요.

- 최신 정보를 얻기 위해 지역 미디어와 라디오 경보를 모니터 하세요. 관계 당국이 안전하다고 알리기 전에는 밖으로 나가지 마세요.

교육과 행동 지원

2014년부터 크리스토퍼 & 다나 리브 재단의 삶의 질 보장 지원금 프로그램은 재난 시 마비가 있는 사람들의 요구 사항 충족을 위한 전 세계 단체에 2십만 달러 이상을 보조했습니다.

뉴욕 유틀카에 위치한 **자립생활자료센터**(<https://www.rcil.com>)는 온라인 자료 센터를 만들어 지역사회 일원과 간병인들이 응급상황을 인식하고 대비하는 걸 돕는데 보조금을 사용했습니다. 푸에르토리코에 있는 **Movimiento para el Alcance de Vida Independiente**(<https://mavi-pr.org>)는 재난 발생 전부터 발생 시점, 발생 후까지의 대비책과 대응책을 강화하기 위해 장애인 단체들을 대상으로 트레이닝을 진행했습니다. 또한, 캘리포니아 버클리에 있는 **이지도즈잇(Easy does it)긴급서비스**(<https://easydoesitservices.org>)는 가족들과 간병인들을 방문해 집을 준비하고 지진 방지가 되도록 도왔습니다.

"리브 재단은 마비가 있는 사람들의 안전 보장을 위한 재난 대비책 관련 자금을 제공하는 단 하나의 국립 재단으로서 엄청난 자부심을 느낍니다." 라고 프로그램 디렉터인 마크 보고시안 씨가 밝혔습니다. "저희가 후원한 단체들의 활동으로 수천 명의 가족들이 응급 상황에 대비하도록 도왔으며 지역 긴급 관리담당자를 지원해 장애인들의 요구 조건을 더 잘 이해할 수 있도록 하여 더욱 효과적이고 폭넓은 지역 대응책을 이끌어 냈습니다.

삶의 질 보장 지원금 프로그램(<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/program-overview>) 은 긴급 대비책 구상과 장애인 체육 행사부터 마비를 가진 사람들의 가족과 간병인을 위한 일시적인 간병 서비스에 이르기까지 25 개가 넘는 펀딩분야를 제공합니다. 보조금 지원 과정에 대한 더 많은 정보를 원하신다면, 리브 재단 웹사이트(<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/application-process>)를 방문해 보세요.

집으로 돌아오기

성공적으로 대피했다면, 지역 당국이 안전하다고 하기 전까지 집에 돌아오지 마세요. 특히 정전 상황이라면 더 쉽게 파손된 부분을 인지하고 위험을 피할 수 있는 낮에 오세요. 집 안에서 뭔가 움직이거나 이상한 소리가 들린다면 바로 떠나세요. 건물이나 지붕이 붕괴할 위험이 있을 수 있습니다. 돌아왔을 때 가스 냄새가 난다면 즉시 떠나세요. 긴급 점검을 위해 소방서나 유틸리티 회사에 연락하고, 거주지의 안전성이 확보되기 전까지 돌아가지 마세요.

전기가 들어오지 않는다면 냉난방이 되는 긴급 대피소에서 며칠 보내세요. 집 안에서 발전기나 캠핑용 난로를 사용하지 마세요. 일산화탄소 중독은 폭풍 후 정전 지역의 주요 사망원인 중 하나입니다.

파손된 부분 기록 남기기



청소하기 전에 거주지와 개인 물품의 사진을 찍으세요. 보험금 청구와 연방재난관리청의 지원을 받는 데 필요합니다.

분실품을 정리하세요: 휴대폰에 개인 거주지 분실품에 대한 진행 상황 목록을 받아 적거나 기록하세요. 떠오르는 대로 물품을 추가 기재하세요. (교체 비용과 함께 기재한) 항목별 목록은 보험금 청구에 중요합니다. 보험회사에서 보장하지 않지만 연방이 선포한 재난으로 입은 손실은 연방

소득신고에서 공제될 수 있습니다. (보험으로 보장되는 재해와 도난품은 공제되지 않습니다.)

영수증을 보관하세요: 대부분의 주택 소유자 보험은 자연재해로 인한 손해 발생 시 '사용 손실' 보장이 개시됩니다. 집에서 거주가 불가능할 때 식료품, 의류, 단기 임대를 포함해 교체 물품과 수반 비용은 일반적으로 보장됩니다. 보험회사가 사후 정산할 경우를 대비해 모든 영수증을 모아두세요. 해당 보장 내용이 있는지 보험사와 확인하고, 있다면 본 내용이 적용되는지 확실히 하세요.

정리하기

자연재해 피해를 복구하는 것은 몇 주에서 몇 달, 심지어 몇 년이 걸리기도 합니다. 일상생활 재개를 위한 첫걸음은 산불로 인한 재와 깨진 유리를 모으는 것과 지하실에 생긴 곰팡이를 제거하는 청소를 하는 것입니다. 안전한 청소를 위해 다음과 같은 사항을 권고합니다.

- 항상 고무장갑, 안전 고글과 분진 마스크를 포함해 안전 장비를 착용하세요.
- 문과 창문을 열고 젖은 공간을 말릴 때 산업용 선풍기를 사용하세요.
- 천식이나 다른 폐 질환이 있다면 곰팡이가 보이거나 냄새가 날 때 건물에 들어가지 마세요.
- 매트리스와 러그, 천이 씌워진 가구와 책 그리고 종이 제품과 같이 빠른 건조가 어려운 물품은 버려야 합니다.
- 하수나 홍수로 불어난 물이 석고판과 단열재를 오염시켰다면 가능한 빨리 훼손 부분을 제거하세요.
- 물에 젖은 모든 표면과 물품에 뜨거운 물과 세탁세제 또는 주방 세제를 섞어 문지르세요.
- 최대한 신속히 지붕과 벽 또는 배수관의 누수를 수리하세요.
- 청소를 위해 표백제를 사용한다면 항상 창문과 문을 먼저 여세요.
- 지방자치단체에 연락해 파손된 개인 물품이나 떨어진 나뭇가지 등 잔해 제거 계획이 있는지 알아보세요.
- 광범위한 피해로 장기간 집에 돌아오지 못한다면, (전기와 가스) 유틸리티 및 신문 배달 서비스를 중지하세요. 우편사서함을 신청해서 사서함으로 우편을 받으세요.

감정 추스르기



자연재해 여파로 완전히 파괴된 지역사회와 환경 속에서 개인의 삶에 주어진 정서적 피해를 감당하는 것은 어려울 수 있습니다. 약물중독 및 정신보건청의 다국어 재난고충 구제상담 (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>)은 재난 발생 전, 발생 당시, 발생 이후의 상담과 지원을 제공합니다. 재난으로 인한 정서적 고통을 겪고 있는 분들은 1-800-985-5990으로 언제든지 전화해 지원과 지역 재난관련 자원 및 위기센터를 소개받으세요.

연방재난관리청에 재난 지원 신청하기

자연재해 피해를 받았지만 적절한 보험 보장이 없는 사람들은 연방재난관리청(FEMA)에 경제적 지원을 신청할 수 있습니다. 연방재난관리청의 재난 지원금은 과세 대상이 아니며 사회 보장 보험, 메디케이드 및 영양보충지원 프로그램을 포함해 다른 정부 혜택에 영향을 미치지 않습니다.

연방재난관리청은 다음 사항을 지원합니다.

- 폭풍 피해로 자택으로의 접근이 불가하거나 집이 안전하지 않거나 파괴된 경우, 호텔이나 임대 중임 임시 거처부터 주거 대체비용 지급까지의 주택 공급.
- 추가적인 홍수 피해를 막기 위해 온수기나 보일러 위치를 높이고 전기 패널 이동을 포함한 위험요인 감소를 위한 수리.
- 의류, 휠체어 및 다른 이동 장치, 가정용 의료 보조기구 및 복용 약과 자동차를 포함한 파손된 필수 용품.
- 자녀 돌봄 비용 증가액과 재난 시 입은 상해로 발생한 의료 및 치과 비용.

연방재난관리청의 개인 및 가정 프로그램 (<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>) 에 가입하세요. 재해 복구 센터에 직접 방문 시 (가까운 위치를 찾으시려면 43362로 DRC와 우편번호를 입력하여 문자를 보내세요) 온라인 방문 시 DisasterAssistance.gov (<https://www.disasterassistance.gov>) 에 방문하시거나 1-800-621-3362로 전화하세요 (텔레타입은 1-800-462-7585).

마비를 지닌 사람은 등록 신청서에 본인의 장애와 관련한 모든 질문에 '그렇다'로 대답하는 것이 중요합니다.

그러면 파손된 휠체어 수리나 장애인용 밴부터 간병의 중단으로 발생한 일상생활 요구 사항을 돕는 것까지 회복 과정 동안 무엇이 필요한지 서술하라는 요청을 받을 것입니다.

가급적 신청서 작성 전 연방재난관리청의 교육용 비디오(해당 기관 유튜브 채널에서 시청 가능 <https://www.youtube.com/watch?v=ZGIlh1R2CDI>) 를 보세요. 신청서 제출 전 모든 장애 관련 질문에 긍정으로 대답했는지 재확인하세요. 전화로 등록할 경우 정확한 응답 기록을 확인하기 위해 전화를 끊기 전 상담원에게 여러분의 응답 내용을 다시 불러달라고 요청하세요.

연방재난관리청의 지원을 받을 경우, 향후 감사 조사를 대비해 구매 내역과 비용에 대한 모든 영수증을 최소 3년 동안 보관하세요.

장애인의 재난 대응 강화

서먼 기욤 주니어 씨는 사람들이 재난에 대해 생각하고 싶어 하지 않는다는 것을 이해합니다. 아직 일어나지도 않은 최악의 상황을 상상하며 하루를 망치고 싶은 사람이 어디 있을까요?

"그래도 해야 합니다,"라고 그는 말합니다. "저는 이를 생명보험에 비유하곤 합니다. 생명 보험을 언급하는 최악의 타이밍은 사랑하는 사람이 죽어가기 바로 직전이죠. 모든 사람이 맑은 정신에 세부 내용을 심사숙고할 시간이 있을 때 처리해야 합니다. 이는 긴급 대비책에도 똑같이 적용됩니다."

연방재난관리청(FEMA)의 장애인 담당자이자 장애통합조정실 임원인 기욤 씨는 연방재난관리청이 재난 시 장애인을 지원할 뿐만 아니라 지역 단체 스스로 준비되도록 보장합니다. 장애인 단체 및 주, 지역, 원주민 집단 및 지역 파트너와 협력하면서, 기욤 씨는 사람들이 상황을 주도하도록 도와줍니다. 비상 가방을 싸주세요. 친구 및 가족들과 계획을 세우세요. 대피 경로를 확인하고 지역 응급 관리 담당자와 연락하세요. 극심한 기후에 대한 알리를 받을 수 있도록 모바일 알리에 가입하세요.

"어떻게 사람들을 최악의 상황에서 최선으로 대비시킬 수 있을까?"라고 그는 묻습니다. "사람들에게 불확실성을 최대한 줄일 수 있는 필요한 정보를 제공함으로써 자율권을 주는 것이 방법입니다."

기욤 씨의 노력은 본인의 경험에 기인합니다. 차 사고로 제6-7 경추(C6-C7) 수준의 척수손상을 입은 지 5년째가 되던 2007년에 산불이 샌디에이고에 있는 그의 집까지 위험하게 다가왔습니다. "공기에서 그을음 맛이 느껴졌죠,"라고 그는 말합니다.

하지만 그는 긴급 대피소에서 필요한 도움을 받는 것을 냉소적으로 생각하며 대피할 준비도 하지 않고 그럴 의지도 없었습니다.

"저의 특수한 요구 사항들 때문에 짐 덩어리로 취급될까 걱정됐습니다,"라고 그는 말합니다.

기욤 씨는 운이 좋았지만 그 경험으로 그는 연방재난관리청에서 일하는 접근 방식을 바꾸었습니다.

"그 결정을 내리던 순간으로 돌아가 어떻게 누군가가 제가 한 것과는 다른 결정을 하도록 만들 수 있을까,"라고 생각하기 시작했습니다,"라고 그는 말합니다. "그게 연방재난관리청의 장애통합대비책에 대한 제 핵심 접근 방법입니다." 광범위한 지원 활동과 더불어 기욤 씨는 또한



연방재난관리청의 계획과 완화책 및 대응책에 장애인의 조연이 포함되도록 만듭니다. 그는 지역 사회의 피드백은 알림 시스템의 유효성 평가부터 연방재난관리청의 현장장애 통합고문이 지역 응급관리자에게 대피소에 있는 개인을 지원할 최선의 방법에 대한 폭넓은 이해를 제공하는 것에 이르기까지 재난 후의 결과를 향상시키는 데 주요하다고 말합니다.

"계획 단계부터 장애인을 참여시키는 것이 필요합니다. 그래야 모든 사람들이 어떻게 시스템이 그들에게

기여하는지 이해할 수 있죠,"라고 기욤 씨는 말합니다. "그래서 그들이 집을 나서기도 전에 패배감을 느끼지 않도록 말합니다. 그래서 사람들이 스스로 대비하고 시스템을 신뢰하도록 돕는 것입니다."

긴급상황 대비 관련 자료를 [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability)에서 찾아보세요.

파란 지붕 작전

파손된 지붕을 수리하는 무료 지원은 재난 직후 이용할 수 있습니다. 연방재난관리청과 협력 관계인 미 육군 공병대가 감독하는 파란 지붕 작전(<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>)은 자연재해로 파손된 지붕에 긴급 섬유 강화 시트를 제공해 완전히 복구되기 전 집 소유주와 임차인이 임시로 집에서 지낼 수 있게 합니다.

해당 지원의 자격 요건은 대상 집이 주 거주지여야 하며 지붕이 50 퍼센트 이상 파손되면 안 됩니다. 방수포가 강철 지붕과 이동식 집에 부착 가능한지는 개별 사례별로 평가될 것입니다.

파란 지붕 작전을 신청하려면 1-888-ROOF-BLU(1-888-766-3258)로 연락하세요.

연방재난관리청의 결정에 항소하기

연방재난관리청에 지원을 신청했으나 거절되거나 신청서가 미흡하다는 통지를 받는 경우 항소할 권리가 있습니다 (<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>).

먼저 왜 신청서가 거절되었는지 알아보세요. 거절 코드 목록은 연방재난관리청 웹사이트의 "재난 이후 지원- 개인 및 가족 프로그램에 대한 지원자 가이드" (https://www.fema.gov/pdf/about/process/help_after_disaster_english.pdf)에서 찾을 수 있습니다. 11 페이지에 있는 "지원 자격 미달인 경우" 섹션을 보세요.

항소는 결정통지 수령 후 60일 내에 제출해야 합니다. 국립재난법적지원자료센터는 (<https://www.disasterlegalaid.org/femaappeals>) 무료 온라인 템플릿을 제공해 개인이 항소서를 작성할 수 있게 도와줍니다. 결정에 항소할 때, 계약자 견적서와 보험 회사에서 받은 거절 통지서 같은 관련 증빙 서류를 첨부하세요.

서면 항소서를 우편으로 보낼 곳:

FEMA – Individuals & Households Program
National Processing Service Center
P.O. Box 10055
Hyattsville, MD 20782-8055

또는 팩스인 경우,

1-800-827-8112

Attention: FEMA – Individuals & Households Program

법적 서비스

연방이 선포한 재난의 생존자들은 연방 재난 관리청의 재난법제서비스프로그램 (<https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/forms-of-assistance/4464>)을 통해 무료 법률 상담을 받을 자격이 있습니다. 연방재난관리청과 협력 관계에 있는 미국 변호사 협회의 젊은 변호인단 (Young Lawyers Division) (https://www.americanbar.org/groups/young_lawyers/projects/disaster-legal-services)은 연방재난관리청의 직원이 아니며 해당 기관과 정보를 공유하지 않는 국선 변호사를 제공해 의료비 관련 보험사 청구, 퇴거 문제, 집 수리 계약서, 분실물 및 연방재난관리청 항소를 포함하여 재난 생존자들에게 영향을 끼치는 포괄적인 문제들을 돕습니다. 자세한 내용이나 도움이 필요하신 경우 1-800-621-3362

로 연락하세요.

재난으로 피해를 입었으나 변호사를 선임할 비용이 없는 사람들을 돕는 추가 법률 지원은 허리케인 카트리나 이후 출범한 비영리 기구인 국립재해 법구제자료센터 (<https://www.disasterlegalaid.org/legalhelp>)와 전국의 비영리 법률 지원 단체와 연결해 주고 법적 권리에 대한 무료 자료와 법원 양식서 및 자기번호 수단을 제공하는 법 지원(Law Help)(<https://www.lawhelp.org/find-help>)을 통해 찾아볼 수 있습니다.

사기 경보

막대한 손실과 끝나지 않는 정리에 지친 사람들은 특히 일반 사기와 금융 사기 그리고 신분 도용에 취약합니다. 다음은 금융 사기를 피하기 위한 권고사항입니다.

스스로를 보호하세요 – 신분 확인하기

- 지원 신청 시, 연방재난관리청 직원은 은행 계좌 상세 내역과 사회 보장번호를 포함한 개인 정보를 요구할 것입니다. 하지만 정부 공무원이라는 확신이 들기 전에는 그 누구에게도 어떠한 개인 정보를 제공하면 안 됩니다.
- 정부 기관에서 나왔다고 주장하며 문을 두드리는 사람이 있을 경우 신분을 재확인하세요. 그 사람이 단순히 연방재난관리청의 재킷이나 셔츠를 입고 있다고 해서 직원이라는 증거는 아닙니다. 현장에 나가있는 요원들은 공식적인 신분증을 들고 다녀야 하며 절대 돈을 요구하거나 받지 않습니다. 정부 기관에서 일한다고 주장하는 사람에게 연락을 받으면 전화를 끊고 웹사이트에 등록된 공식 기관 번호로 연락해 신분을 확인하세요.
- 여러분이 먼저 도움이나 지원을 신청하려 기관에 전화한 것이 아니라면 연방재난관리청 직원은 따로 연락하지 않습니다.
- 여러분의 연방재난관리청 등록번호를 주지 마세요. 연방재난관리청과 함께 일하는 조사관은 이미 해당 기록과 사회 보장 번호 및 은행 정보를 보유하고 있습니다.
- 본인들의 서비스가 연방지원기관과 관련되어 있다고 주장하는 사람들을 주의하세요. 연방재난관리청은 개별 계약자를 지원하지 않습니다.
- 파란 지붕 작전을 판별하는 모든 미 육군 공병대 직원은 미 정부 신분증을 가지고 다닙니다. 계약자들은 거주지 접근을 위해 서명된 진입권의 복사본을 지니고 있을 것입니다. 해당 문서들을 제시하지 않는다면 집으로 들어오게 하지 마세요.
- 연방재난관리청이나 파란 지붕 작전에 원조 요청 시 절대 수수료가 들지 않습니다.

거짓된 자선단체와 보험 사기를 주의하기

- 의심스러운 링크나 원치 않은 이메일 또는 문자를 클릭하지 마세요. 잘 알지 못하는 자선단체에 기부하기 전, 공식 웹사이트를 통하거나 기관에 직접 연락해 해당 기부 링크를 확인하세요.
- 여러분의 보험 청구권을 처리 중이라고 주장하는 사람이나 보험 회사와 일하고 있다고 주장하는 계약자에게서 전화를 받는 경우 전화를 끊고 해당 회사에 직접 전화해 신원을 확인하세요.

바가지 가격 신고하기

재난 이후 인공호흡기나 산소호흡기를 포함한 필수 물품을 비축하거나 고가에 파는 것은 불법입니다. (긴급 상황 발생 한 달 전을 기준으로 가격이 10% 이상 인상되면 고가라고 규정합니다.) 바가지 가격의 피해자라고 생각한다면 해당 사람과 모든 의심되는 사기 상황을 재난사기국립센터인 866-720-5721이나 온라인 <https://www.justice.gov/disaster-fraud/ncdf-disaster-complaint-form>으로 신고하세요.

출처: 연방재난관리청(FEMA), 연방재난관리청 장애통합조정실, Ready.gov, 국립기상청, 국립대기 해양청, 캐나다정부, 로스앤젤레스시 응급관리부서, 질병통제예방센터, 연방통신위원회, 긴급 서비스 캘리포니아 주지사 사무실, 미국 장애복지법 국립 네트워크, 미 상이군경회, 법무부, 국립재난사기센터, 공동생활행정부, 근위축증협회, 소아당뇨연구재단, 미국동물학대방지 협회, 아무도 뒤처지지 않는다(No Person Left Behind), 신시내티대학교, 신시내티 어린이병원, 국토안보부, 지진 국가 연맹, 로스앤젤레스카운티 공중 보건부, 셰퍼드 센터 구조 프로그램.

자료: 본 소책자에 소개된 단체와 프로그램에 대해 더 알아보세요. 여러분 지역사회의 자원을 찾는데 추가 도움이 필요하시다면 월요일부터 금요일, 동부 표준시 오전 9시부터 오후 8시까지 800-539-7309로 연락 주시면 리브 재단 정보 전문가와 무료로 전화가 가능합니다.

지역사회거주관리국: 의사소통 카드

<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>

지역사회거주관리국: 노인과 간병인을 위한 응급상황 대비책

https://acl.gov/sites/default/files/programs/2016-10/Just_in_Case030706_links.pdf

미국 장애복지법 국립 네트워크: 긴급 전력 계획

<https://adata.org/factsheet/emergency-power>

자립생활센터 캘리포니아재단: 장애 재난 접근성 & 자료

<https://disabilitydisasteraccess.org>

질병통제예방센터: 재난 후 안전하게 청소하기

<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>

질병통제예방센터: 자연 재해 및 극심한 기후

<https://www.cdc.gov/disasters/index.html>

크리스토퍼 & 다나 리브 재단: 삶의 질 보조금 프로그램

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

지진 국가 연맹: 장애가 있는 사람들을 위한 지진 대비책

https://www.earthquakecountry.org/library/ShakeOut_Earthquake_Guide_Disabilities_AFN.pdf

연방통신위원회: 폭풍 후 금융사기

<https://www.fcc.gov/consumers/guides/after-storms-watch-out-scams>

연방재난관리청: 재난 지원 등록 비디오

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGih1R2CDI>

연방재난관리청 재난 지원: 대피소 검색기

<https://www.disasterassistance.gov/information/immediate-needs/>

[emergency-shelter](#)

연방재난관리청: 재난 사기

<https://www.fema.gov/about/offices/security/disaster-fraud>

재난사기국립센터

<https://www.justice.gov/disaster-fraud>

연방재난관리청: 결정에 항소하는 법

<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>

연방재난관리청: 개인과 가족 프로그램

<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>

연방재난관리청: 모바일 앱

<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>

연방재난관리청: 국가 위험 지수

<https://hazards.fema.gov/nri/>

연방재난관리청: 장애인 통합 조정실

<https://www.fema.gov/about/offices/disability>

자립생활실용연구소: 자립생활센터 안내 책자

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

소아당뇨연구재단: 재난 대비를 위한 긴급 체크리스트

<https://www.jdrf.org/wp-content/uploads/2019/12/Disaster-Preparation-Emergency-Checklist.pdf>

소아당뇨연구재단은 당뇨가 있는 사람들을 위한 체크리스트를 제공합니다.

LawHelp.org: 연방재난관리청 항소 및 템플릿 서식

<https://www.lawhelp.org/resource/how-to-appeal-femas-determination-on-disaster-assistance>

근위축증협회: 장애가 있는 사람들을 위한 응급상황 대비책

<https://www.mda.org/care/resource-list/emergency-resources>

국가 침수 보험 프로그램

<https://www.floodsmart.gov>

기상청

<https://www.weather.gov>

기상청: 국립해양대기청 날씨 수신기

https://www.weather.gov/nwr/nwr_receivers#buy

아무도 뒤쳐지지 않는다(No Person Left Behind): 호흡기 재난 관리대책 관련 정보

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/index.htm>

아무도 뒤쳐지지 않는다(No Person Left Behind): 산소통 사용자를 위한 재난 대비 계획 체크리스트

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/RespiratoryDisasterPlanning/02%20Class%20Material/Checklist%20OXYGEN%20DISASTER%20Plan.pdf>

파란 지붕 작전

<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>

Ready.gov: 재난 및 응급상황

<https://www.ready.gov/be-informed>

Ready.gov: 키트 만들기

<https://www.ready.gov/kit>

적십자: 개방된 대피소 찾기

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>

적십자: 사랑하는 사람들 찾기

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery->



저희가 도와드리겠습니다.
오늘 자세히 알아보세요!

크리스토퍼 & 다나 리브 재단

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 무료 전화

(973) 379-2690 유료 전화

ChristopherReeve.org

본 출판물은 지역사회거주관리국(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)가 전액 펀딩한 재정 지원 상의 일부로 총 9,447,037달러를 지원받았습니다. 본 내용은 저자(들)에게 속하는 것으로 지역사회거주관리국/미국 보건복지부 또는 미국 정부의 지지나 공식적인 입장을 반드시 대변하는 것은 아닙니다.