



# 재난안전매뉴얼

일련번호

수정일자

## 소화기 · 소화전 사용법

페이지

### 국민행동요령 화재



#### 화재진압

##### ■ 소화기 사용법



실내에서 사용할 때는 밖으로 대피 할 때를 대비하여 문을 등지고

1. 소화기를 가져와서 몸통을 단단히 잡고 안전핀을 뽑는다.
2. 노즐을 잡고 불쪽을 향해 가까이 이동한다.
3. 손잡이를 꼭 움켜잡는다.
4. 분말이 곧고루 불을 덮을 수 있도록 쏜다.

##### ■ 소화전 사용법



2인 1조로 사용할 경우

1. 2명 중 1명이 먼저 소화전함의 문을 열고 호스와 노즐이 연결되어 있는지 확인한 후
2. 호스를 밖으로 끄미지 않도록 불이 난 곳까지 길게 늘어뜨린 후 노즐(관청)을 잡고 방수지세를 취한다.
3. 다른 한사람이 밸브를 돌려 물이 나오는 것을 확인 한 후 뛰어가서 호스를 잡는 것을 도와줍니다.
4. 노즐의 끝을 돌려 물의 양을 조절해가며 불을 끕니다.

##### ■ 옷에 불이 붙었을 때



얼굴 화상방지 및 연기가 폐로 들어가지 않도록

1. 옷에 불이 붙었을 때는 허던 입을 멈추고
2. 얼굴(눈, 코, 입)에 화상을 입지 않도록 두 손으로 감싸도록 합니다.
3. 바닥에 엎드린 후
4. 몸을 뒹굴어서 불이 꺼지도록 합니다.



# 재난안전매뉴얼

## 국민행동요령(안전상식)

일련번호

수정일자

페이지

### 국민행동요령 화재



#### 소방관이 전하는 안전상식

##### 119 신고절차

본인의 위치(주소) ▶ 현재상황 ▶ 부상여부 ▶ 상황요원 안내에 따라 행동



##### 일반전화

- 1 수화기를 들어 발신을 확인
- 2 순서대로 119 숫자 누르기
- 3 소방대원의 질문에 대답



##### 휴대전화

- 1 119 숫자 누르기
- 2 소방대원의 질문에 대답



##### 인터넷

- 1 인터넷 접속
- 2 신고하기 버튼 누르기
- 3 성명 등 필수인적사항 기록
- 4 사고개요 정확히 기록
- 5 등록여부 확인



##### 공중전화

- 1 수화기 들기
- 2 긴급버튼(착음) 누르기
- 3 119 숫자 누르기
- 4 소방대원의 질문에 대답

##### 연기를 피해 대피하는 자세

대류현상에 따라 뜨거운 연기는 천장으로 올라가고 차가운 공기는 아래로 내려옵니다.



##### 4분의 기적, 심폐소생술

심폐소생술은 최우기 심도록 4단계 절차로 기억합니다.



##### 알아두시대 은연중에 나를 지켜주고 있는 소방시설





# 재난안전매뉴얼

일련번호

수정일자

## 국민행동요령(화재)

페이지

### 국민행동요령 화재



#### 화재대처

##### ■ 불을 발견했을 때

##### 1 연기가 발생하거나 불이 난 것을 보았을 때

- 불이 난 것을 발견하면 **불이야** 라고 소리치거나 **비상벨**을 눌러 주변에 알리도록 합니다.



##### 2 불을 끌 것인지 대피할 것인지 판단합니다.

- 불길이 천정까지 닿지 않은 작은 불이라면 소화기나 물양동이 등을 활용하여 신속히 고도복 합니다.
- 불길이 커져서 대피해야할 경우 젖은 수건 또는 담요를 활용하여 계단을 통해 밖으로 대피합니다.
- 세대 밖으로 대피가 어려운 경우 경량칸막이를 이용하여 이웃집으로 대피하거나 완강기를 이용하여 창문으로 나가는 방법, 실내대피공간으로 대피하였다가 불이 꺼진 후 나오는 방법 등을 활용합니다.



☞ 1992년 10월 이전에 허가받은 지어진 아파트는 피난시설과 기구가 없으므로 주의하여야 하며 안전을 위하여 설치를 권장하고 있습니다.

##### ■ 알아두시대! 완강기 사용법



완강기 통 안의 구성품을 먼저 확인합니다.

1. 지지대 고리에 완강기 고리를 걸고 잠근다.
2. 지지대를 창 밖으로 밀고 발(줄)을 연진다.
3. 완강기 벨트를 가슴 높이까지 걸고 조인다.
4. 벽을 짚으며 안전하게 내려간다.





# 재난안전매뉴얼

## 국민행동요령(건물붕괴)

일련번호

수정일자

페이지

국민행동요령



### 건축물 붕괴

#### · 붕괴사고 신고



붕괴 징후를 발견하면, 큰 소리로 외치거나 비상벨을 눌러 주변 사람들에게 알리고 대피하게 합니다.



119에 신고하여, 붕괴 징후가 나타난 **건축물의 위치**를 알립니다.

#### · 건축물 붕괴 징후



건물 바닥이 **갈라지거나 함몰되는 현상**이 발생할 때



창이나 문이 뒤틀리고 열고 닫기가 어려울 때



바닥의 기둥 부위가 **솟을 때**



기둥 주변에 **거미줄형 균열**이나 바닥 면의 **급격한 처짐** 현상이 발생할 때



**가스, 연기, 매캐한 냄새**가 나며 건물 내에서 갑자기 바람이 불어올 때



**폭발하는 소리, 철근 끊어지는 소리**가 연속적으로 들릴 때



# 재난안전매뉴얼

## 국민행동요령(지진)

일련번호

수정일자

페이지

국민행동요령

### 지진(장소별)



#### 집안에 있을 경우



탁자 아래로 들어가 몸을 보호합니다.  
흔들림이 멈추면  
전기와 가스를 차단하고  
문을 열어 출구를 확보한 후,  
밖으로 나갑니다.

#### 집밖에 있을 경우



떨어지는 물건에 대비하여  
가방이나 손으로 머리를 보호하며,  
건물과 거리를 두고  
운동장이나 공원 등 넓은 공간으로  
대피합니다.

#### 엘리베이터에 있을 경우



모든 층의 버튼을 눌러  
가장 먼저 열리는 층에서 내린 후  
계단을 이용합니다.  
※ 지진 시 엘리베이터를 타면 안됩니다.

#### 학교에 있을 경우



책상 아래로 들어가  
책상 다리를 꼭 잡습니다.  
흔들림이 멈추면 질서를 지키며  
운동장으로 대피합니다.

#### 백화점, 마트에 있을 경우



진열장에서 떨어지는  
물건으로부터 몸을 보호하고,  
계단이나 기둥 근처로 가 있습니다.  
흔들림이 멈추면 밖으로 대피합니다.

#### 극장, 경기장 등에 있을 경우



흔들림이 멈출 때까지  
가방 등 소지품으로 몸을 보호하면서  
자리에 있다가,  
안내에 따라 침착하게 대피합니다.

#### 전철을 타고 있을 경우



손잡이나 기둥을 잡아  
넘어지지 않도록 합니다.  
전철이 멈추면 안내에 따라  
행동합니다.

#### 운전을 하고 있을 경우



비상등을 켜고 서서히 속도를 줄여  
도로 오른쪽에 차를 세우고,  
라디오의 정보를 잘 들으면서  
키를 꽂아 두고 대피합니다.

#### 산이나 바다에 있을 경우



산사태, 절벽 붕괴에 주의하고  
안전한 곳으로 대피합니다.  
해안에서 지진해일 특보가 발령되면  
높은 곳으로 이동합니다.





# 재난안전매뉴얼

## 국민행동요령(황사·미세먼지)

일련번호

수정일자

페이지

국민행동요령

### 황사·고농도 미세먼지



#### · 가정에서는



황사·미세먼지가 실내로 들어오지 못하도록 창문 등을 점검하고, 마스크를 준비합니다.

\* 이산화탄소 등 실내오염물질 저감을 위한 최소한의 환기 필요



노약자, 호흡기 질환자의 실외활동을 줄이고, 외출할 때에는 마스크를 착용합니다.

\* 마스크 착용시 불편할 경우 전문기관에 상담을 받고 마스크를 착용하지 않습니다.



어린이는 실외활동을 줄이고, 집에 빨리 갑니다.



외출 후에는 손과 발을 깨끗이 씻습니다.



황사·미세먼지가 종료 후에는 충분히 환기를 하고, 청소를 합니다.



황사·미세먼지에 노출된 식품이나 물건은 충분히 씻어서 먹거나 사용합니다.

#### · 어린이집·유치원·학교에서는

#### · 농촌에서는



원아·학생 비상연락망을 점검하고, 미세먼지·황사 대비 행동요령을 지도합니다.



비닐하우스, 온실, 축사 등 시설물의 출입문과 환기창을 점검합니다.



방목장의 가족은 축사 안으로 대피시키고, 비닐하우스, 온실, 축사의 출입문을 닫아 황사 노출을 방지합니다.



# 재난안전매뉴얼

## 국민행동요령(심폐소생술)

일련번호

수정일자

페이지

국민행동요령

### 심폐소생술



소방청

#### 환자의 반응 확인



어깨를 가볍게 두드리며 **"여보세요, 괜찮으세요?"**를 외치면서 환자의 반응을 확인합니다.

#### 119 신고



환자의 의식(반응)이 없으면 큰소리로 주변 사람에게 **119 신고**를 요청하고, 자동심장충격기를 가져오도록 부탁합니다.

#### 호흡 확인



환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 **호흡이 있는지** 확인합니다. 호흡이 없거나 비정상적이라면 즉시 심폐소생술을 준비합니다.

#### 가슴압박 30회 시행



깍지를 낀 두 손의 손바닥으로 환자의 가슴 압박점을 찾아 **30회 가슴압박**을 실시합니다. 압박깊이는 약 5cm (소아는 4-5cm), 압박속도는 분당 100-120회를 유지합니다.

#### 기도개방



인공호흡을 시행하기 위해서는 먼저 환자의 **머리를 젖히고, 턱을 들어 올려서** 환자의 기도를 개방합니다.

#### 인공호흡 2회 시행



환자의 코를 막은 다음 구조자의 입을 환자의 입에 밀착시킨 후 환자의 가슴이 올라올 정도로 **1초 동안 숨을 불어 넣습니다**. 인공호흡 방법을 모르거나, 꺼리는 경우에는 인공호흡을 제외하고 지속적으로 가슴압박만을 시행합니다.

#### 가슴압박과 인공호흡의 반복



**30회의 가슴압박과 2회의 인공호흡**을 119구급대원이 도착할 때까지 반복해서 시행합니다.

#### 회복자세



환자의 호흡이 회복되었으면 환자를 옆으로 돌려 놓혀 **기도가 막히는 것을 예방**합니다.

출처 : 보건복지부 질병관리본부, 대한심폐소생협회



# 재난안전매뉴얼

## 국민행동요령(자동심장충격기)

일련번호

수정일자

페이지

국민행동요령

# 자동심장충격기(AED)



### 자동심장충격기 켜기



재난안전매뉴얼

자동심장충격기를 켭니다.

- 자동심장충격기는 반응과 정상적인 호흡이 없는 **심정지 환자**에게만 사용합니다.

### 두 개의 패드 부착



재난안전매뉴얼

환자의 상의를 벗긴 후에, 두 개의 패드 중 한 패드를 **오른쪽 쇄골 아래**에 부착하고, 다른 패드는 **왼쪽 젖꼭지 아래의 겨드랑이 중앙선**에 부착합니다.

### 심장리듬 분석



재난안전매뉴얼

자동심장충격기가 심정지 환자의 심전도를 자동으로 분석하는 동안에는 **환자와 접촉하지 않습니다.**

### 심장충격 실시



재난안전매뉴얼

1. 심장충격이 필요하면 "심장충격이 필요합니다"라는 음성 지시와 함께 심장충격기가 스스로 충전합니다.
2. 충전 완료 후 "심장충격 버튼을 누르세요"라는 음성 지시가 나오면 모든 사람이 환자와 접촉하지 않도록 한 후에 **심장충격 버튼을 누릅니다.**

### 즉시 심폐소생술 다시 시행



심장충격을 시행한 후에는 **즉시 심폐소생술을 시행합니다.**  
 또한, "환자의 상태를 확인하고, 심폐소생술을 계속 하십시오"라는 지시가 나오면 바로 심폐소생술을 시행합니다.





비상시 국민행동요령

일상생활 중에

# 1. 준비하세요

## 대피 준비는 어떻게 하나요?



### 대피장소 알아두기

가장 가깝고 안전한 대피장소는 어디일까?



지하철역



지하주차장



큰 건물의 지하실

스마트폰 앱 '안전디딤돌'에서 내 주변 대피소를 찾아보세요



대피소

공습에는 지하시설이 안전해요

화학무기 공격시 높은 곳이 더 안전해요



### 비상시 대비물품 준비하기

꼭 필요한 비상시 대비물품에는 무엇이 있을까?

이건 필수!



식량



응급약품



라디오, 손전등



침구, 의류

화학, 생물, 핵공격에는



방독면, 마스크

우의, 장갑

비누

가족과 떨어질 경우도 대비하세요



이름	000
생년월일	0000년 0월 0일
부모 연락처	00-000-0000
주소	000 000 0000
혈액형	0

어린이는 명찰!  
어른은 신분증 사본 준비



공습 경보가 울리거나 포격이 있을 때



## 2. 대피하세요

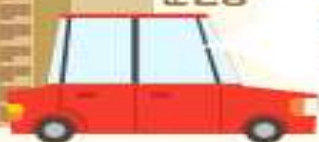
### 어떻게 하면 안전할 수 있나요?

아파트, 고층건물



엘리베이터 대신 비상계단 이용!

운전중



키를 꽂아 두고 대피



호흡곤란, 근육경련, 구토 현상

눈 통증, 정신착란, 피부 변색



화학무기 공격시

구토 현상, 복통, 발열

원인 모를 환자 급증



생물학무기 공격시

호흡기를 보호하고 높은 곳으로 대피



오염물질, 환자와 접촉금지



오염된 공기에 노출되지 않게 주의!



문틈 밀폐, 에어컨, 환풍기 사용중단



오염에 노출된 피부는 비누로 15분 이상 씻기



예방접종과 치료 받기



음식을 15분 이상 조리해 먹기





행정안전부

공습이 멎고  
조용해졌을 때



### 3. 귀 기울이세요

## 공습 이후에는 어떻게 하죠?

1 정부의 안내에  
따라 행동해요



라디오, 방송에  
귀 기울여요

소문과 유언비어에  
동요하지 말자



2 가족, 이웃과  
함께해요



혼자 불안해하지 말고 함께 행동!

대화하고  
격려하기

어린이, 노약자가  
불안하지 않게  
현재 상황 설명!



3 힘을 모아  
함께 극복해요



생필품 사재기



부상자 구호, 헌혈



불필요한  
전기사용,  
전화통화 자제



비상시에는 교통통제!  
개인차량 이용을  
자제해 주세요







# 재난안전매뉴얼

일련번호

수정일자

## 국민행동요령

페이지

### 비상시 국민행동요령

# 우리 가족, 전쟁이 나면 어떻게해요?



**1** 일상생활  
중에

## 준비하고

미리 대피장소를  
알아두고 전시 대비  
물품을 준비하세요



**2** 공습 경보가  
울리거나  
포탄이  
떨어질 때

## 대피하고

신속하게 대피하고  
몸을 보호하세요



**3** 공습이  
멈고  
조용해  
졌을 때

## 귀 기울이세요

정부의 안내에 따라  
행동하세요



**꼭 기억하세요!**  
비상시 국민행동요령은  
**준비! 대피! 듣기!**



# 핵무기로 공격받을 때 알고 있다면 대처할 수 있어요



**1** 경보가 울리면

빨리 지하시설로 대피하세요

지하철역      터널      지하상가

**2** 핵폭탄이 터지면

반대방향으로 엎드린 후 입을 벌리고  
눈과 귀를 막아요

배가 바닥에 닿지 않게!

**3** 핵폭발 이후에는

방사능과 낙진을 피해요

콘크리트로 지어진 건물 안으로 대피      최대한 멀리, 지하 깊은 곳으로 대피



이동할 때는  
우의나  
우산을 활용!



방사능 낙진으로부터  
몸을 보호하세요

※ 더 자세한 내용은 스마트폰 앱 '안전디딤돌'과 '국민재난안전포털(www.safekorea.go.kr)'에서 확인하세요.





## 기억하세요

# 민방위 경보는 무엇을 알려주나요?



적의 공격이  
예상될 때



경계경보

1분간 평탄한  
사이렌 소리

곧 공격을 받거나  
공격받고 있을 때



공습경보

3분간 물결치듯  
사이렌 소리

화생방 공격이  
예상되거나  
공격받고 있을 때



화생방경보

음성방송

공격이 멎고  
추가공격이 예상되지  
않을 때



경보해제

음성방송

스마트폰으로  
민방위 경보음을  
들어보고, 자세한  
행동요령을  
확인하세요.

