

2

‘지금’ 재해가 발생하면?

만일 지금 수도 직하지진이 발생한 경우, 이후 소개하는 상황별 광경은 결코 과장된 것이 아닙니다. 경험한 적이 없는 큰 흔들림이 발생하면 몸은 굳고 머릿속이 하얘져 적절한 판단을 내리기가 어려워집니다. 그때 자신이나 소중한 분의 생명을 지키는 행동이란? 방재 훈련 등에 참여하여 머리와 몸으로 기억하십시오.

체험 VOICE

직하형 지진이었기 때문에 갑자기 랑 하고 흔들렸습니다. 긴급 지진 속보가 나와도 마음의 준비가 필요하다고 생각했습니다.

(70대/미야기현 북부를 진원으로 하는 지진)

체험 VOICE

지진으로 쓰러진 냉장고 등 때문에 자력으로 문을 열 수가 없어 지인의 도움을 받았습니다. 물건이 쓰러지지 않도록 해 두어야 한다고 생각합니다.

(50대/이와테·미야기 내륙 지진)



체험 VOICE

액상화 현상으로 모래가 도로에 가득 나와 일반 신발로는 걸을 수 없었습니다. 딸을 안고 100m 걷는 것만으로도 힘들었습니다.

(40대/니가타현 주에쓰 앞바다 지진)

즉시 취해야 할 행동은?

지진 발생 그 순간

지진 발생 시 초기 행동

흔들림을 느끼면 즉시 몸을 보호하는 자세를 취한다!

‘몸을 보호한다’, ‘잡는다’, ‘위험에서 멀어진다’의 3가지를 의식한다



흔들림이 멈춘 후의 행동

- 1 부상에 주의하며 행동하자
- 2 침착하게 불단속을 하자
- 3 문을 열고 출구를 확보하자



상황을 파악하고 필요한 경우 대피한다

흔들림을 느끼면 즉시 몸을 보호하는 자세를 취한다!



흔들림을 느끼면 주변의 모습을 보고 물건이 ‘떨어지지 않는’, ‘쓰러지지 않는’, ‘이동하지 않는’ 장소로 즉시 대피합니다. 우선 자신의 생명을 지키는 것을 최우선으로 생각해 행동합니다.

긴급 지진 속보를 받으면 안전 확보를 위한 액션을 한다

‘긴급 지진 속보’가 나온 후 강한 흔들림을 느낄 때까지의 시간은 몇 초에서 몇십 초로, 진원지가 가까운 지진일수록 시간이 짧아집니다. 적하 지진 등에는 때늦을 수도 있지만, 이 짧은 시간이라도 몸을 보호하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다. 5초에 1개의 행동을 할 수 있다고 생각하고 1액션, 2액션, 무리하지 말고 할 수 있는 것을 합니다.



➔ 「도쿄 방재」 108페이지

출처: 기상청 「긴급 지진 속보」 기상청 홈페이지

흔들림이 멈춘 후의 행동



1 부상에 주의하며 행동한다

당황해서 행동하면 흩어진 유리나 도자기 파편 등으로 인해 다칠 우려가 있습니다. 걸을 수 없게 되면 대피도 여의찮습니다. 침착하게 주변을 잘 살피면서 슬리퍼나 신발을 신은 후 다음 행동으로 옮깁시다.

지진을 감지하여 가스 공급을 차단하는
가스계량기와 자동 소화하는 가스레인지



2 침착하게 불단속을 한다

조리 중에 즉시 불을 끄기란 쉽지 않습니다. 흔들림이 한창일 때의 부엌은 위험이 가득합니다. 즉시 벗어나서 몸을 보호하는 것을 우선하고 흔들림이 멈춘 후 불단속을 합니다. 만일 발화하면 침착하게 초기 소화를 합니다.



3 문을 열어 출구를 확보한다

큰 흔들림이 멈춰도 여진은 계속됩니다. 언제든지 대피할 수 있도록 방의 창이나 문, 현관문을 열어 출구를 확보해 두면 안심됩니다.

상황을 파악하고 필요한 경우 대피한다

침착하게 주위를 둘러보고 집에 붕괴의 위험이 있거나 절벽 붕괴 또는 지진해일 등에 대한 우려가 있는 경우, 즉시 근처의 대피 장소로 대피합니다.



출처: 기상청 긴급 지진 속보 홈페이지
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eev/data/nc/shikumi/shousai.html>

한눈에 알 수 있는

자택에 숨어 있는 위기



조리 중인 부엌은 집안에서 가장 위험한 장소
흔들림을 느끼면 즉시 벗어나자

【리빙룸 · 다이닝룸 · 부엌】

리빙룸이나 다이닝룸의 경우 식기장이나 TV가 쓰러지고 깨진 창유리 파편이 흩어집니다. 부엌에서는 꺼내 둔 칼, 불 위에 올려진 냄비, 뜨거운 기름 등이 흥기가 되고 식기나 유리컵, 조리대에 늘어선 조미료 등이 소리를 내며 떨어집니다. 냉장고가 쓰러지거나 전자레인지 등의 가전제품이 날아오는 경우도 있습니다. 흔들림을 느낀다면 설사 조리 중이라도 물건이 ‘떨어지지 않는’, ‘쓰러지지 않는’, ‘이동하지 않는’ 장소로 이동하는 것이 중요합니다. 불단속은 흔들림이 멈춘 후 당황하지 않고 실시합니다.

➡ 34페이지



【침실】

창유리 파편이나 조명 기구가 직격하는 것을 피하기 위해 베개나 이불로 머리를 보호하고 전기스탠드나 화장대가 쓰러지지 않는 위치로 이동합니다. 안경은 평소 케이스에 넣고 자는 것을 습관화해 두면, 재해 발생 시에도 파손을 방지할 수 있어 당황하지 않아도 됩니다. 정전될 가능성을 고려하여 헤드라이트나 풋라이트를 준비해 두면 어둠 속에서도 대피의 위험이 적어집니다.

➡ 32페이지



【2층】

오래된 건물의 1층은 붕괴되어 깔릴 위험이 있으므로 당황해서 1층에 내려가지 말아야 합니다. 내진 기준을 만족시키지 않는 건물에 있는 경우, 밖으로 대피해야 하는지 여부는 상황을 보고 판단합니다.



【아이 방】

물건이 밀집하기 쉽고, 쓰러진 책장으로 문이 열리지 않거나 하여 실제로 많은 위험이 숨어 있습니다. 공부하는 책상 아래에는 물건을 두지 않아 대피할 수 있는 공간을 확보해 두도록 합니다. 또한 재해 발생 시에 아이가 혼자 방에 있는 경우, 함부로 이름을 부르면 아이가 움직여서 오히려 위험합니다. 흔들림이 멈춘 후 아이 곁으로 이동하도록 합니다.



【욕실】

맨몸으로 있어 무방비 상태입니다. 흔들림을 느끼면 세숫대야 등을 머리에 써서 유리 파편으로부터 몸을 보호합니다. 문이 뒤틀려 갇히지 않도록 즉시 욕실에서 나와 안전한 장소에서 몸을 보호합니다.

☞ 40페이지



【화장실】

흔들림을 느끼면 화장실 안에 갇히지 않도록 문을 열어 둡니다. 가능하면 즉시 대피할 수 있도록 복도나 현관 등 더욱더 안전한 장소로 이동합니다.

☞ 38페이지

그 자리, 그때 외출지에서 몸을 보호하는 방법



【회사】

바퀴를 고정하지 않은 복사기는 생각지도 못한 방향으로 이동하는 경우가 있습니다. 또한 창유리 파편 등이 머리를 직격하면 생명을 잃을 위험도 있습니다. 이러한 것에 주의하면서 물건이 ‘떨어지지 않는’, ‘쓰러지지 않는’, ‘이동하지 않는’ 장소로 이동합니다. 흔들림이 멈춰 대피하는 경우 여진이나 정전으로 엘리베이터가 멈춰 설 우려가 있으므로, 계단을 사용합니다.



【엘리베이터 내】

엘리베이터 내에서 흔들림을 느끼면 모든 행선지층 버튼을 누르고 멈춰 선 층에서 내립니다. 갇힌 경우 인터폰을 눌러 연락합니다.



【고층 빌딩】

고층 빌딩은 오래 흔들리며 고층일수록 크게 흔들립니다. 빌딩 내에 있는 경우 엘리베이터 홀 등의 공용부에서 자세를 낮추고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다.



【백화점, 슈퍼마켓 등】

상품이 흩어지거나 진열장이 파손되는 것에 주의하고 계단의 층계참이나 기둥의 근처에 머뭅니다. 슈퍼마켓에서는 장바구니 등을 머리에 써서 몸을 보호합니다.



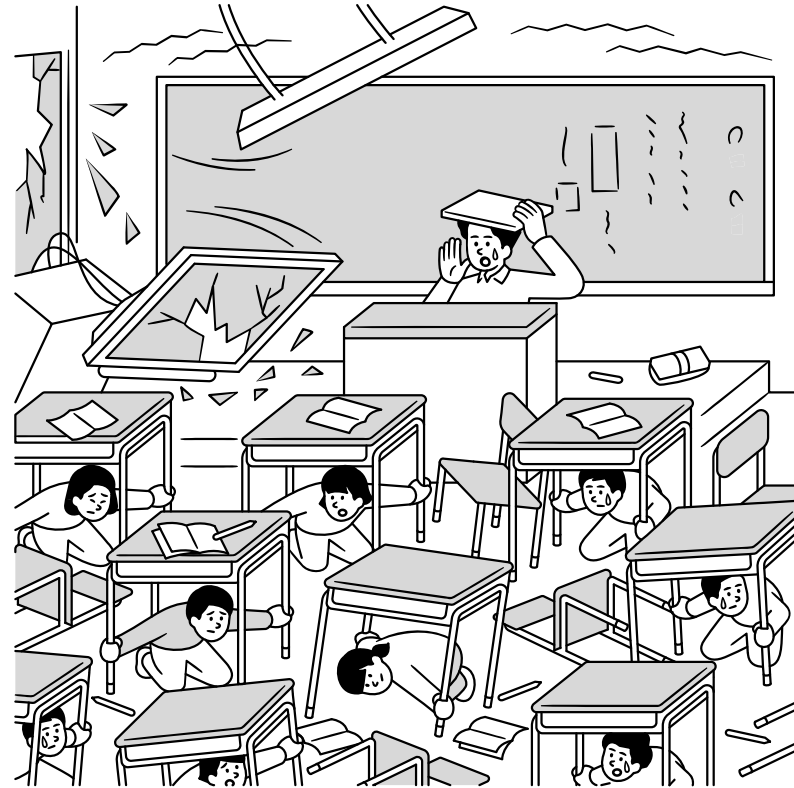
【극장, 경기장 등】

많은 사람이 모이는 극장, 홀, 경기장 등의 시설에서는 당황하여 비상구나 계단으로 달려가면 오히려 위험합니다. 낙하물을 조심하면서 침착하게 관내 방송이나 담당자의 지시를 따릅니다.



【번화가】

낙하물로부터 몸을 보호하고, 빌딩의 붕괴에 주의하면서 공원 등 되도록 넓고 안전한 장소로 이동합니다. 넓은 곳으로 대피할 여유가 없는 경우 내진성이 높은 비교적 새로운 철근 콘크리트 빌딩으로 대피합니다. 혼잡한 곳에서 가장 무서운 것이 패닉을 일으키는 것으로, 함부로 이동하면 다중 밀집 사고에 휘말릴 우려도 있습니다. 사람이 많은 장소야말로 침착한 행동이 필요합니다.



【학교】

교실에서 몸을 보호하려면 흩어진 창유리 파편이나 조명 기구의 낙하를 피하기 위해 창에서 멀어져 책상 밑으로 숨은 후 책상다리를 잡고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다. 복도에서는 즉시 창에서 멀어지고 계단에서는 굴러떨어지지 않도록 난간을 잡고 웅크립니다. 흔들림이 멈추면 선생님의 지시에 따라 행동합니다.



【지하상가】

정전으로 많은 사람이 패닉 상태에 빠져 비상구로 쇄도할 우려가 있습니다. 함부로 이동하면 다중 밀집 사고를 일으킬 우려도 있으므로, 침착하게 낙하물로부터 몸을 보호하고 기둥이나 벽 옆에서 흔들림이 멈추기를 기다립니다.



【공항】

수도 직하지진이 발생해도 건물 붕괴 등의 피해는 없을 것으로 예상되지만, 유리나 천장 부재의 낙하에 대비하고 주의합니다.



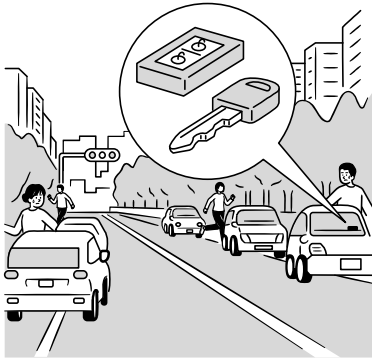
【역, 지하철】

낙하물 등으로부터 몸을 보호하고, 플랫폼에서 추락하지 않도록 근처 기둥 옆으로 이동합니다. 혼잡하여 꼼짝 못할 때는 그 자리에서 서로 밀지 말고 흔들림이 멈추기를 기다립니다. 지하철의 경우 많은 사람이 재빨리 지상으로 나가려다 패닉 상태가 되면 다중 밀집 사고가 발생할 위험도 있습니다. 선로에는 절대로 내려가지 말고 흔들림이 멈춘 후 역무원의 지시에 따릅니다.



【전철, 버스】

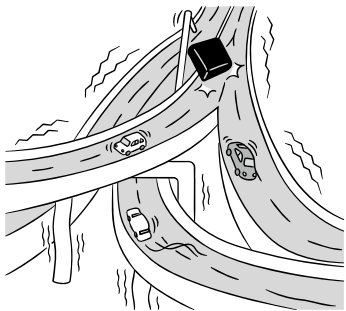
강한 흔들림을 감지하면 전철이나 버스는 긴급 정차합니다. 서 있는 경우 다른 이와 충돌하거나 넘어질 위험이 있습니다. 그대로 자세를 낮추어 몸을 보호하고, 앉아 있는 경우에는 가방 등으로 머리를 보호합니다. 만원 시에는 난간이나 손잡이를 꼭 잡고 다리에 힘을 주어 넘어지지 않도록 합니다. 흔들림이 멈추면 승무원의 지시를 따릅니다.



지진 직후에 긴급 수송을 원활하게 하기 위해 일반 차량을 대상으로 교통 규제를 하는 도로가 있다

☞ 도쿄 방재 252페이지

고속도로를 통행 중인 경우 서서히 속도를 줄여 도로 왼쪽에 정차하십시오. 즉시 통행금지가 될 가능성도 있습니다. 라디오 등으로 상황을 확인하십시오.



【자동차】

비상등을 켜고 서서히 감속하여 도로 왼쪽에 세운 후 시동을 끄고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다. 가능하면 주차장 또는 광장으로 이동합니다. 자동차를 두고 대피할 때는 문을 잠그지 않도록 합니다. 긴급 차량이나 구호 차량의 통행에 방해가 될 경우 즉시 이동시켜야 하기 때문입니다. 그때 자동차 키는 꽃은 채로 두거나 자동차 내 알기 쉬운 장소에 두고 차량 검사증을 가지고 대피합니다.

다리나 고가의 경우 도로와 흔들리는 방식이 다릅니다. 감속하여 왼쪽에 정차하십시오. 오래된 다리는 손괴의 우려가 있으므로, 다리를 거의 건너게 된 경우에는 가속하여 건넙니다.



【산간지】

토사 붕괴가 일어나 생매장될 우려도 있으므로 즉시 경사면이나 절벽에서 떨어집니다. 또한 지진으로 인해 토사 재해의 위험성이 높아져 있으므로 여진이나 강우 등에 계속 주의하십시오.



【도시 지역, 연안부】

해안에는 빠르면 몇 분 만에 높은 지진해일이 도달할 위험이 있으므로 즉시 고지대로 향합니다. 주변에 고지대가 없는 경우 서둘러 고층 빌딩이나 지진해일 대피 타워 등으로 대피하십시오.

🏠 지진 발생 직후에 주의가 필요한 행동

큰 흔들림 직후에는 동요하여 올바른 판단을 하기가 어려워집니다. 부상, 화재, 패닉을 피하려면 침착하고 조심스럽게 행동합니다.



맨발로 걸지 않는다

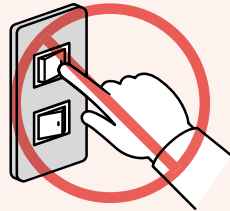
→ **흩어진 유리 파편 등으로 다친다**

바닥에 유리 파편 등이 흩어져 있습니다. 방안에서도 맨발로 걸지 않고 발에 익숙한 운동화 등을 신습니다.

전기를 켜려고 스위치를 누르는 것은 위험!

→ **화재나 폭발의 위험 있음**

통전 화재에 주의해야 합니다. 지진이 발생하면 전기 기구의 스위치를 끄고 플러그를 콘센트에서 뽑습니다.



불필요하고 급하지 않은 전화는 하지 않는다

→ **전화 회선이 과부하된다**

안부 확인의 전화가 쇄도하면 재해지의 전화 회선은 과부하 상태가 됩니다. 재해용 전언 다이얼(171) 등을 활용합니다.



➡ 120페이지



구출 활동은 혼자가 아니라 여럿이 함께한다

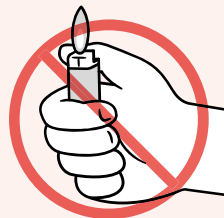
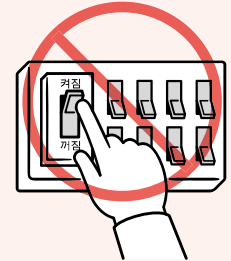
→ **예상치 못한 부상을 입을 위험이 있다**

또한 여진 등으로 주변의 건물이 붕괴될 위험도 있습니다. 부득이한 경우를 제외하고 구출 활동은 서로 말을 건네며 여럿이 함께합니다.

즉시 차단기를 올리지 않는다

→ **통전 화재가 발생할 수도 있다**

최근에는 지진을 감지하면 자동으로 내려가는 차단기도 있습니다. 전기 공급 재개로 인한 발화를 막기 위해 안전이 확인될 때까지 차단기를 내린 채로 둡니다.



함부로 불을 붙이지 않는다

→ **가스에 불이 붙어 폭발할 가능성이 있음**

손상된 배관에서 가스가 누출될 가능성도 있습니다. 실수로 불을 켜서 불이 붙으면 생명을 잃는 대참사로 이어 집니다.

‘대피’란 무엇인가?

‘대피’란 재해로부터 생명과 생활을 지키기 위해 안전한 장소로 이동하는 것입니다. 대피처로서, 재해 발생 직후에 지진 화재, 지진해일 등 다가오는 위험으로부터 생명을 지키기 위해 긴급 대피하는 ‘대피 장소’와 재해 발생 후 자택에 거주할 수 없게 된 경우 일정 기간 체류하며 대피 생활을 보내는 ‘대피소’가 있습니다. 단, 대피처는 ‘대피 장소’, ‘대피소’만이 아닙니다. 안전한 경우 자택이나 친척·지인의 집 등도 대피처가 됩니다. 다양한 대피처를 알아두고 어떤 행동을 할지 예상해 둡시다.

대피 장소와 대피소의 차이



‘JIS Z8210, 2022’에서 인용

대피 장소

위험에서 벗어나기 위해 대피하는 장소. 큰 공원이나 광장, 대학 캠퍼스나 학교 운동장 등.



‘JIS Z8210, 2022’에서 인용

대피소

자택이 피해를 보아 생활이 곤란한 경우 일정 기간 생활하는 장소. 학교나 공민관 등.

※ ‘대피 장소’, ‘대피소’는 지자체가 지정합니다.

위 이외의 대피처



자택 대피

가옥 붕괴, 침수, 토사 재해 등의 위험이 없다는 것이 확인되면 자택에 머물습니다.



친척·지인의 집

자연재해의 위험이 큰 장소에서 생활하는 경우 평소 재해 시에 대피하는 것을 상담해 둡시다.

눈과 귀로 위험을 확인하면서
침착하게 행동하자

재해 발생 직후의 대피 및 이동

흔들림이 멈추면 우선 심호흡한 후 주위를 둘러보십시오. 위험이 닥쳐오면 즉시 안전한 장소로 이동합니다. 여기에서는 생명을 지키기 위한 대피 시 주의사항을 정리했습니다. 안전하게 대피하려면? 서로 다른 장소에서 재해를 입은 가족이나 소중한 분과 서로 연락을 취하려면? 꼭 확인해 보십시오.

체험 VOICE

‘대피 시 자동차를 사용하지 않는다’의 의미를 지진 당일의 정체를 통해 실감했습니다. 운전 중에 지진해일 피해를 입었다고 생각하면 오싹합니다.

(50대/동일본 대지진)

체험 VOICE

재해지에서는 휴대전화가 연결되지 않았습니다. 긴급 시의 연락처, 연락 방법을 가족끼리 논의해 둘 걸 그랬습니다.

(30대/동일본 대지진)

자신의 생명을 지키기 위해



안전하게 대피하기 위해 알아두면 좋은 것



지하상가에서는 침착하게 벽을 짚어가며 이동하자

정전된 지하상가는 패닉을 일으킬 위험성이 높은 장소 중 하나입니다. 지하상가에는 60m마다 비상구가 설치되어 있으므로, 하나의 비상구에 몰리지 말고 벽을 짚어가며 도보로 대피합니다.



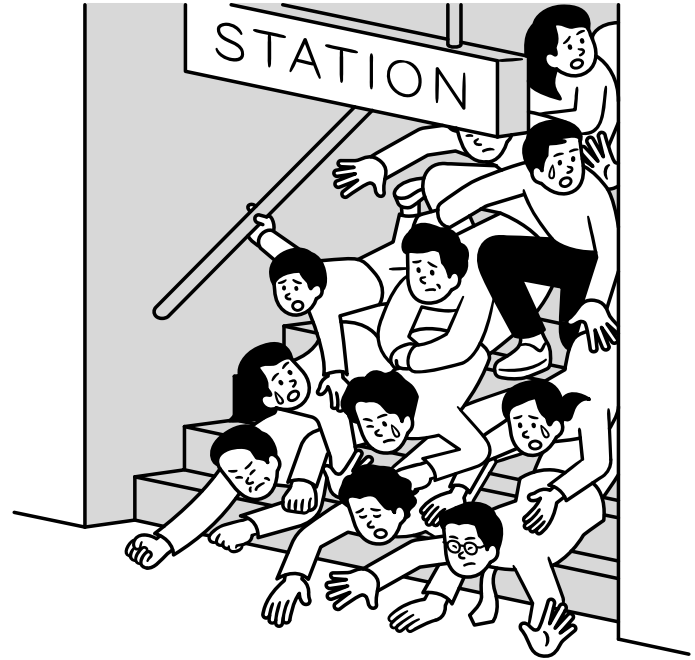
설사 작동되고 있더라도 엘리베이터는 타지 않는다

여진이나 정전으로 갇힐 위험이 있습니다. 엘리베이터는 사용하지 않고 대피구(비상구)의 계단으로 대피합니다.



인파 속에서는 패닉에 주의

인파 속에서 괴성을 내지르거나 갑자기 달리기 시작하는 등의 행동이 패닉을 일으켜 사고가 발생할 위험이 있습니다. 부정확한 정보나 소문은 함부로 퍼트리지 말고, 주변을 배려한 행동을 하도록 유념합니다.



다중 밀집 사고에 휘말리지 않으려면?

사람이 몰려 움직일 수 없게 되어 겹쳐 넘어지더니 연달아 쓰러지는 등, 최근에도 국내외에서 다중 밀집 사고가 발생하고 있습니다. 지하상가나 지하철에서 지상으로 향하는 계단, 출구로 향하는 좁은 통로, 터미널 역 주변 등은 다중 밀집 사고가 발생할 가능성이 있습니다. 그런 장소에서는 특히 침착하게 판단합니다. 주변을 살피지 못하게 되어 앞다퉈 가려는 행동이 생명의 위험으로 직결됩니다.

자신만은 괜찮다고
생각하지 마십시오!



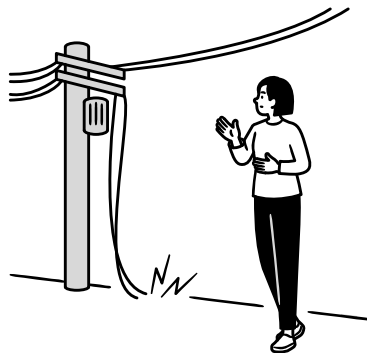
화재를 발견하면 초기 소화를 한다!

불이 작을 때 소화기나 물 양동이 등으로 소화합니다. 단, 자기 몸의 안전이 최우선입니다. 화염이 천장에 닿을 정도로 커지는 등 신변의 위험을 느낀 경우는 소화 활동을 중단하고 대피합니다.



화재경보기가 울리면 즉시 대피한다

화재에서는 많은 사람이 연기를 흡입하여 생명을 잃습니다. 만일 화재경보기가 울리면 연기가 가득 차서 더 늦기 전에 서둘러 밖으로 나갑니다.



끊어진 전선이 있으면 가까이 가지 않는다, 만지지 않는다

끊어지거나 처진 전선은 전기가 통하고 있을 수가 있어 감전의 위험이 있으므로 절대로 만지면 안 됩니다. 전선이 나무나 간판 등에 접촉된 경우도 마찬가지입니다.



낙하물로부터 몸을 보호하자

주택가에서는 블록담 붕괴, 지붕기와, 원예용 화분 등의 낙하로 다치거나 생명을 잃을 위험이 있습니다. 번화가나 시내 중심가에서 간판, 네온사인, 유리 파편의 낙하에 주의합니다.



외벽에 금이 간 빌딩은 위험하다

금이 간 빌딩에서 낙하하는 외벽이나 타일 등으로 인해 다치거나 생명을 잃을 위험도 있습니다. 빌딩의 기본 구조인 기둥이나 벽 등에 금이 가면 붕괴될 우려가 있으므로 절대로 가까이 가면 안 됩니다.

대피에 자동차를 사용하지 않는다

일반 차량의 사용은 긴급 차량의 통행에 방해가 됩니다. 또한 도로 손상이나 신호기 고장으로 인해 교통사고 등의 2차 재해의 위험도 있습니다. 재해 발생 직후의 대피에 자동차를 사용하는 것은 피합니다.



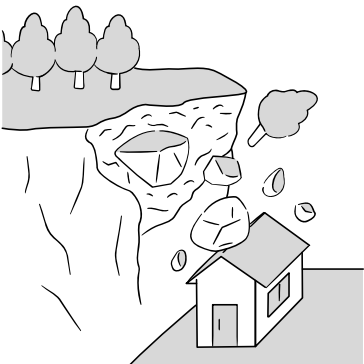
강에 지진해일이 밀려오기 전에 강에서 멀어지자

지진해일의 우려가 있는 곳은 바닷가만이 아닙니다. 지진해일은 강 하류에서 상류 쪽으로 밀려옵니다. 강 근처에 있는 경우 강 흐름의 직각 방향으로 즉시 대피합니다.



해변에서는 즉시 지진해일 대피 장소로 이동한다

재해 발생 후에 즉시 근처의 고지대나 지진해일 대피 타워로 이동합니다. 그러한 것이 없는 경우 되도록 높은 건물로 이동합니다. 감시원이나 인명구조요원이 있는 해수욕장에서는 지시에 따라 대피합니다.



땅밀림이나 절벽 붕괴 등 토사 재해는 순식간에 발생한다

비교적 완만한 기울기의 경사면이 넓은 범위에서 미끄러져 내려가는 '땅밀림', 가파른 경사면이 갑자기 무너져 내리는 '절벽 붕괴'는 호우나 지진으로 인해 갑자기 발생합니다. 그러한 위험이 있는 곳에 있다면 어서 빨리 안전한 곳으로 이동합니다.



야간 대피 시 주의사항

야간 대피는 앞이 잘 보이지 않아 넘어지거나 배수로에 추락하는 등의 위험이 따릅니다. 넓은 도로를 통행하는 등 특히 주의가 필요합니다. 정전 시에는 손전등 등을 사용해 눈으로 확인하면서 주의하여 대피합니다.



겨울철 대피 시 주의사항

겨울철 대피는 추위로 인해 컨디션이 나빠지기 일쑤입니다. 컨디션이 나빠지지 않도록 방한 대책을 충분히 세우는 것이 중요합니다. 기온이나 활동에 따라 복장을 조절할 수 있도록 겹쳐 입는 방법을 권장합니다. 또한 겨울에는 난로 등을 사용함에 따라 화재 발생의 위험이 있으므로 화재에도 주의하면서 대피합니다.

공공 정보 및 SNS를 활용한다

올바른 정보를 취득한다



무슨 일이 발생했는지 공공에서 제공하는 정보를 통해 파악하자

신변의 안전이 확인된 경우 지금 일어나고 있는 일을 파악해야 합니다. 진원지와 최대 진도는? 지진해일의 가능성은? 정보는 TV, 라디오, 방재 행정 무선, 정부와 지자체의 웹사이트 등 공공의 정보로 확인하도록 합니다.

대피 지시에 따라 일시 집합 장소나 대피 장소로 이동한다

지진해일 또는 화재가 발생하지 않고 자택이 안전하다고 판단할 수 있으면 대피 장소로 향할 필요는 없습니다. 재해 발생 직후에 당황해서 밖으로 나가면 신변의 위험에 노출되는 경우도 있기 때문입니다. 단, 화재가 발생하여 대피 지시가 내려진 경우 지정된 일시 집합 장소나 대피 장소로 대피합니다.



➡ 「도쿄 방재」 113페이지

SNS 정보는 ‘그거 정말이야?’ 라고 확인하는 습관을 기르자

SNS는 편리하지만, 재해 발생 직후에는 혼란을 부채질하는 불확실한 정보가 퍼지는 경우도 있습니다. 재해에 관한 정보는 평소보다 더욱더 신중하게 확인합니다. 수취한 내용을 그대로 믿지 말고 발신원(인용원)이 신빙성이 있는 정보인지를 확인합니다.



불확실한 정보는 함부로 퍼뜨리지 말아야 한다

친구에게서 얻은 선의로 보이는 정보도 반드시 진실하다고는 할 수 없습니다. 또한 재해 시에는 하루 전의 정보라도 이미 유효성을 상실한 것이 있으므로 항상 최신 정보인지, 올바른 정보인지 확인하는 것이 중요합니다. 불확실한 정보를 함부로 퍼뜨리지 않도록 합니다.

헛소문?



재해 시에는 이러한 정보에 주의!

- ‘확산 요망’, ‘친구에게 알릴 것’은 주의해야 합니다. 친절함을 가장한 헛소문일 수도 있습니다.
- 필요 이상으로 불안을 부채질하는 정보에 현혹되지 말아야 합니다. 여러 정보원을 접하여 진실 여부를 확인합니다.
- 구체성이 없는 범죄 보고에는 신중히 대응합니다. 타인에 대해 과도한 불신을 품게 할 우려가 있습니다.



함부로 이동하지 말고 그 자리에 머물자 귀가가 곤란해지면?

재난 발생 후 함부로 이동하지 말고 그 자리에 머물자

재해 발생 후 이동하려는 많은 사람으로 도로가 메워지면 구급차나 소방차가 통과할 수 없어 구조·구명 활동에 방해가 됩니다. 또한 도보 이동 중에 여진을 만날 가능성이나 혼잡에 휘말려 다중 밀집 사고를 당할 우려도 있습니다. 재해 발생 후 즉시 귀가하려고 하는 것은 위험합니다. 재해 발생 후에는 함부로 이동하지 말고 회사나 학교 등 안전한 장소에 머무릅니다. 즉시 돌아갈 수 없는 상황을 가정하여 사전에 가족의 안부 확인 수단도 준비해 두는 것이 중요합니다.

머무는 기준은 구조·구명 활동이 우선되는 재해 발생 후 3일간 정도

이동 중·외출지에서 재해를 입으면 일시 체류시설에 머물자

출장지에서 재해를 입었다고 하더라도 당황하지 말고 귀가를 서두르지 않습니다. 역이나 집객시설에 있는 경우 우선, 시설 내에서 안전을 확보할 수 있는 장소로 이동하고 혼란이 진정되기를 기다립니다. 대규모 지진의 발생 시에는 쇼핑객 등의 갈 곳 없는 귀가 곤란자를 수용하는 일시 체류시설이 개설되므로, 근처 시설로 향합니다.



재해 발생 후 가족에게 확실하게 연락할 수 있도록 재해용 전언 서비스나 SNS 등 여러 연락 수단을 준비해 두자



체류에 대비하여 서로 연락을 취할 수 있도록 하자

자택에 있는 아이나 조부모가 걱정되어 위험한 것을 알면서도 서둘러 도보 귀가하는 행동은 바람직하지 않습니다. 자신이 당분간 귀가할 수 없는 경우 이웃끼리 서로 어떻게 도울 수 있는지, 학교나 보육원, 개호 시설 등과 재해 발생 시 어떻게 연계해 나갈지 평소 확인해 두는 것이 중요합니다. 집에서 기다리는 가족에게는 ‘안전하게 귀가할 수 있는 상황이 되면 돌아갈게’ 라고 연락해 둡니다.

일시 체류시설에서는 서로 돕는 것이 중요

귀가 곤란자를 수용하는 일시 체류시설은 시설 자체도 재해를 입은 가운데, 도시 전체의 안전을 지키고자 지역의 ‘공조’ 활동으로 운영됩니다. 시설을 이용하는 분도 비축품 배포나 공용 부분 청소 등 시설 운영을 적극적으로 지원합니다. 또한 고령자나 장애가 있는 분 등에 대한 배려를 유념합니다.

출처: 내각부 「지진 재해 시의 귀가 행동」
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>

직장의 비축 상황을 알아두자

직장에서 재해를 입더라도 그대로 머물 수 있도록 도쿄도의 경우 사업자에게 직원용으로 3일분을 비축하도록 요청하고 있습니다. 자신의 직장에는 어떤 비축이 있는지 평소 확인해 둡시다. 또한 자신에게 필요한 물건(보조배터리, 약, 콘택트렌즈, 방한 아이템, 좋아하는 식료품 등)을 직장의 물품보관함 등에 구비해 두면 안심됩니다.



회사, 일시 체류시설에서는 사전에 귀가 개시 규칙(배려필요자부터, 집이 가까운 분부터 등)을 알린다

돌아올 때도 침착하게 순서대로

재해 발생 후 3일 정도 지나 혼란이 진정된 후 귀가를 개시합니다. 복구 상황에 따라 대중교통의 운행이 재개되었을 수도 있습니다. 단, 돌아갈 수 있다고 하여 귀가 곤란자가 일제히 역이나 도로로 나가면 결국 위험한 혼잡을 발생시킵니다. 귀가할 때는 주변을 잘 살펴보고 사람이 몰리지 않는 타이밍을 잘 파악합니다.



재해 시 귀가 지원 스테이션을 활용한다

혼란이 진정된 경우 도보 귀가하는 것도 하나의 방법입니다. 원칙적으로 재해 발생 4일째 이후에 귀가 곤란자에게 수돗물이나 화장실, 휴식 장소 등을 제공하는 재해 시 귀가 지원 스테이션(편의점, 주유소 등)이 개설됩니다. 도보 귀가자는 활용합니다.



귀가 곤란자에 대한 지원
재해 시 귀가 지원
스테이션



외출 시 가방에 넣어 두는 물건

도보 귀가 아이템의 예

- 음료수
- 보조배터리, 충전 케이블
- 초콜릿, 캐러멜 등
- 휴대 화장실
- 마스크
- 모자
- 일회용 손난로(겨울)
- 냉각 시트(여름)
- 손전등 등

외출 시에 재해를 입는 것을 가정해서 초콜릿이나 캐러멜 등의 간단한 음식물, 물, 보조배터리나 충전 케이블 등을 가지고 다닙시다. 특히 정보 수집이나 안부 확인을 위해 휴대전화나 스마트폰을 사용할 수 있도록 해 두는 것은 중요합니다.



맨션의 특성을 알아보고 침착하게 대응한다

맨션에서 재해를 입은 경우

무슨 일이 발생하는가?

대지진 시 사람이나 가구·가전제품이 넘어지고 내용물도 흩어집니다. 또한 엘리베이터가 멈춰 서 그 안에 갇히거나 고층에서 이동하기가 어렵습니다. 재해가 발생한 그때, 그리고 그 후의 대응을 유념해 둡시다.



우선 자신과 가족의 몸을 보호한다

고층의 경우 흔들림이 커지므로 가구의 전도(넘어짐)나 창유리 파편 등의 낙하물로부터 몸을 보호하는 행동을 취합니다. 만일 엘리베이터 안에 갇히면 인터폰으로 연락하고 구조를 기다립니다.

자신이 무사함을 알리고 이웃의 안부를 확인한다

상황이 진정되면 안부 확인 카드 등을 현관 앞에 내걸어 자신이 무사함을 알립니다. 같은 층에 고령자나 영유아 등 지원이 필요한 분이 있는 세대에는 노크하거나 말을 건네 무사한지 확인합니다.



집에 머무르는가? 아니면 대피하는가?

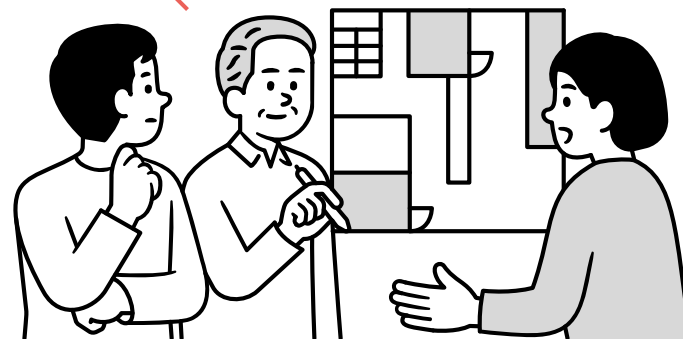
피해가 가벼우면 맨션에 머무르는 재택 대피가 가능해집니다. 그 후의 생활이 불안한 경우 대피소 등으로 갑니다. 또한 맨션 내 집회실 등의 공용 공간에 대피 장소가 만들어질 수도 있습니다.



재택 대피를 하는 경우 작업을 분담하고 서로 돕자

많은 사람이 사는 맨션에서는 모두 함께 협조하면 큰 힘이 생겨납니다. 고층으로의 연락이나 물자 운반, 방법 순찰 등 거주자끼리 할 수 있는 일을 분담하여 서로 도움시다. 필요한 정보를 서로 전달하고 가까운 대피소와도 연계하여 맨션별로 배포되는 지원 물자를 가지러 갈 때는 맨션 단위로 행동합니다.

쓰레기 집적 장소, 지원 물자 구분 장소 등 재해 대응용 공간을 만들면 원활해진다



도쿄도 방재 앱의 ‘맨션 방재’에 자세한 내용이 있습니다. 반드시 확인해 둡시다.

➡ 다운로드 방법은 19페이지



재해 발생 현장에서, 대피소에서
지원 등 필요자에게...

재해 시에는 서로 돕는다

일상이 소리를 내며 무너져 가는 그때 평소 어떤 불안을 안고 있는 분들은 상상도 할 수 없는 심경에 놓여 올바른 판단을 내릴 수 없게 될 수도 있습니다. 재해가 발생했을 때 가족이나 이웃에 배려필요자가 있다면... 또는 거리에서 곤란을 겪고 있는 분을 본다면... 당신은 어떤 도움을 줄 수 있습니까?

체험 VOICE

평소 얼굴을 알고 지내는 경우 '해주었으면 좋겠다'라는 말을 편하게 할 수 있는 관계를 만들어줄 수 있습니다.

(50대/후쿠오카현 서쪽 앞바다를 진원으로 하는 지진)

체험 VOICE

대피소에서는 개를 이동장에 넣어두어도 주변에서 꺼리는 기색을 보여 개와 함께 복도에서 지냈습니다. 응급 가설 주택에서도 제약이 많아 개는 계속 자동차에서 지내게 되었고 스트레스로 영양실조에 걸렸습니다. 재해 시 반려동물에게도 따뜻한 시선을 보내주고 편히 쉴 수 있는 장소가 있으면 좋을 텐데.

(40대/2018년 7월 호우)

체험 VOICE

출산을 앞둔 아내와 함께 산부인과 의원에서 지진을 만났습니다. 귀가 시에는 모체에 악영향을 주지 않도록 간호사가 병원의 담요를 가져가게 해주었습니다. 이후에 눈이 내리면서 추워졌지만 매우 도움이 되었습니다.

(30대/동일본 대지진)



주저 없이 주변에 협조를 요청한다 위험한 장소에서 구출하는 방법

비상시야말로 '공조'가 생명을 지킨다

대형 재해 시에는 부상자가 많아집니다. 붕괴된 건물에 갇힌 분에 대한 구조 활동이 동시다발적으로 필요해지는 가운데 도로를 통행하기 곤란해져 구급차의 도착이 늦어지는 예도 있습니다. 그럴 때 주변 분과 협조해 한 명이라도 많은 사람을 돕는 것(공조)이 중요해집니다. 만일 꿈쩍 못 하는 분을 발견하면 여럿이서 도움을 줍시다.

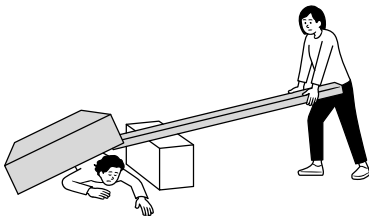


붕괴된 건물이나 가구에 끼인 분이 있으면...

붕괴된 건물이나 가구에 끼어 움직이지 못하는 분이 있으면 자신의 안전을 확보한 후 지원을 요청해 구조에 임합니다. 차량 잭이나 단단한 각재로 지레의 원리를 이용해 가구를 들어 올릴 수 있습니다. 또한 몸이 오랜 시간 압박당했을 때 나타나는 '크러시 증후군'이 발생하는 예도 있으므로 함부로 돕기 시작하는 것은 위험합니다.

☞ 「도쿄 방재」 222, 223페이지

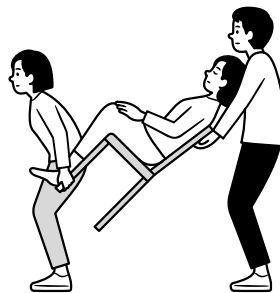
끼인 분에게 안심감을 주는 말을 건네는 것도 잊지 말자



부상자가 있으면 모두 함께 안전한 곳으로 이동

부상자가 움직이지 못하면 주변 분들과 협조하여 안전한 장소로 옮깁시다. 들것이 없는 경우 짚어지거나 등받이가 있는 의자 등 가까이 있는 물건을 이용합니다.

☞ 「도쿄 방재」 218페이지



운반자가 의자의 앞쪽과 뒤쪽을 붙잡을 때는 부상자의 발 쪽을 앞으로 하여 옮깁니다.



운반자가 의자의 좌우를 붙잡을 때는 한쪽 손을 교차시키면 안정감이 생깁니다.

의식이 없는 사람이 있으면 주저 없이 주변에 협조를 요청한다!

쓰러져 있는 분에게 말을 건넜는데 반응이 없다면 큰 소리로 “누군가 와주십시오. 사람이 쓰러져 있습니다!” 라고 가까이 있는 분에게 도움을 요청합니다. 부근에 AED(자동 체외식 제세동기)가 있으면 가져오도록 부탁하고, AED가 도착할 때까지 필요한 응급처치를 합니다.

☞ 「도쿄 방재」 210, 212페이지



출처: 내각부 「재해지에서의 공조에 대하여」
https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline_separate.pdf

당사자와 지원자가 서로 손을 잡자!

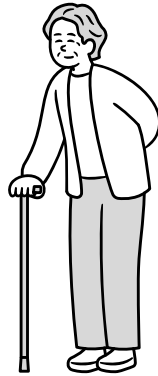
① 지원 등 필요자가 적절하게 대피할 수 있기 위해

재해가 발생한 경우 지원 등 필요자가 직면하는 곤란이란?

① 체력·컨디션이 불안한 분

고령자는 즉시 대피 행동을 할 수 없습니다. 귀가 불편하면 정보를 얻기도 곤란합니다. 또한 질병이 있는 경우에도 걸모습만으로는 그 사실을 알 수 없는 분, 증상이 안정되지 않는 분 등 다양합니다. 모두 대피 행동에 강한 불안을 느끼는 경우가 많을 것으로 생각합니다.

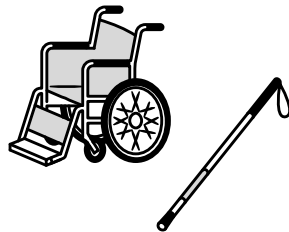
- ➡ 필요한 대비에 대해서는 76페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 197페이지



② 몸이 불편한 분

시각 장애나 청각 장애가 있는 분은 지금 일어나고 있는 일, 대피 시 위험이 예측되는 장소 등에 대한 정보를 얻기가 곤란합니다. 평소에는 혼자 행동할 수 있는 분이라도 일상과 다른 환경이 됩니다. 지팡이 또는 휠체어 사용자는 재해 발생 시에 즉시 몸을 보호하는 자세를 취하거나 이동하기가 곤란합니다.

- ➡ 필요한 대비에 대해서는 78, 79페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 199~201페이지



➡ 166페이지

③ 의사소통이 불안한 분

발달 장애나 정신 장애가 있는 분은 평소와 다른 상황에 혼란스러워 소리를 지르거나 움직이지 못하는 경우도 있습니다. 일본어가 서투른 분은 정확한 정보를 얻기가 곤란합니다.

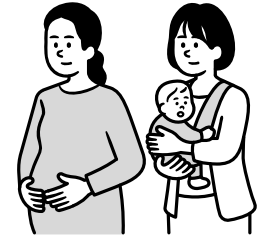
- ➡ 필요한 대비에 대해서는 80, 81페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 202, 203, 206페이지



④ 임산부, 영유아 등

출산 전후의 여성은 무거운 물건을 들거나 몸을 뜻대로 움직일 수 없습니다. 또한 영유아 등을 동반한 대피는 상상 이상으로 매우 힘듭니다. 아이를 지킴으로써 자신의 안전 확보가 어려워질 수 있습니다.

- ➡ 필요한 대비에 대해서는 82~85페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 204, 205페이지



⑤ 사생활 확보에 배려가 필요한 분

성소수자인 경우 대피소 내 주변 반응, 탈의실이나 화장실 사용이 불안할 수 있습니다.

- ➡ 필요한 대비에 대해서는 88페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 207페이지



⑥ 반려동물이 있는 분

반려동물이 스트레스를 느끼고 평소와 다른 행동을 취하는 예도 있습니다. 재택 대피가 곤란하더라도 반려동물이 있어 대피소에 가는 것을 주저하는 사례가 있습니다.

- ➡ 필요한 대비에 대해서는 89페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 92페이지

출처: 하치오지시 복지부 장애인 복지과, 하치오지시 장애인지역자립지원협의회, 지역이행계속지원부회, 재해시장애인지원매뉴얼작성프로젝트 「재해 시 장애인 지원 매뉴얼」
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf

① 체력·컨디션이 불안한 분



【자택에서】

- 흔들리는 동안에는 앉거나 엎드리는 등 무게 중심을 낮춰 안전한 자세를 취합니다.
- 자력으로 대피할 수 있는 분은 안전한 출입구로 이동합니다. 휠체어 이용자는 조금이라도 안전한 장소에서 도움을 기다립니다. 당황해서 무리한 행동을 취하면, 병세의 악화나 급성 심부전 등을 일으킬 우려도 있으므로 우선 진정하는 것이 중요합니다.

【외출지에서】

- 스스로 적극적으로 주변 분에게 지원을 요청합니다.
- 질병을 가지고 있는 경우 그 취지를 알리고 근처의 대피 장소나 의료기관으로 안내받도록 합니다. 체력 소모를 막기 위해 천천히 호흡하며 마음을 진정시킵니다.

고령자나 질병 요양 중인 분과 함께 거주하는 가족이 할 수 있는 일

흔들림이 멈추면 안부를 확인하고 우선 안전한 장소로 이동합니다. 그 외에 도움이 필요한 경우 주변 분에게 지원을 요청합니다. 「개별 대피 계획」(도쿄 방재 194페이지)을 작성한 경우, 계획에 따라 대피를 개시합니다.

출처: 하치오지시 복지부 장애인 복지과, 하치오지시 장애인지역자립지원협의회, 지역이행계속지원부회, 재해시장애인지원매뉴얼작성프로젝트 「재해 시 장애인 지원 매뉴얼」
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf

② 몸이 불편한 분



【자택에서】

- 흔들리고 있는 동안은 몸의 안전을 최우선으로 합니다. 휠체어 이용자는 몸을 앞으로 숙여 무게 중심을 낮추는 자세를 취합니다. 흔들림이 멈추면 눈이 불편한 분은 큰 소리로 외치거나 방재용 호루라기 등의 도구를 사용하여 도움을 청합니다.
- 대피 시에는 한 손으로 머리와 얼굴을 보호하고 다른 손으로 벽을 짚어가며 출입구로 향합니다. 귀가 불편한 분은 몸의 안전을 확보한 후 정확한 정보를 얻는 것이 중요합니다. 휠체어 사용자 중 스스로 대피하기 어려운 경우는 안전한 장소에서 도움을 기다립니다.

【외출지에서】

- 우선 큰 소리로 외치거나 몸짓 또는 손짓 등으로 스스로 적극적으로 주변 분에게 지원을 요청합니다.
- 질병을 가지고 있는 경우 그 취지를 알리고 근처의 대피 장소나 의료기관으로 안내받도록 합니다. 체력 소모를 막기 위해 천천히 호흡하며 마음을 진정시킵니다.

눈이나 귀가 불편한 분이나 휠체어 사용자를 보면

재해 발생 직후, 시각 장애가 있는 분에게는 그분 옆에서 눈앞의 상황을 말로 설명합니다. 청각 장애가 있는 분에게는 몸짓이나 필담으로 적절한 정보를 전달하고 어떤 지원이 필요한지 확인합니다. 휠체어 사용자 중 스스로 대피하기가 어려운 경우에는 무엇을 원하는지 직접 물어보면 좋습니다.

3 언어에 대한 이해 등 다른 이와 의사소통이 불안한 분



【자택에서】

- 발달 장애나 정신 장애가 있는 분의 경우 평소와 다른 상황에 당황하여 패닉을 일으키는 것이 가장 위험합니다. 흔들림이 멈추면 크게 심호흡하고 안전한 장소에서 가족이나 지원자를 기다립니다.
- 일본어를 잘 모르는 외국인은 스마트폰 등으로 지금 무슨 일이 발생했는지 정확한 정보를 입수합니다.

【외출지에서】

- 발달 장애나 정신 장애가 있는 분은 주변에 도움을 요청합니다. 헬프 카드와 장애인 수첩을 제시하고 어떤 도움이 필요한지 전달합니다.
- 말을 통한 의사소통이 곤란한 경우, 몸짓 또는 손짓으로 주변 분에게 대피 지원을 원하고 있음을 강하게 전달합니다.

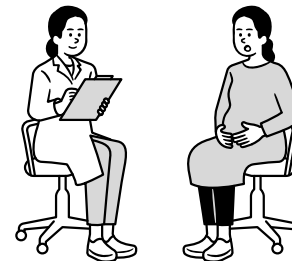
발달 장애나 정신 장애가 있는 분을 둔 가족이 할 수 있는 것

재해 시에는 본인의 장애 특성을 이해하고 있는 가족조차도 예측할 수 없는 행동을 취하는 경우가 있습니다. 또한 도와주는 측이 불안해하면 본인은 더욱더 불안정한 상태가 됩니다. 어떤 상황에서도 침착하게 주변의 안전을 확인하면서 대응합니다.

일본어를 잘 모르는 외국인이 당황했다면

“괜찮습니까?”라고 말을 건네보십시오. 말이 통하지 않는 경우, 근처에 호텔 등 평소 외국인과 접할 기회가 많은 시설이 있다면 안내하는 것도 좋습니다.

4 임산부, 영유아 등



【자택에서】

- 임산부는 배를 보호하는 자세를 취합니다. 그때는 머리 위에 낙하물이 없는지 주의합니다. 힘주기가 어려우므로 기둥 등을 잡습니다. 영유아와 함께 있는 경우 아이의 머리를 안듯이 몸을 둥글게 말아 자기 몸도 보호합니다.
- 대피는 주변 상황에 따라 실시합니다. 밖에 나가는 편이 더 나을지 판단한 후 행동합니다.

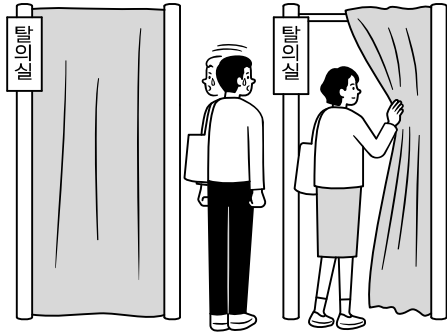
【외출지에서】

- 자택에 있을 때와 마찬가지로 임산부는 배를 보호하는 자세를 취하고, 아이와 함께 있을 때는 배에 안고 아이를 보호합니다.
- 흔들림이 멈추면 침착하게 그때그때 할 수 있는 행동을 취합니다.

임산부, 영유아 등을 둔 가족 등이 줄 수 있는 도움

산전, 산후의 여성은 민감한 상태입니다. 가족이 늘 세심하게 살펴보고 컨디션 난조의 징후가 있으면 즉시 의료기관에 상담합니다. 또한 영유아 등과의 대피는 매우 어렵습니다. 할 수 있는 한 적극적으로 도와줍니다.

5 사생활 확보에 배려가 필요한 분



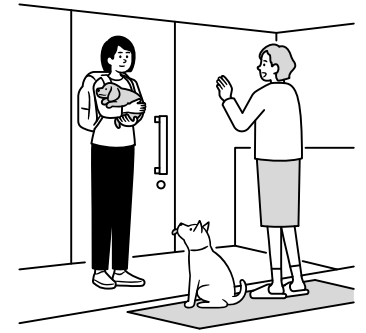
성소수자 고충의 예

- 대피소에서 작성을 요청한 명부에 성별 선택란이 있었는데 호적상 성별을 써야 할지, 성정체성을 기입해야 할지 고민하게 된다. 선택란은 정신적으로 고통이다.
- 남녀별로 설치된 화장실, 탈의실, 입욕시설은 사용할 수 없다. 성정체성이나 성별 표현(겉모습)에 따라 이용하려고 했더니 의심의 눈초리를 받았다.
- 상담하고 싶지만, 자신이 성소수자임을 이해한 상태에서 상담을 임해줄지 불안하다. 트랜스젠더 여성이지만, 여성 상담을 이용해도 좋은지 모르겠다.

성소수자분들이 바라는 것은 각자 다르다

성소수자가 바라는 것은 각자 다릅니다. 원래 자신이 성소수자 당사자임을 다른 이에게 알릴지 여부는 개인의 선택입니다. 지원 등 관계자 간에 이해를 넓히는 것도 중요합니다.

6 반려동물이 있는 분



【주택에서】

반려동물을 보호하기 위해서도 자신의 안전을 확보하는 것이 무엇보다 중요합니다. 흔들림이 멈춘 후 반려동물의 상태를 확인합니다. 인간과 마찬가지로 또는 그 이상으로 반려동물도 비상사태에 당황하고 큰 스트레스를 받고 있습니다. 더 이상 불안해하지 않도록 우선 보호자가 진정합니다. 그런 후에 옆에서 스킨십을 하거나 웃는 얼굴로 반복적으로 다정하게 말을 건네도록 유념합니다.

【외출지에서】

개 산책 중에 재해를 입은 경우에도 우선 자신의 안전을 확보합니다. 흔들림이 멈춘 후 침착하게 행동을 함께합니다.

대피소로 데리고 가려면

반려동물을 데리고 갈 수 있는 대피소인지 사전에 확인합니다. 반려동물을 데리고 갈 수 있다고 해서 반려동물과 함께 생활할 수 있는 것은 아닙니다. 자택이 안전하고 정기적으로 반려동물을 돌보러 돌아갈 수 있다면 자택에 두는 것도 선택지 중 하나입니다. 또한 평소 서로 도와줄 수 있는 반려동물 동료가 있다면 일시적으로 맡기는 것도 하나의 방법입니다.



기상 정보를 꼼꼼하게 체크!

태풍, 호우 시의 행동



최신 기상 정보에 주의를 기울여 둔다

태풍과 집중호우로부터 몸을 보호하려면 올바른 정보를 수집하는 것이 중요합니다. 기상 정보와 최신 해저드 맵을 대조해 보며 조기에 위험을 감지합니다.

‘설마, 우리 집은 괜찮을 거야.’ 등 낙관적으로 생각하지 않습니다!

태풍, 집중호우, 감염병의 세계적 유행...

기타 재해로부터 몸을 보호하는 방법

재해는 지진만 있는 것이 아닙니다. 태풍, 집중호우, 대설 등 재해에 따라 취해야 할 행동은 달라집니다. 또한 만일 어떤 감염증이 유행하는 시기라면... 재해에 대한 지식과 대책을 알아본 후 실제로 일어난 상황에 맞춰 적절히 대응해야 생명을 지킬 수 있습니다.

체험 VOICE

몸이 차가워지지 않게끔 폴리에틸렌 봉지로 판초를 만들어 입고 몸을 따뜻하게 하여 토사와 탁류로부터 몸을 보호했습니다.

(50대/2010년 10월 전선으로 인한 폭우)

체험 VOICE

아침에 내리던 작은 비가 오전 10시 무렵부터 갑자기 폭우로 바뀌더니 금세 도로는 물에 잠기고 집은 마루 위까지 물이 차올랐습니다. 주민 대부분이 서둘러 공민관으로 대피했습니다. 낮이라 정전된 것을 눈치채지 못했고 비상사태인지도 모른 채 구조된 분도 있었을 정도로 짧은 시간 동안 일어난 재해였습니다.

(70대/2010년 10월 전선으로 인한 폭우)

기상청이 발표하는 주의보와 특별경보는 무엇이 다른가?

기상청이 발표하는 기상 정보에는 ‘주의보’, ‘경보’, ‘특별경보’ 등의 단계가 있습니다. 수십 년에 한 번 있었던 폭우나 침수·토사 재해 등의 중대한 재해가 예상되는 ‘특별경보’가 발령되는 일도 최근에는 드물지 않습니다. 대피정보(144페이지)를 참고하며 그때그때 적절한 행동을 취합니다.

▶ 「도쿄 방재」 156, 157페이지

구시정촌이 제공하는 대피 정보에도 주의

풍수해나 토사 재해의 위험이 다가오고 있는 경우, 구시정촌은 대피에 관한 아래와 같은 정보를 발령합니다.(반드시 이 순서로 발령된다고는 할 수 없습니다) 발령되기 전이라도 신변의 위험을 느끼면 대피를 개시하십시오.



짧은 시간에 위험에 노출되는 경우도 있으므로 대피 행동은 빨리 개시한다



지하, 반지하에서 대피한다

지하실이나 반지하 가옥은 침수되기 쉬워 대피가 늦어질 위험이 있습니다. 기상 정보에 주의를 기울이고 위험을 느끼면 즉시 대피소나 3층 이상의 튼튼한 건물 등으로 대피합니다.

대피 정보의 종류

긴급 안전 확보 →경계 레벨 5 생명을 지키는 행동을 한다

이미 재해가 발생했거나 임박해서 지정 긴급 대피 장소 등으로 안전하게 대피할 수 없는 상황입니다. 자택이나 근처의 높고 튼튼한 건물 고층으로 이동하는 등 되도록 신체 안전을 확보합니다.

대피 지시 →경계 레벨 4 전원 대피

재해 발생의 우려가 큰 상황입니다. 대피가 필요한 분은 대피를 개시합니다. 이 단계에서 위험한 장소로부터의 대피는 전원 완료하도록 합니다.

고령자 등 대피 →경계 레벨 3

재해 발생의 우려가 있는 상황입니다. 위험한 장소에서 대피하는 데에 시간이 걸리는 고령자 등은 대피를 개시합니다. 고령자 이외의 분도 외출을 자제하거나 자발적으로 대피하는 것을 검토합니다.

☞ 「도쿄 방재」 156페이지

건물의 2층 이상으로 수직 대피한다

이미 도로가 침수된 경우 자택의 2층 등으로 수직 대피하는 편이 안전할 수 있습니다. 단, 큰 토사 재해나 홍수의 경우는 자택과 함께 떠내려갈 수 있으므로, 상황에 다른 판단이 필요합니다.



알아두면 좋은 수해 시의 대피

- 광역 대피 침수 우려가 없는 다른 지역으로 대피
※지원필요자 등은 빠른 대피가 중요
- 수평 대피 고지대에 있는 공민관, 학교 등 지자체가 지정한 긴급 대피 장소 등으로 대피
(퇴거 대피)
- 수직 대피 침수가 시작되어 수평 대피가 위험할 때 2층 이상 등으로 수직 이동하는 대피를 한다

저지대에 거주하는 경우 미리 안전한 지역으로 대피한다

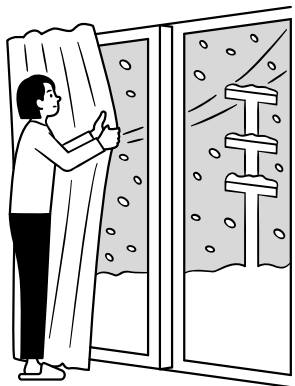
도쿄의 동부 저지대나 다마강 유역 등 대규모 수해로 인해 침수할 가능성이 있는 구역에 거주 중인 경우 침수되지 않는 지역으로 사전에 대피하는 방법도 유념해 둡시다.

기상 정보를 꼼꼼하게 체크!

낙뢰·대설 시의 행동

낙뢰의 위험을 느꼈다면 안전한 장소로 대피하자

번개는 높은 나무나 철탑을 통해 전달될 가능성이 있습니다. 그라운드나 골프장 등 탁 트인 장소는 특히 주의합니다. 철근 콘크리트 건물이나 자동차 내부 등의 안전한 장소로 대피합니다.



대설이 예상되면 일찍 귀가하거나 외출을 자제하자

대중교통이 멈추고 도로 통행이 불가능할 수도 있습니다. 대설이 예상되면 일찍 귀가하거나 외출을 자제합니다. 부득이하게 외출해야 할 경우는 잘 미끄러지지 않는 신발을 신어 넘어지지 않도록 주의합니다.

화산이 분화하면...

화산 분화 시의 행동



화산 분화의 가능성이 커진 경우 사전 대피가 철칙

도서 지역에서 화산이 분화하면 그 섬 등에서 심각한 피해가 발생할 수 있습니다. 화산 분화로 인한 큰 분석, 화쇄류 등은 대피할 때까지 시간적 유예를 거의 주지 않습니다. 분화 우려가 있는 경우 기상청의 분화 경보·예보, 구시정촌이 발표하는 대피 정보 등에 주의를 기울이며 정보를 수집하고 빠르게 대피하도록 유념합니다. 만일 분화가 발생한 경우에는 머리를 보호하고 수건으로 입을 가리는 등 화산재와 화산 가스 등으로부터 몸을 보호합니다.

후지산이 분화하여 화산재가 내리는 경우 소량이라도 그로 인한 피해는 사회에 큰 영향을 끼친다고 가정하십시오!

☞ 「도쿄 방재」 172페이지



자신과 가족의 생명을 보호하기 위해

무력공격(탄도 미사일 낙하) 시 취해야 할 행동

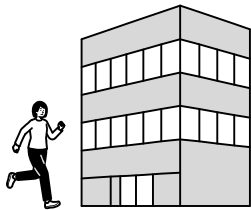
J-ALERT 등으로 긴급 정보 알람이 오면

탄도 미사일은 발사 후 10분 이내에 도달하는 경우도 있습니다. 도쿄 지역에 떨어질 가능성이 있는 경우 'J-ALERT (제이 얼러트, 전국조기경보시스템)'를 통해 방재 행정 무선이나 긴급 속보 메일로 메시지가 발송됩니다. 확인 후 침착하게 즉시 아래의 행동을 취합니다.

▶ 「도쿄 방재」 180페이지



대피한다



실외에 있는 경우
인근 건물이나 지하
(가능하면 튼튼한 건물)로
대피합니다.

멀어진다



실내에 있는 경우
폭발풍으로 인해 깨진
창유리가 흩어져 다치지
않도록 창문에서 멀어지거나
창문이 없는 방으로
이동합니다.

숨는다



건물이 없는 경우
그늘에 몸을 숨기거나
지면에 엎드려 머리를
보호합니다.

만일 탄도 미사일이 떨어지면...

탄도 미사일이 떨어지면 거센 폭발이나 파편 등으로 인해 신체에 큰 영향을 줄 수 있습니다. 또한 미사일에는 독성 물질 등이 포함되어 있을 가능성이 있습니다. 만일의 경우에 대비해 실외에 있을 때는 손수건으로 입과 코를 막고 즉시 현장에서 벗어나 밀폐성이 높은 실내 또는 풍향의 반대 방향으로 대피합니다. 실내에 있는 경우 환풍기의 작동을 멈추고 창문을 닫은 후 틈새를 종이 등으로 막아 실내를 밀폐합니다.



무력공격이나 테러 등으로부터 몸을 보호하기 위한 정보는 여기서 체크!



국민 보호 포털 사이트
무력공격이나 테러 등으로부터 몸을
보호하기 위해



사전에 확인해
둡시다.

미사일 낙하 시에는 여기에서 정부의 대응 상황을
확인할 수 있습니다.

총리 관저
홈페이지



X(구 Twitter)
총리 관저(재해·위기관리 정보)



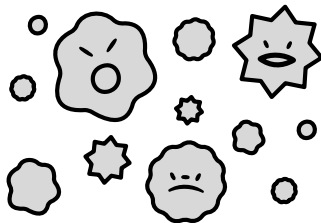
@Kantei_Saigai

출처: 내각관방 국민 보호 포털 사이트 「탄도 미사일 낙하 시의 행동」
<https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html>

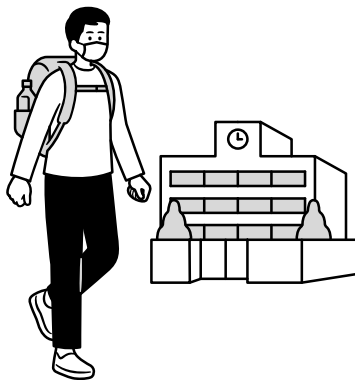
● 감염병이 세계적으로 유행하는 상황에서 재해가 발생하면... 감염 유행 시의 경우

위험이 닥쳐오면 주저 없이 대피한다

코로나19 감염증 확산의 경우처럼 앞으로 어떤 감염증이 유행하는 상황에서 만일 재해가 발생해 대피해야 하면... . 필요한 경우 안전한 장소나 대피 장소로 주저 없이 대피합니다.



마스크 착용, 철저한 화장실 소독 등 기본적인 감염 대책을 철저히 한다



대피소에서 확산되기 쉬운 감염증에 주의

대피소에서의 집단생활이 길어짐에 따라 위생 상태가 악화되거나 면역력이 저하되면 인플루엔자 등 그 시기에 유행하는 감염증뿐만 아니라 폐렴, 오염성 폐렴, 감염성 위장염(노로바이러스 등)과 같은 다양한 감염증이 발생, 확산될 우려가 있습니다. 특히 고령자나 기초 질환이 있는 분, 영유아는 평소보다도 조심해서 생활합니다.

➡ 「도쿄 방재」 182페이지

대피소 생활에서 조심해야 할 사항

대피소에서 체류할 경우에 감염증을 막기 위해 반드시 가지고 가야 할 것은 ‘마스크’, ‘알코올 소독액’, ‘체온계’입니다. 감염증 발생과 확산을 막기 위해 대피소에 들어가기 전에 꼼꼼히 컨디션을 체크합니다. 대피소에서는 ‘밀폐, 밀집, 밀접’의 3밀을 피합니다.



대피소 이외에서의 대피 ‘분산 대피’를 유념하여

감염병이 세계적으로 유행하는 상황에서 발생한 재해로 대피소 내 감염 확산을 최소화하기 위해 도쿄도의 경우 호텔, 료칸 등의 시설을 대피소로 새롭게 개설할 수 있도록 준비를 진행 중입니다. 또한 가능한 경우 재택 대피, 친척 또는 지인 집으로 대피하는 것을 권장합니다. 감염증이 유행하고 있을 때야말로 ‘만일’을 가정해 둡시다.

