



이 책자의
제작비
후원:



Everybody Ready 3.0

개인, 가족, 간병인을 위한 보건 및 응급
상황 대비 계획 핸드북



초기 대응팀은
뒷면 참조

핸드북의 사용자

이 핸드북은 취약 계층, 그 가족과 간병인이 응급 상황에 대비할 때 사용하도록 만들어졌습니다.



취약 계층에는 지침을 수령하거나, 이해하거나, 대응하거나, 따르는 능력에 문제가 있어서 응급 상황에 처한 상태일 때 또는 그 후에 건강이 악화될 위험이 있는 사람이 포함됩니다.

취약 계층에는 맹인 또는 시각 장애인, 아동, 만성 환자, 난청 또는 청각 장애인, 노인, 외출 불가능자, 노숙자, 수감자, 제한된 영어 능력자(LEP), 약물 또는 화학물질 의존자, 신체 장애인, 임산부, 퇴역군인 등도 포함될 수 있습니다. 남성 동성애자, 여성 동성애자, 양성애자, 성전환자 또는 기타 동성애자(GLBTQ)인 사람도 응급 상황에서 취약한 상태에 처할 수 있습니다.

취약 계층에는 지적장애인 또는 발달장애인(IDD)과 정신 건강에 문제가 있는 사람도 포함될 수 있습니다.

자료 출처: Philadelphia Department of Public Health Division of Disease Control Bioterrorism and Public Health Preparedness Program Outreach Subprogram Vulnerable Populations Plan





취약 계층은 응급 상황에 대처하기 위해 추가적인 절차를 거쳐야할 수 있습니다. 또한 **접근성 및 신체 기능적 요구사항**때문에 응급 상황에서 취약한 사람들도 있습니다.

접근성 및 신체 기능적 요구사항에는 다음이 포함되며 이에 국한되지 않습니다.

1. 의사소통
2. 건강 관리
3. 독립성
4. 안전, 지원 서비스 및 자발적 결정능력
5. 이동 능력

자료 출처: FEMA National Response Framework glossary

본인, 가족 또는 고객을 위한 응급 상황 대비 계획을 수립할 때 신체 기능적 요구사항에 대해 생각해 보십시오.

이러한 응급 상황 대비 계획은 친구, 동료, 이웃, 가족, 간병인, 사회복지사 등으로 구성된 **지원 팀**과 공유하도록 해야 합니다.



응급 상황에서 해야 할 일

항상 현지 경찰, 소방서, 보건소, 비상 관리 기관, 기타 정부 부처가 제공한 지침을 따르도록 하십시오.



이러한 기관은 응급 상황에서 해야 할 다음 4가지의 행동에 대해 알려줄 수 있을 것입니다.

- 대피
- POD(지원 센터)로 이동
- 대피소 체류
- 자세한 정보 확인

이 핸드북은 대피, 대피소 체류, POD로 이동하는 등의 계획을 수립하도록 도와줄 것입니다. 또한 응급 상황에서 안전하고 건강하며 편안하게 지낼 수 있는 요령도 알려줄 것입니다.

단어나 어구를 사용하여 계획 수립 방법을 기억하는 것도 도움이 됩니다. 다음과 같은 슬로건을 들어본 적이 있을 것입니다.

- 미국 적십자, "키트를 준비하고, 계획을 세운 후, 새로운 정보에 귀를 기울이십시오."
웹 사이트: <http://www.redcross.org>
- 필라델피아 비상 관리 담당실(Philadelphia Office of Emergency Management)은 다음에 대한 계획을 세워야 한다고 말합니다. "머리 속에 기억해야 할 일. 가정에 구비해야 할 물품. 평소 휴대해야 할 물품."





주변에서 발생할 수 있는 응급 상황

다음 기호는 주변에서 발생할 수 있는 응급 상황의 종류를 보여주고 있습니다. 각 기호 옆의 공간에 본인이 할 일을 적어 보십시오(대피, 대피소 체류, POD로 이동, 자세한 정보 확인).



화재



홍수/태풍



정전



난방 응급 상황



지진



토네이도



겨울철 기후로 인한 사고



화학물질 누출



가스 누출



방사능 물질



공중보건 응급 상황



지역사회 응급 상황

응급 상황 대비





대피란 건물 밖 또는 지역을 벗어나 안전한 장소로 이동하는 것을 의미합니다.



대피할 경우 다음의 공식 지침을 따르십시오.

- 지역 라디오 또는 TV 방송국, 소셜 미디어, 안내 시스템 등 신뢰할 수 있는 출처에서 발표한 업데이트 사항을 준수하십시오.
- 대피 키트를 준비합니다.
- 지시에 따라 대피 장소로 갑니다.



다음 절차에 따라 대피 계획을 세웁니다.

- 집과 직장에서도 밖으로 나오는 방법과 만나는 장소를 정하고, 모든 방에서 대피할 경로를 2가지 이상 계획합니다.
- 동네를 빠져나갈 방법과 만날 장소를 정하고, 동네에서 대피할 경로를 2가지 이상 계획합니다.
- 가정과 직장에 대피 지도를 게시합니다.
- 대피한 후 연락하고, 건강을 유지하고, 편안함을 유지하기 위해 가져가야 할 물건에 대해 생각해 둡니다.
- 가족, 동료, 간병인과 대피 계획을 **연습합니다**.





대피 키트 점검목록

응급 상황은 어디에서나 발생할 수 있습니다. **대피 키트**는 가정에 하나, 직장에는 하나씩 보관해야 합니다. 각각의 키트에 포함된 용품은 대피소에서 나올 수 있을 때까지 사용할 수 있을 정도로 분량이 충분해야 합니다. 키트는 운반하거나 끌기 편리한 가방이나 여행가방에 넣어야 합니다.

아래의 점검목록을 사용하여 **대피 키트**를 한 곳에 모아두십시오.

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ 작은 물병 | ☐ 휴대폰 충전기 | ☐ 구급상자 |
| ☐ 평소 식단과 일치하며
부패하지 않는 식품 | ☐ 소액의 지폐와 잔돈 | ☐ 비닐봉지 및 강령 접착테이프 |
| ☐ 캔 오프너 | ☐ 방수가 되는 봉지에 넣은
중요 문서 | ☐ 개인 용품(안경, 보청기 등) |
| ☐ 호루라기 | ☐ 약품 및 의사 이름 목록 | ☐ 계절에 맞는 의류 |
| ☐ 손전등 및 예비 건전지 | ☐ 3일 분량의 의약품
(가능한 경우) | ☐ 운동화 한 켤레와 양말 두
켤레 |
| ☐ 건전지를 사용하는 라디오
및 예비 건전지 | ☐ 개인 위생 용품 (치약, 화장지,
손 세정제 등) | ☐ 애완동물 관리 용품
(개 목걸이, 목줄 등) |
| ☐ 공책, 펜, 마커 | | ☐ 책이나 장난감 |
| ☐ 기타 고려할 물품: _____ | | |

대피 계획





대피소 체류란 모든 사람들과 애완동물이 대피소 내부에 있어야 한다는 것을 의미합니다. 실외 공기가 안전하지 않거나, 악천후(폭설 또는 토네이도)가 발생한 경우, 대피소에 체류하라는 안내가 있을 수 있습니다.



대피소 체류와 같은 응급 상황에서는 다음의 공식 지침을 따르십시오.

- 지역 라디오 또는 TV 방송국, 소셜 미디어, 안내 시스템 등 신뢰할 수 있는 출처에서 발표한 업데이트 사항 준수
- 지역 기관에서 나가도 된다고 발표할 때까지 대피소 내부에 체류.
- 대피소 체류 키트 지참.



가정과 직장에서 **방 하나를 선택**하여 “**대피소 체류용 공간**”으로 사용할 수 있도록 해야 합니다. 토네이도가 발생한 경우에는 지하실로 대피하는 것이 가장 좋습니다. 다른 모든 응급 상황에서는 다음의 조건을 갖춘 방으로 가야 합니다.

- 1층에 위치
- 창문 수가 적은 곳
- 문 수가 적은 곳



따라서 대피소 체류를 위한 공간으로 화장실이 가장 좋을 수 있는데 그 이유는 물과 화장실 시설이 있기 때문입니다.





대피소 체류 키트 점검목록

각 가정마다 **대피소 체류용 키트**가 있어야 합니다. 대피소 체류용 키트에는 전체 가족이 3일 동안 사용하기에 충분한 물품이 들어있어야 합니다. 대피소 체류용 키트는 접근이 용이한 장소에 보관하는 것이 좋습니다. 아래의 점검목록을 사용하여 **대피소 체류용 키트**에 필요한 모든 물품이 포함되어 있는지 확인하도록 하십시오.

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ 물(1인당 3갤런) | ☐ 약품 및 의사 이름 목록 | ☐ 개인 용품(안경, 보청기 등) |
| ☐ 평소 식단에 맞으며
부패하지 않는 식품 | ☐ 3일 분량의 의약품
(가능한 경우) | ☐ 담요와 베개 |
| ☐ 캔 오프너 | ☐ 개인 위생 용품
(치약, 화장지, 손
세정제 등) | ☐ 갈아 입을 옷 1인당 1벌 |
| ☐ 호루라기 | ☐ 구급상자 | ☐ 애완동물 관리 용품
(사료 등) |
| ☐ 손전등 및
예비 건전지 | ☐ 비닐봉지 및
강력 접착테이프 | ☐ 책이나 장난감 |
| ☐ 공책, 펜, 마커 | | ☐ 기타 고려할 물품
(탐폰, 생리대, 기저귀,
분유 또는 일상적으로
사용하는 물품) |
| ☐ 휴대폰 충전기 | | |
| ☐ 기타 고려할 물품: _____ | | |

6개월마다 키트를 확인하고 사용 기간이 만료된 것은 교체하십시오.

대피소 체류 준비





공중보건 응급 상황은 사람들이 병에 걸리거나 사망하게 할 수 있는 자연 재해 또는 인재입니다. 독감 발생과 탄저 병(치명적 박테리아)이 그 예입니다.



공중보건 응급 상황에서는 다음의 공식 지침을 따르십시오.

- 지역 라디오 또는 TV 방송국, 소셜 미디어, 안내 시스템 등 신뢰할 수 있는 출처에서 발표한 업데이트 사항 준수.
- 지침 준수.



공중보건 기구에서 관계자는 다음과 같은 행동에 대해 알려줄 수 있을 것입니다.

- 대피소 대피.
- **사회적 거리 두기 연습**
(다른 사람들 근처에 있지 않도록 주의).
- POD(지원 센터)로 이동.



POD(지원 센터)는 비상 약품이나 백신을 얻을 수 있는 곳입니다. POD는 학교 체육관 또는 기타 대형 건물에 위치할 수 있습니다.





POD 점검목록

공중보건 응급 상황일 때 POD로 이동하라는 지시가 있을 수 있습니다. 이 경우 줄을 설 준비를 하십시오. 다음 사항을 고려해야 합니다.

☐ 지역 라디오 또는 TV 방송국, 소셜 미디어, 안내 시스템 등 신뢰할 수 있는 기관에서 발표한 업데이트 사항 준수:

☐ POD까지 이동하는 방법:

☐ 도보 ☐ 자전거 ☐ 버스 ☐ 운전 ☐ 카풀 ☐ 기타: _____

도로가 폐쇄되거나 버스가 다니지 않을 경우에 대비하여 비상 계획을 마련하십시오.

☐ POD로 이동할 때 연락에 도움이 되도록 지참할 물품:

☐ 휴대폰 ☐ 커뮤니케이션 보드 ☐ 기타 보조 장치

☐ POD에 오래 있을 수 있으므로 건강 유지를 위해 지참할 물품:

☐ 식수 ☐ 프로틴 바 ☐ 편의 용품

공중보건 응급 상황을 위한 계획





애완동물 및 도우미 동물을 위한 계획

신체 기능적 장애가 있는 사람들 중에서 다수는 일상 생활에서 도우미 동물에게 의존하고 있습니다.



응급 상황에서 도우미 동물을 관리하기 위한 계획:

- 가정의 대피 키트와 대피소 체류 키트에 애완동물 관리 용품을 추가합니다.
- **지원 팀**의 팀원 2명 이상과 상담하여
귀가하지 못할 경우 애완동물을 확인하거나 돌볼 수 있도록 조치합니다.
- 응급 상황에서는 비상 관리 기관이 애완동물 대피소를 찾아줄 것입니다.
- 도우미 동물이 있을 경우, 동물에 대한 정보를 집안에 두어 초기 대응반이 알 수 있도록 하십시오.
- 기타 정보는 저희 웹 사이트를 방문해 주십시오:
 - www.asPCA.org/pet-care/disaster-preparedness
 - www.pasart.us
 - www.avma.org/disaster





동물 관리 항목 점검목록

애완동물이나 도우미 동물이 있을 경우, 가정 대피 키트와 대피소 체류 키트에 다음 물품을 추가해 주십시오.

☐ 사료 및 먹이를 담은 그릇

☐ 예비용 식수

☐ 백신 접종 기록과 수의사 연락처의 사본

☐ 본인과 애완동물이 함께 찍은 사진

☐ 약품

☐ 이름표가 붙은 목걸이, 벨트, 목줄, 입마개

☐ 장난감 또는 기타 용품

☐ 상자 또는 기타 운반기구(각 동물당 하나씩)

☐ 청소용 비닐봉지

☐ 동물의 건강과 편안함을 유지할 기타 물품:

애완동물 / 도우미 동물을 위한 계획





직장에 있는 동안 응급 상황이 발생할 수 있습니다. 모든 회사에는 화재, 정전, 공중보건 응급 상황과 같은 사고에 대비하여 정책 및 절차에 대해 요약한 **회사의 응급 상황 대비 계획**이 있습니다.



다음의 절차에 따라 응급 상황에 대비하도록 하십시오.

- 응급 상황, 대피소 체류, 공중보건 응급 상황 등에 대한 업무 계획 및 규칙을 수립하고 실행.
- 직원들과 직장의 대피소 체류 키트와 대피 키트를 준비.
- 고객과 함께 개별 계획 및 키트를 준비.
- 현지 비상 관리 기관에 연락하여 지역의 단체를 위한 교육 서비스에 대해 조사.





이 페이지의 공백에 회사의 응급 상황 대비 계획 및 규칙에 관한 중요한 정보를 적어 주십시오. 몇 가지 예는 다음과 같습니다.

직장의 응급 상황 대피 계획을 확인할 수 있는 곳:

따라야 할 사항을 지시해주는 직속 상사의 이름:

직장에 있는 동안 응급 상황이 발생할 경우, 즉시 연락할 곳:

다른 건물로 대피해야 할 경우, 만날 장소:

마지막으로 직장의 대피 계획을 연습한 날짜:

기타 정보:





전문 교육을 받은 자원봉사자의 역할!



응급 상황에 대비한 지역사회는 자립적으로 회복할 가능성이 높다고 합니다. 교육을 받은 비상 대응 자원봉사자는 지역사회를 강화시켜주며, 생명을 구하고 부상, 외상, 재산 손실을 줄이는데 기여합니다. 교육 및 자원봉사 기회는 다음 페이지에 열거되어 있습니다.





재난 대응 교육의 기회

미국 적십자	www.redcross.org 지역 적십자 지부:
Medical Reserve Corps(MRC)	medicalreservecorps.gov 지역 MRC 지부:
SERVPA Volunteer Registry	www.serv.pa.gov
Voluntary Organizations Active in Disaster(VOAD)	www.nvoad.org
지역사회 응급 상황 Response Teams(CERT)	www.citizencorps.gov/cert/ 또는 지역 응급 상황 관리 기관에 연락하여 CERT에 대해 문의해 주십시오. 지역 CERT:
Community Animal Response Team(CART)	또는 지역 응급 상황 관리 기관에 연락하여 CART에 대해 문의해 주십시오. 지역 CART 지부:
FEMA 온라인 교육	training.fema.gov
기타 교육 기회:	

비상 대응 지원





재난 발생 후 대응 절차



복구 능력이란 응급 상황에서 회복하고 평소 생활로 돌아가는 능력을 말합니다.

응급 상황이 발생하기 **전에** 더욱 잘 대비할수록 문제가 발생한 **동안** 침착하게 대처할 수 있고, 문제가 발생한 **후에도** 복구 능력을 더욱 발휘할 수 있습니다.

응급 상황이 발생한 이후 다음 조치를 취하도록 하십시오.

- 주변이 안전한지 확인합니다.
- 지역 라디오 또는 TV 방송국, 소셜 미디어, 안내 시스템 등 신뢰할 수 있는 기관에서 발표한 업데이트 사항 준수합니다.
- **지원 팀**의 팀원들을 확인합니다.
- 지역 전기회사 및 가스 회사에 연락하여 공공 서비스 중단, 가스 누출, 전선 절단 사고를 신고합니다.
- **실제 응급 상황이나 위험한 상황만 911에 신고하십시오.**

안전을 확인한 후:

- 시 당국에 피해 상황을 신고합니다.
- 주택 보험회사에 손상 내역에 대해 신고합니다.
- 손상 내역을 기록하기 위해 사진을 촬영합니다.

지역 비상 관리 담당실에서 사용 가능한 주 또는 연방 자원이 있는지 확인할 것입니다.

재난 발생 후 우울증, 약물 남용, 외상후 스트레스 증후군(PTSD) 등의 증상이 심해질 수 있으며 도움을 얻을 수 있는 리소스가 있습니다. 응급 상황이 발생한 후 지원 팀의 팀원들과 자주 연락하도록 하십시오. 본인도 모르게 평소와 다르게 행동하는 것이 있는지 알려줄 수 있으며, 재난 발생 후 우울증, 약물 남용, 외상후 스트레스 증후군(PTSD), 기타 문제점 등을 극복하게 해주는 자료를 찾는 데 도움을 줄 수 있을 것입니다. 지원 팀과 협력한다면 정신 건강 리소스를 포함하여 기타 필요한 사항을 확인할 수 있습니다. 아래에 있는 지역 리소스를 지속적으로 확인하십시오.





재난 복구 리소스

아래 공백에 지역 재난 복구 리소스에 대한 정보를 적어 주십시오.

공공 서비스 회사 전화번호:

시 및 카운티 구성원:

보험회사 이름 및 연락처:

보험 증권 번호와 보험 계약자 이름:

FEMA 지원 전화번호: (800) 621-FEMA(3362)

TTY: (800) 462-7585

웹 사이트: www.fema.gov

정신 건강 리소스:

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

재난 지원 전화번호: (800) 662-4357

웹 사이트: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov/>

지역의 기타 재난 리소스:

응급 상황 발생 후



공공 장소 정보 시스템 및 정보



지역의 몇 가지 대외 활동은 다음과 같습니다. 이 자료를 활용하여 응급 상황에 대비하도록 하십시오. 참고: 지역에서 이용할 수 없는 서비스가 있을 수 있습니다. 이러한 서비스에 대한 안내가 서비스 제공을 보장하는 것은 아닙니다.



도움이 필요하세요?
2-1-1번이나
1 (866) 964-7922번으로
전화하거나 www.211sepa.org
를 방문하십시오.

비상 식량 및 주거 시설, 직업 교육, 보육, 노인과 장애인을 위한 건강 리소스 및 지원 등을 포함한 보건 및 복지 서비스에 대한 무료 비공개 정보 또는 추천을 받을 수 있습니다. 211번은 대규모 응급 상황이 발생한 후 정보 포털로 활용할 수도 있습니다.





Premise Alert
www.papremisealert.com

Premise Alert 시스템은 911 시스템과 연계하여 특별 지원이 필요한 사람의 가족에게 초기 대응반에게 알릴 방법에 대해 안내합니다.



Yellow Dot Program
www.yellowdot.pa.gov

Yellow Dot Program은 차량 충돌 사고와 기타 의학적 응급 상황을 모니터링하는 것을 돕기 위해 만들어졌습니다. 차량의 뒷자리 유리창에 Yellow Dot을 붙여 두면 초기 대응반이 조수석의 사물함 속의 중요한 정보를 확인하여 필수적인 의학적 치료를 받을 수 있도록 할 것입니다. 이 웹 사이트를 방문하여 키트를 요청하십시오. 키트를 직접 픽업할 수 있는 장소도 있습니다.



Vial of Life
www.vialoflife.com

Vial of Life는 의사 표현을 할 수 없는 상황에 처했을 때 의사 표현을 할 수 있도록 만들어졌습니다. 바이알에는 응급 처치반이 적절한 의학적 처치를 하는데 도움이 될 중요한 의학적 정보가 포함되어 있습니다.





FEMA/<Mark Wolfe>

의학적 응급 상황 또는 위험한 상황일 때만 911에 전화해야 합니다. 응급 상황이 발생하기 전에 대비하는 방법은 지역 비상 관리 기관에 문의해 주십시오.



비상 관리 기관(EMA)은 대규모 응급 상황과 관련된 공공 안전을 확보하기 위해 노력합니다. 일부 EMA는 웹 사이트에도 소셜 미디어 리소스와 피드를 갖추고 있습니다. 펜실베이니아주 남동부 EMA의 전화번호와 웹 사이트는 다음과 같습니다.

해당 지역의 EMA 옆에 있는 상자에 체크 표시를 해 주십시오.

☐ **필라델피아시 비상 관리 담당실(OEM)**

필라델피아 지역은 311번, 외부 지역은 215-686-8686번 이용
www.phila.gov/Ready

☐ **Bucks 카운티 비상 관리**

(215) 340-8700

www.buckscounty.org/government/EmergencyServices

☐ **Chester 카운티 비상 서비스국(Department of Emergency Services)**

(610) 344-5000

www.chesco.org/des

☐ **Delaware 카운티 비상 관리**

(610) 565-8700

www.co.delaware.pa.us/depts/emergency.html

☐ **Montgomery 카운티 공공 안전국(Department of Public Safety)**

(610) 631-6500

www.dps.montcopa.org

☐ **기타:** _____





보건국(Health Departments)은 주민들이 건강한 지역사회에서 생활하도록 돕고 있습니다. 펜실베이니아주 남동부 카운티 보건국 전화번호와 웹 사이트는 다음과 같습니다.

해당 지역의 보건국 또는 담당실 옆에 있는 상자에 체크 표시를 해주십시오.

☐ **필라델피아 공중 보건국(Department of Public Health)**

필라델피아 지역은 311번, 외부 지역 (215) 686-8686번 이용

www.phila.gov/health

☐ **Bucks 카운티 보건국**

(215) 345-3318

www.buckscounty.org/government/HumanServices/HealthDepartment

☐ **Chester 카운티 보건국**

(610) 344-6225

www.chesco.org/health

☐ **Delaware 카운티 지역 보건 담당실(Office of Intercommunity Health)**

(610) 891-5311

www.co.delaware.pa.us/intercommunity

☐ **Montgomery 카운티 보건국**

(610) 278-5117

www.health.montcopa.org

☐ **기타:** _____





가정 안팎의 응급 상황



응급 상황이 발생하면 의식이 없거나 말하는 것이 불가능할 수 있습니다. 초기 대응반은 지갑을 확인하여 신원을 확인하고, 현재 의학적 상태와 응급 상황에서 연락할 대상을 확인할 것입니다. **건강 정보 카드(Health Information Card)**의 중요한 정보는 지갑 속에 보관하십시오.

본인에 관한 정보



신체 기능 관련 도움이 필요한 사람들은 초기 대응반 및 응급 상황 관리자와 대화하는데 어려움을 겪을 수 있습니다.

뒷면 표지에는 전달할 내용이나 의학적 상태에 대해 적을 수 있는 공간이 있습니다. 뒷면 표지를 작성한 후 이 핸드북을 냉장고나 눈에 잘 띄는 장소에 붙여 놓으십시오.

이 정보는 응급 상황에서 초기 대응반이 안전과 편안함을 유지하는데 도움이 될 것입니다.





건강 정보 카드

건강 정보 카드의 아래 사본을 작성한 후 핸드북에서 절취한 후,
 하나는 지갑 속에 보관하고, 다른 하나는 지원팀의 팀원에게 주십시오.

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name: _____

Phone: _____

Address: _____

Birth Date: _____

Blood Type: _____

Primary Language Spoken: _____

Allergies (medicine, food or other): _____

Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection): _____

Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving): _____

Special Equipment / Supplies / Other Needs: _____

EMERGENCY CONTACTS

1st Emergency Contact

Name: _____

Phone: _____

2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name: _____

Phone: _____

E-mail: _____

Other Important Numbers (doctor, service providers)

IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Or Not?

Health Information Card

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name: _____

Phone: _____

Address: _____

Birth Date: _____

Blood Type: _____

Primary Language Spoken: _____

Allergies (medicine, food or other): _____

Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection): _____

Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving): _____

Special Equipment / Supplies / Other Needs: _____

EMERGENCY CONTACTS

1st Emergency Contact

Name: _____

Phone: _____

2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name: _____

Phone: _____

E-mail: _____

Other Important Numbers (doctor, service providers)

IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Or Not?

Health Information Card



YOUR MEDICINE RECORD

- Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take. ■ Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
- Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider. ■ Take your medicine how it is prescribed. ■ Prepare to take medicine with you in an emergency.

MEDICINE Name of medication and strength	DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?	WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?	PURPOSE Why do you take it?

YOUR MEDICINE RECORD

- Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take. ■ Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
- Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider. ■ Take your medicine how it is prescribed. ■ Prepare to take medicine with you in an emergency.

MEDICINE Name of medication and strength	DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?	WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?	PURPOSE Why do you take it?





이 핸드북의 제작자

이 핸드북은 2012년 봄에 제작되었으며, 2014년에 필라델피아 공중보건국(PDPH) 지역 취약 계층 대외 활동 프로젝트(RVPOP), 다음의 기타 기관과의 공동 협력으로 업데이트되었습니다.



- AIDS Activities Coordinating Office(AACO) Prison AIDS Project
- ActionAIDS
- African Caribbean Health Initiative Task Force
- Alzheimer's Association Delaware Valley Chapter
- 미국 적십자(American Red Cross) 펜실베이니아주 남동부 지부
- Associated Services for the Blind
- Association for Macular Diseases
- Bucks 카운티 정신 건강/ 발달 프로그램(County Department of Mental Health/ Developmental Programs)
- Center in the Park
- Chester 카운티 응급 서비스국(Department of Emergency Services)
- Fort Washington Fire Company
- Germantown Deaf Ministries Fellowship
- Hayes Manor Retirement Community
- Holy Family University
- Horizon House Inc.
- Institute on Disabilities - Pennsylvania's Initiative on Assistive Technology
- Montgomery 카운티 공공 안전국 (Department of Public Safety)
- N.O.R.T.H. – 필라델피아 WIC 프로그램 관리국
- Our Lady of Guadalupe Church in Buckingham
- Paoli-Berwyn-Malvern Lions Club
- 펜실베이니아주 환경 보호국 (Department of Environmental Protection)
- 펜실베이니아주 보건국 – 남동부 담당실
- Pennsylvania School for the Deaf
- Philadelphia Associated Services for the Blind
- Philadelphia Coordinated Health Care(PCHC)
- Philadelphia Medical Reserve Corps
- Public Health Management Corporation(PHMC)
- Resources for Human Development/ New Foundations
- Royer-Greaves School for the Blind
- 필라델피아 비상 관리 담당실(Office of Emergency Management (OEM))
- The Attic Youth Center
- The Southeastern Pennsylvania Medical Reserve Corps
- The Southeastern Pennsylvania Regional Task Force
- The SEPTA Advisory Committee (SAC)





이름: _____

본인에 관한 정보

초기 대응반과 간병인이 본인에 대해 알아야 할 정보는?

재난 발생 전후 및 발생시 자신의 능력과 필요 사항에 대해 가장 잘 아는 사람은 바로 **본인**입니다. 필요 사항과 능력에 대해 준비하고, 계획하고 전달할 방법을 알아 두십시오. 비상 의료 서비스(EMS), 정책 또는 의료 전문가를 포함하여 초기 대응반과 공유해야 할 정보에 대해 생각해 두십시오. 중요한 정보를 아래 적어 두십시오.

나와 의사소통하기에 가장 좋은 방법은?

이동할 때 반드시 지참해야 하는 것? (도우미 동물, 약품, 보행기?)

누구에게 전화해야 하나? 응급 상황 시(ICE) 연락처:

알레르기:

의학적 상태:

의약품:

기타: