



do **1** thing

한 가지 실천하기 운동은 개인, 가족, 기업, 지역사회가 모든 위험에 대비하고 재난 회복력을 높이기 위한 것입니다.

목표: 구급차를 기다리는 동안 응급 조치할 준비를 해주세요.

응급 조치

응급 상황은 언제 어디서든 발생할 수 있습니다. 많은 공공 건물에는 사람들을 치료하기 위한 구급상자, 산소 또는 자동제세동기(AED)가 구비되어 있습니다. 공항, 직장, 교회, 쇼핑몰에는 이런 용품들이 구비되어 있어 신속히 이용하면 참담한 사고와 일시적인 곤경 시에 큰 도움이 될 수 있습니다. 이런 용품들은 누군가가 사용법을 알고 있을 경우에만 생명을 구할 수 있습니다. 부상이나 의료 사고가 발생한 후 처음 몇 초 이내에 취하는 조치는 누군가의 생명을 구할 수도 있습니다.

비상시 더 나은 준비를 할 수 있도록 이번 달에 할 일로써 다음 중 하나를 고르세요:

구급차가 도착하기를 기다리는 동안 무엇을 해야 할지 알아 두세요.

부상자나 아픈 사람을 직접 수송하는 대신 911에 전화하세요. 구급차를 기다리는 것이 도움을 구하는 것보다 더 오래 걸리는 것처럼 느껴질 수 있지만, 구급대원들은 현장에 도착하는 즉시 치료를 시작할 수 있고 환자를 신속히, 합법적으로, 그리고 더 안전하게 병원으로 데려갈 수 있습니다.

1. 911과의 전화 통화를 하면서 응급 지시를 따르세요.
2. 침착하게 환자가 진정될 수 있도록 해주세요.
3. 자동차 사고나 낙상한 환자, 또는 의식이 없는 환자를 옮기지 마세요.
4. 환자가 추우면 담요로 덮어주세요.
5. 부상자에게 먹을 것이나 마실 것을 주지 마세요 (911 대원의 지시가 없는 한)
6. 누군가가 구급차가 오는지 내다보고 구조원을 환자에게 안내하세요 (특히 아파트나 사무실 건물에서, 또는 주소를 찾기가 어려운 경우).

가정용과 차량용 구급상자를 만들거나 구입하세요.

대부분의 백화점이나 지역 적십자사 지부에서 만들어져 있는 구급상자를 살 수 있습니다. 이 상자들은 크기와 가격이 다양하게 나옵니다. 가정에 이미 가지고 있는 것들로 직접 응급 키트를 만들 수도 있습니다.

기본적인 응급 키트에 포함되어야 하는 용품들:



- | | |
|--------------|-------------------------|
| • 접착 테이프 | • 거즈 패드 & 롤러 거즈(다양한 크기) |
| • 항생제 연고 | • 손 소독제(액체 또는 티슈) |
| • 밴드(다양한 크기) | • 비닐 봉지 |
| • 담요 | • 가위와 핀셋 |
| • 냉 찜질용 팩 | • 소형 손전등과 여분의 배터리 |
| • 일회용 장갑 | • 삼각붕대 |

응급구조, CPR, AED 또는 애완동물 응급구조 훈련을 받으세요.

의료 응급 상황에서 다른 사람을 돕는 것은 생각하는 것보다 배우기 어렵지 않습니다. 붕대감기, 쇼크 증상 알아차리기, CPR 실시, 자동제세동기 사용법을 알면 생명을 구할 수 있습니다.

구급대원이 5분 넘도록 현장에 오지 않을 수도 있습니다. 부상당한 사람을 돕는 것은 여러분과 같은 도울 준비가 되어있는 사람들에게 달려 있습니다. 여러분이 구하는 생명이 여러분이 사랑하는 사람의 생명일 수도 있습니다.

현재 대부분의 미국 적십자사 지부에서 애완동물 응급처치교육을 제공합니다. 가까운 동물보호소나 애견가 클럽 또는 애완동물 상점을 통해서 훈련을 받을 수도 있습니다. 수의사와 상담하여 애완동물용 응급 키트에 어떤 특별 물품을 넣을지 알아보세요. 애완동물과 함께 여행을 가거나 안내견이나 사냥견인 경우, 여행용 크기의 애완동물 구급상자를 만들 수도 있습니다.

가까운 소방서나 미국 적십자사 지부에 연락하여 해당 지역에서 어떤 응급구조 강좌를 배울 수 있는지 알아보세요. 고용주에게 직원들을 위한 강좌를 주최해줄 수 있는지, 가족과 함께 또는 혼자 강좌를 들을 수 있는지 물어보세요. 대부분의 강좌는 무료로 제공됩니다. 예배당, 학교 또는 지역사회 기관에서도 강좌가 제공될 수 있습니다. 지역사회 응급 대응팀(CERT) 훈련에도 응급구조 훈련이 포함됩니다.

비상 사태를 위한 대비는 어렵거나 돈이 들 필요가 없습니다. 한 달에 한 가지씩 실천하여 어떤 재난이 발생하더라도 여러분과 여러분을 의지하는 사람들을 위하여 더 나은 준비를 하도록 하세요.

