www.snskorea.go.kr

비상시 국민행동요령

알면 알수록 더욱 안전합니다

Public Behavioral Strategies in Emergency Cases

Safer with Greater Understanding

안전행정부

IKSAN 익산시 재난안전과

TEL 063-859-5957

가정 내 평시 비상대비 물자 준비요령

비상용 생활필수품

- 식량 : 가급적 조리와 보관이 간편한 쌀, 라면, 밀가루, 통조림 등(30일분)
- 취사도구 : 식기(코펠), 버너 및 부탄가스(15개 이상)
- 침구 및 의류 : 담요, 내의 등
- 라디오(배터리 포함), 배낭, 휴대용 전등, 양초, 성냥 등

유통기한 확인

가정용 비상약품

- 의약품 : 소독제, 해열진통제, 소화제, 지사제, 화상연고, 지혈제, 소염제 등
- 의약외품 : 핀셋, 가위, 붕대, 탈지면, 반창고, 삼각건 등

화생방전 대비물품

- 방독면 또는 수건, 마스크
- 보호 옷 또는 비닐 옷, 우의
- 방독장화와 장갑 또는 고무장화와 장갑
- 해독제, 피부제독제 또는 비누, 합성세제
- 충분한 접착테이프(창틀, 문틀 밀폐용)

소화기 · 소화전 사용요령

소화기 사용요령

소화기의 안전핀을 뺌
(이때 상단 레버만 손으로
잡음)

바람을 등지고 3~5m
전방에서 호스를 불쪽으로
향함

손잡이를 힘껏 움켜쥐면서
불길 양옆으로 골고루 약제를
방사

소화기 사용시 유의사항

너무 가까이 접근하여 화상을
입지 않도록 주의

지하공간이나 창문이 없는
곳에서 사용하면
질식의 우려가 있음

방사된 가스는 마시지 말고
즉시 환기

소화전 사용요령

소화전함을 열고 호스를
꺼내어 불이 난 곳까지 꼬이지
않게 펼침

소화전 밸브를 왼쪽 방향으로
서서히 돌려서 개방

호스 끝부분을 두 손으로 꼭
잡고 불이 난 곳을 향하여
불을 끔

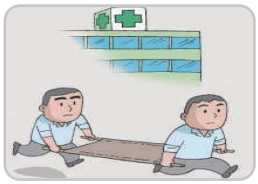
비상사태시 행동요령

비상시에는 정부의 대응뿐만 아니라 국민 여러분의 자발적인 협조 및 대비가 중요합니다.

집을 중심으로 침착하게 행동해야 합니다

- 유언비어에 동요하지 말고 방송을 청취하면서 정부의 안내를 믿고 따름
- 비상대비 물자를 확인 점검하고 필요시 안내에 따라 대피소로 신속히 대피
- 불필요한 전화사용은 가급적 자제

동원 및 피해 복구에 모두 동참해야 합니다



- 정부의 병력 · 인력 · 물자 동원 대상자는 지정된 일시와 장소에 지체없이 응소
- 헌혈, 부상자 진료, 전재민 구호 등 자원봉사 활동에 동참

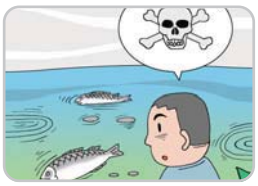
정부의 통제에 적극 협조합니다

- 군사작전 및 피해복구를 위한 차량 및 주민 이동통제에 협조
- 생필품 사재기를 하지 말고, 정부가 배급제를 실시하면 적극 협조
- 접전지역(경기 · 인천 · 강원북부) 주민은 행정기관의 안내에 따라 후방으로 대피

화학공격시 행동요령

화학공격은 포스겐가스, 신경가스, 염소가스 등의 독성을 이용해 인체에 심각한 피해를 줍니다.

수초 내에 신속히 대응해야 합니다



- 독성이 있는 가스, 액체, 고체를 살포해서 공격
- 새, 물고기가 갑자기 병들거나 죽으면 화학공격으로 의심
- 눈이 따갑고 숨쉬기가 힘들며 몸에 경련이 일어나고 피부가 빨갛게 되는 증세가 나타남

지형, 풍향을 고려해 대피해야 합니다

- 독가스는 공기보다 무거우므로 고층건물이나 높은 곳으로 대피
- 내 쪽에서 오염지역으로 바람이 불면 바람이 부는 쪽으로 대피
- 오염지역에서 내 쪽으로 바람이 불면 왼쪽이나 오른쪽으로 대피

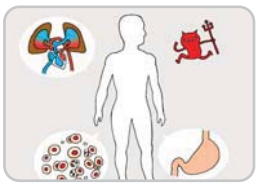
오염물질은 신속히 제거해야 합니다

- 오염된 물질이나 환자와는 접촉 금지
- 오염 물질이 묻으면 흐르는 물로 15분 이상 씻어줌
- 병원이나 응급진료소에서 전문적인 치료를 받음

생물학공격시 행동요령

생물학공격은 탄저균, 페스트, 천연두와 같은 병원체를 살포하여 인체에 심각한 질병을 일으킵니다.

전염 및 감염여부를 신속히 파악해야 합니다



- 많은 사람에게 고열, 구토, 복통 등의 증세가 나타남
- 피부 접촉, 호흡기를 통해 짧은 시간에 많은 사람에게 질병을 전염
- 9·11 테러시 우편·소포를 이용한 탄저균 공격이 있었음

오염물질과 환자와는 절대 접촉해서는 안 됩니다

- 오염된 물질이나 환자와는 접촉 금지
- 마스크나 손수건으로 코와 입을 막고 신속히 대피
- 대피 후 안전지역에서 감염여부를 확인하고 예방접종 및 치료

몸과 집안의 위생관리에 철저해야 합니다

- 음식물과 물은 15분 이상 끓여서 먹어야 함
- 가축이나 애완동물에 의한 전염을 막기 위해 오염여부 확인 및 관리 철저
- 정부 안내 및 최신 정보에 따라 행동하여 추가 감염을 예방

핵무기 및 방사능공격시 행동요령

핵무기공격(열, 폭풍, 방사능) 또는 방사능공격(원자력시설 파괴, 방사능 무기)에 노출되면 매우 위험합니다.

정부 안내에 따라 신속히 대피합니다

- 핵공격이 경보되면 신속히 지하시설(지하실, 터널 등)으로 대피
- 핵폭발을 느끼면 폭발 반대방향으로 엎드리되 양손으로 눈과 귀를 막고 입을 벌림
- 방사능은 빛, 냄새, 맛이 없어 오감으로 감지할 수 없으므로 보건당국의 안내에 따라 행동

방사능에 신체 노출을 최소화해야 합니다

- 방사능 물질 및 오염장소와 거리가 멀수록 안전
- 방사능에 노출되는 시간이 짧을수록 안전
- 납 · 콘크리트 벽 뒤에 몸을 숨기면 보다 안전

방사능 낙진은 최대한 피해야 합니다

- 핵폭발 이후 방사능 낙진(비, 눈, 먼지 등)이 떨어지면 신속히 대피
- 대피시 비옷, 우산을 이용하여 낙진이 몸에 묻지 않도록 주의
- 안전지역으로 대피할 시간이 없으면 최대한 지하 깊은 곳으로 대피

민방공 경보 발령시 행동요령

민방공 경보는 적의 침공에 의해 항공기, 포탄, 화생방무기 등 공격이 예상되거나 실제 공격이 있을 경우 국민에게 신속히 전파하기 위한 것으로 정부에서는 전국적인 경보체제를 만들어 준비하고 있습니다.

경보종류	경보방법	발령시 행동요령
경계경보 (적 공격이 예상될 때)	사이렌 1분, 평탄음(----) 라디오, TV, 확성기 등으로 전파	• TV, **라디오방송**(정부 안내) 청취 • 지정대피소 또는 지하시설로 대피 준비 • **화재 및 폭발위험** 요소 제거(석유, 가스, 전열기)
공습경보 (적 공격이 긴박하거나 진행중일 때)	사이렌 3분, 파상음(~~~) 라디오, TV, 확성기 등으로 전파	• **지정대피소 또는 지하시설**로 신속대피 • 차량은 우측에 정차 후 대피 안내 • 민방위 대원, 경찰 통제에 적극 협조 • 야간에는 모든 **전등을 소등**
화생방경보 (적의 화생방 공격이 있거나 예상될 때)	라디오, TV, 확성기 등으로 전파	[화학공격] • 실외 : 고지대나 고층건물의 상층부로 대피 • 실내 : 문을 닫고 외부공기 유입 차단 [생물학공격] • 끓인 물과 깨끗한 음식물만 섭취 • 해충, 애완동물에 의한 전염 주의 [핵무기공격] • 지정대피소 또는 지하시설로 대피 • 핵폭발 반대방향으로 엎드려 눈과 귀를 막음
경보해제 (적의 공격 징후 및 추가공격이 예상되지 않을 때)	라디오, TV, 확성기 등으로 전파	• **부상자 구조활동, 헌혈에 동참** • 오염시설과 장비는 비눗물이나 세제를 이용해 세척

비상급수, 대피시설 확인 :
소방방재청 홈페이지(www.safekorea.go.kr) 국가재난정보센터 '민방위'코너

‘심폐소생술’ 이란?
What is Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)?

갑작스런 심장마비나 사고로 인해 폐와 심장의 활동이 멈추게 되었을 때 인공호흡으로 혈액을 순환시켜 조직으로 산소를 공급함으로써 뇌의 손상 또는 사망을 지연시키고자 현장에서 신속하게 실시하는 기술입니다.

CPR is a technique rapidly used on site to prevent death or damage to the brain by using artificial respiration to supply oxygen to tissues through blood circulation when activity of the lungs or heart stops due to a sudden heart attack or accident.

심폐소생술 구성도 CPR Compositional Chart

심폐소생술 = 흉부압박 + 인공호흡

CPR = Chest compression + artificial respiration

+

흉부압박 : 인공호흡 = 30 : 2

Chest compression : artificial respiration = 30 : 2

환자가 움직일 때가지 또는 119가 도착 할 때까지 심폐소생술을 반복 시행합니다.

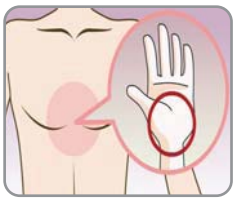
Repeat the CPR maneuver until 119 arrives or until the patient regains consciousness or begins to move.

성인 심폐소생술 Adult CPR

1. 의식확인
1. Check if the patient is conscious.

어깨를 두드리며 의식 확인 후 반응이 없으면 119신고 도움요청

Tap the shoulders to check for consciousness, and if the patient shows no response, call 119 for medical assistance.



2. 압박위치
2. Chest compression

손을 모아 가슴의 정중앙에 위치함

Place your hands on the center of the patient's chest.

3. 압박방법
3. How to apply pressure

수직으로 최소 5cm 깊이, 분당 최소 100회 속도

Apply pressure at least 5cm deep, at a speed of at least 100 times per minute

4. 흉부압박(30회)
4. Chest compression (30 times)

30회의 흉부압박 시행

※압박된 가슴은 완전히 이완되도록 함

Apply pressure to the chest 30 times.

※ Fully relieve the compressed chest

5. 기도유지
5. Maintain airway

머리를 젖히고 턱을 들어 기도유지

Bend the head back and lift the chin to maintain the airway.

6. 인공호흡(2회)
6. Artificial respiration (2 times)

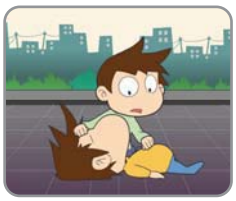
코를 막고 입속으로 2회 불어넣기

Block the nose and breathe through the mouth twice.

7. 압박 대 호흡(30:2)
7. Compression to respiration (30:2)

회복되거나 119가 올 때까지 가슴압박과 인공호흡 반복함

Repeat chest compression and artificial respiration until 119 arrives or until the patient recovers.



8. 압박 중단시간
8. Suspension of compression

흉부압박 시 중단 시간이 10초 미만이 되도록 함

Do not stop chest compression for more than 10 seconds

※ 구조자가 인공호흡을 모르거나 능숙하지 않은 경우에는 인공호흡을 제외하고, 지속적으로 “가슴압박”만을 시행(가슴압박 소생술)

※ If the rescuer does not know or is incompetent in giving artificial respiration, exclude artificial respiration and continually apply “chest compression” (chest compression resuscitation)

Strategies of Preparing Emergency Supplies within the Home
家庭内平时紧急情况应对物资准备要领

Emergency Essentials 紧急情况用生活必需品

- Food: Rice, noodles, flour, and canned goods that can easily be stored and cooked (enough for 30 days)
- Cooking tools: Dishes (copel), burner, and butane gas (for more than 15 days)
- Bedding and clothing: Blankets, underwear, etc.
- Radio (inc. batteries), backpack, portable light, candles, matches, etc.

- 粮食：烹饪及保管方便的大米、方便面、面粉、罐头等（30天的使用量）
- 炊具：餐具、携带式小锅、便携式燃气炉及燃气瓶（15个以上）
- 寝具及衣服：毛毯、内衣等
- 收音机（包括电池）、背包、携带式电灯、蜡烛、火柴等

Check the expiration date.
确认使用有效期

Emergency Medicines for the Home 家庭紧急用药

- Medicine: Disinfectant, fever reducer, digestive medicine, paregorics, burn ointment, styptic, anti-inflammatory ointment, etc.
- Other supplies: Tweezers, scissors, bandages, cotton balls, plasters, cravats, etc.

- 医药品：消毒剂、退烧镇痛剂、消化药、止泻药、烫伤软膏、止血剂、消炎药等
- 外用医药品：镊子、剪刀、绷带、脱脂棉、膏药、三角巾等

Supplies for CBR 生化武器战准备物品

- Gas masks or towels
- Protective or vinyl clothing, raincoat
- Protective boots and gloves or rubber boots and gloves
- Detoxicants, skin decontaminants, or soap/synthetic detergent
- Enough adhesion tape to seal windows, doors, etc.

- 防毒面具、毛巾、口罩
- 保护衣、塑料衣、雨衣
- 防毒靴、防毒手套、橡胶长靴、橡胶手套
- 解毒剂、皮肤除毒剂、肥皂、活性洗涤剂
- 足够的粘胶带（密封窗户缝隙和门缝隙用）

Strategies of Using the Fire Extinguisher and Hydrant
灭火器 · 消火栓的使用要领

Strategies of Using the Fire Extinguisher 灭火器使用要领

Remove the safety pin from the fire extinguisher (hold the top lever with the hand when doing so).

拔掉灭火器的安全针（此时只用手抓住上端的把手）

With your back against the wind, direct the hose towards the fire from a point 3~5 m away from the fire.

在背风处，站在火焰前方，距离火焰3-5米远，将管子对准火苗

Fire the chemical thoroughly on both sides of the fire while firmly holding the handle.

用力紧握把手，向火焰两边均匀发射灭火药物

Cautions When Using the Fire Extinguisher 灭火器使用时注意事项

Take care not to get too close to the fire, to avoid burns.

注意不要离火焰太近，以免受伤

There is risk of suffocation when using the fire extinguisher in an underground area or in an area with no windows.

在地下空间或没有窗户的地方使用时，有窒息可能

Immediately ventilate, and do not inhale the discharged gas.

请勿吸入放射出来的气体，立刻开窗换气

Strategies of Using the Fire Hydrant 消火栓使用要领

Open the fire hydrant box and get hold of the hose and untangle it until it reaches the fire.

打开消火栓箱，拿出软管，保证软管不打结，一直铺到发生火灾处

Slowly rotate the fire hydrant valve counterclockwise to loosen it.

缓缓将消火栓阀门向左拧，打开消火栓

Hold the end of the hose with both hands, and point it towards the fire to extinguish it.

用手紧握软管末端，向着起火的方向灭火

Behavioral Strategies in Emergency Cases
紧急情况时的行动要领

The occurrence of an emergency situation requires the government's response as well as the public's voluntary cooperation and preparation.

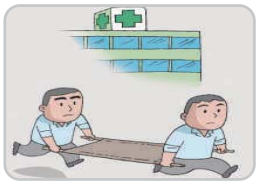
发生紧急情况时，不仅需要政府的应对，公民自发的协助及准备也很重要。

You must act calmly at home. 要以家为中心，冷静行动

- Do not immediately believe in rumors, and listen to broadcasts and trust and follow the government's instructions.
- Check emergency supplies and rapidly evacuate to shelters, following the related instructions, when the need for such arises.
- Do not make unnecessary phone calls.

- 不要听信小道消息，要听广播，相信并按照政府的指示行动
- 确认、检查紧急情况应对物资，必要时按照指示迅速躲避到躲避处
- 尽量不要使用电话

Participate in mobilizations and damage recovery. 所有的人都要共同参与动员及受灾复原工作



- Those applying for military, labor, and physical resources from the government must immediately go to the appointed location and at the appointed time.
- Participate in volunteer services, including blood donations, treatment of the injured, and war victim relief.

- 政府的兵力、人力、物资动员对象必须在指定的时间和场所配合
- 共同参与献血、负伤人员诊疗、灾民救助等志愿者活动

Active cooperation with the government 要积极协助政府的管制

- Cooperation with residence and vehicle movement control for recovery from damages and for military actions.
- Do not stock up on supplies, and actively cooperate when the government enforces the distribution system.
- Residents of the regions closer to the source of the aggression (Gyeonggi, Incheon, Gangwon) must evacuate to a safe place according to the instructions of the applicable administrative organization.

- 协助为军事作战及受灾复原所需要的车辆及居民移动管制
- 不要抢购生活必需品，如果政府实施供应制度，要积极协助
- 近敌地区（京畿、仁川、江原北部）居民要按照行政机关的指示，向后方躲避

Behavioral Strategies during Chemical Attacks
受到化学攻击时的行动要领

Chemical attacks can cause serious damage to the body as they involve the use of poison, such as phosgene, nerve, and chlorine gases.

化学攻击利用碳酰氯毒气、神经毒气、盐酸毒气等毒性物质，对人体有严重危害。

Rapid action must be taken within a few seconds. 要迅速躲避到水草中

- Attack with poisonous gases, liquids, and solids
- Sudden diseases or deaths of birds and fish must be suspected as indicative of chemical attacks.
- The following symptoms manifest: irritated eyes, difficulty breathing, body spasms, and red skin rashes.

- 散布毒气、液体、固体攻击
- 鸟类、鱼类突然发生变化或死亡时，要怀疑是化学攻击
- 眼睛有灼热感，呼吸困难，身体出现痉挛，皮肤发红等症状出现时

Evacuate considering the topography and wind direction. 要考虑地形和风向躲避

- As poisonous gases are heavier than air, evacuate to a high building or area.
- When the wind blows from your direction to the contaminated region, evacuate to a place in the direction of the wind.
- When wind blows from the contaminated region towards you, evacuate to the right or left.

- 毒气比空气重，所以要躲避到高层建筑上或位置较高的地段
- 四个角是污染地区，刮风时，要躲避到刮风的方向
- 在污染地区内向四个角方向刮风时，要躲避到左边或右边

Contaminated substances must be rapidly removed. 要迅速消除污染物质

- Take care not to come in contact with contaminated substances or patients.
- If you accidentally come in contact with contaminated substances, wash the contacted area under running water for at least 15 minutes.
- Go to a hospital or an emergency clinic for treatment.

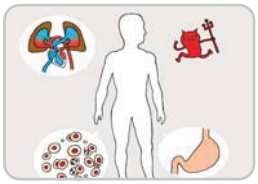
- 禁止接触被污染的物质或患者
- 如果沾到了污染物质，用流动的水洗15分钟以上
- 到医院或应急诊疗所等接受专业治疗

Behavioral Strategies during Biological Attacks
受到生物学攻击时的行动要领

Biological attacks can cause serious diseases as they involve pathogenic organisms such as anthrax, plagues, and smallpox.

生物学攻击散布类似炭疽菌、鼠疫、天花等病原体，会引起严重的身体疾病

Infections and contaminations must be rapidly dealt with. 要迅速确认是否被传染及感染



- Symptoms of high fever, vomiting, and stomach aches manifest in many people.
- Diseases many spread within a short time, through skin contact and respiration.
- There was an anthrax attack using mail and packages at the time of the 9–11 terrorist attack.

- 许多人都出现高烧、呕吐、腹痛等症状
- 通过皮肤接触和呼吸器官，短时间内疾病可传染给许多人
- 曾经出现过利用911恐怖信件、包裹的炭疽菌攻击

Take care not to come in contact with contaminated substances and patients. 绝对不能接触污染物质及患者

- Do not touch contaminated substances or patients.
- Block your nose and mouth with a mask or handkerchief, and rapidly evacuate.
- Check for infections at a safe region after evacuating, and receive vaccinations and treatment.

- 禁止与被污染的物质和患者接触
- 用口罩或手帕捂住鼻子和嘴，迅速撤离
- 撤离后，到安全地带确认是否感染，注射预防疫苗及治疗

Perform thorough sanitary management of the body and home. 要强化家庭及个人卫生管理

- Boil food and water for at least 15 minutes before consumption.
- Thoroughly check and manage contaminations to block infections based on livestock or pets.
- Prevent additional infections by following the government's instructions and keeping abreast with recent related information.

- 食物和水必须煮15分钟以上才可以食用
- 为了避免通过家畜或宠物传染，要确认它们是否被污染，强化管理
- 要按照政府指示及最新信息行动，预防追加感染

Behavioral Strategies during Nuclear Weapon and Radioactive Attacks
受到核武器及放射能攻击时的行动要领

Exposure to nuclear weapon attacks (heat, storms, radioactivity) or to radioactive attacks (destruction of nuclear power facilities, radioactive weapons) is very dangerous.

处于核武器攻击（热、暴风、放射能）以及放射能攻击（原子能设施破坏、放射能武器）时非常危险。

Rapidly evacuate, following the government's instructions. 按照政府指示，迅速躲避

- Rapidly evacuate to an underground facility (underground tunnel, etc.) when a nuclear attack warning alarm sounds off.
- When you feel a nuclear explosion, lie down in the direction opposite the explosion, and block your eyes and ears with both hands, but open your mouth.
- Radioactivity cannot be sensed with the five senses as it has no light, smell, and taste; thus, follow the instructions of the health authorities.

- 核攻击警报发布时，迅速躲避到地下设施处（地下室、隧道等）
- 感觉到核爆炸时，反方向趴倒，遮挡眼睛和耳朵，张大嘴
- 放射能无光、无味、无色，无法用五官感知，须按照卫生当局的指示行动

Physical exposure to radioactivity must be minimized. 在放射能下，要尽量保持身体露出部位最少

- A greater distance from the radioactivity substance and contaminated location is safer.
- A shorter radioactivity exposure time is safer.
- Concealing the body behind a lead or concrete wall is safer.

- 离放射能物质及污染场所距离越远越安全
- 接触放射能的时间越短越安全
- 躲在铅或混凝土墙后面更安全

Radioactive dust must be avoided at all costs. 要尽可能躲避放射能核尘

- Rapidly evacuate if radioactive dust (rain, snow, dust, etc.) falls after a nuclear explosion.
- Take care not to get radioactive dust on your body by using raincoats or umbrellas.
- If there is no time to evacuate to a safe region, evacuate to the deepest underground area.

- 核爆炸以后，放射能核尘（雨、雪、灰尘等）掉下后，迅速躲避
- 躲避时可使用雨衣、雨伞，注意不要让核尘沾到身体上
- 如果躲避到安全地带的时间不够，尽可能躲避到地下较深的地方

Behavioral Strategies in the Event of the Issuance of a Civil Air Defense Warning
人防警报令发出时的行动要领

Rapid notification of an actual or expected enemy attack, such as by aircrafts or with cannons or atomic, biological, and chemical weapons, and creation and preparation of a national alarm system by the government.

人防警报是预计敌人以飞机、炮弹、化学武器等进攻时或实际受到敌人上述攻击时，为了迅速在全体公民间传播这一信息，由政府准备制作的面向全国的警报体制。

Alarm Types 警报种类	Alarm Methods 警报方法	Behavioral Strategies in the Event of the Issuance of a Warning 发令时的行动要领
Warning (when an enemy attack is expected) 警戒警报 (预想敌人攻击时)	1-minute siren, flat noise (——); notification via radio, television, loudspeaker, etc. 鸣警报器1分钟 (平坦音----) 通过广播、电视、扩音器等传播	• Listen to television and radio broadcasts (government instructions). • Prepare to evacuate to an appointed shelter or underground facility. • Remove any element with fire or explosion risk (oil, gas, electric radiator). • 听取电视、广播播放（政府指引） • 准备到指定的躲避处或地下设施处躲避 • 清除火灾或有爆炸危险的因素（石油、天然气、电暖器）
Air raid siren (when an enemy attack is impending or in progress) 空袭警报 (敌人攻击紧迫时或处于攻击中)	3-minute siren, wavy sound (~~~); notification via radio, television, loudspeaker, etc. 鸣警报器3分钟 (波浪音～～～) 通过广播、电视、扩音器等传播	• Rapid evacuation to an appointed shelter or underground facility. • Evacuation instructions after parking vehicles on the right side. • Active cooperation of civil defense officers, and police control. • All lights must be turned off after dark. • 夜间・迅速躲避到指定的躲避处及地下设施处 • 车辆靠右边停车后，听躲避指示 • 积极协助民防委队员和警察的管制 • 所有的电灯必须关灯
CBR warning (when there is anenemy CBR attack or when a CBR attack is expected) 化学警报 (敌人用化学武器攻击时或预想到有这一可能性时)	Notification via radio, television, loudspeaker, etc. 通过广播、电视、扩音器等传播	[Chemical Attack] • Outdoors: Evacuation to the upper floors of high buildings, or to hilly areas • Indoors: Close all doors to prevent the inflow of external air. [Biological Attack] • Consume only boiled water and clean food. • Exercise caution to avoid infections via pets and pests. [Nuclear Weapon Attack] • Evacuate to the appointed shelters or underground facilities. • Lie in the opposite direction of the nuclear explosion, and block eyes and ears. [化学攻击] • 室外：躲避到较高地带或高层建筑的较高层 • 室内：关门，切断外部空气流入 [生物学攻击] • 只摄入开水和干净的食物 • 注意不要被害虫和宠物传染 [核武器攻击] • 躲避到指定躲避处或地下设施处 • 核爆发反方向趴倒，遮挡眼睛和耳朵
All clear (when signs of enemy attacks and additional attacks are not expected) 警报解除 (敌人攻击结束后或预想不会再发生攻击时)	Notification via radio, television, loudspeaker, etc. 通过广播、电视、扩音器等传播	• Participate in blood donations and in helping the injured. • Cleanse contaminated facilities and devices with soapy water or detergent. • 负伤人员救助活动，积极提倡参与献血 • 用肥皂水或洗涤剂清洗污染设施和设备

Check the emergency water supply and evacuation facilities:
The National Emergency Management Agency Website (www.safekorea.go.kr) National Disaster Information Center's Civil Defense Corner

负伤等级、躲避设施确认： 消防防灾厅主页（www.safekorea.go.kr）国家灾难信息中心“人防委”专栏

家庭内での非常物資準備要領
Cách thức chuẩn bị vật dụng đối phó khẩn cấp trong gia đình.

非常用生活必需品　Vật dụng sinh hoạt cần thiết dùng khi khẩn cấp.

- 食料：なるべく調理や保管が簡単な米、ラーメン、小麦粉、缶詰等(30日分)
- 炊事道具：食器(コッヘル)、バーナー及びカセットガス(15個以上)
- 寝具及び衣類：毛布、下着等
- ラジオ(電池を含む)、リュックサック、懐中電灯、ろうそく、マッチ等

- Lương thực: Thực phẩm dễ bảo quản và nấu nướng nhanh chóng như gạo, mì, bột mì, đồ hộp vv...(30 ngày)
- Dụng cụ nấu nướng: bát đĩa (loại tiện dụng), đèn dầu và bình ga (15 cái trở lên)
- Chăn màn và quần áo: chăn, đồ lót vv...
- Đài cát sét (cả pin), ba lô, đèn pin, nến, diêm vv...

流通期限確認
Kiểm tra hạn sử dụng

家庭用非常薬品　Dược phẩm cấp cứu trong gia đình.

- 医薬品：消毒薬、解熱鎮痛剤、消化剤、下痢止め、火傷軟膏、止血剤、消炎剤等
- 医薬外品：ピンセット、ハサミ、包帯、脱脂綿、絆創膏、三角巾等

- Thuốc men: Thuốc sát trùng, thuốc giảm đau hạ sốt, thuốc tiêu hóa, thuốc giảm đau, thuốc mỡ bỏng, thuốc cầm máu, thuốc chống viêm.
- Vật dụng y tế khác: Kẹp, kéo, băng, bông gòn, băng urgo, khăn tam giác vv...

化生放戦に備える物品　Vật dụng chuẩn bị phòng bỏng.

- 防毒面、又はタオル、マスク
- 保護服、又はビニール服、カッパ
- 防毒長靴と手袋、又はゴム長靴と手袋
- 解毒剤、皮膚除毒剤、又は石けん、合成洗剤
- 十分な接着テープ(窓枠、ドア枠密閉用)

- Mặt nạ phòng độc hoặc khăn, mặt nạ.
- Áo bảo hộ hoặc áo nilong, áo mưa.
- Giầy phòng độc và găng tay hoặc giầy cao su và găng tay.
- Thuốc giải độc, thuốc khử độc da hoặc xà bông, chất tẩy rửa tổng hợp.
- Băng dính đủ dùng (dùng dán kín khung kính, khung cửa)

消火器・消火栓の使用要領
Cách sử dụng bình cứu hỏa, ụ cứu hỏa.

消火器の使用要領　Cách sử dụng bình cứu hỏa.

消火器の安全ピンを引き抜く。(この時、上段のレバーだけを手で掴む)

Rút van an toàn bình cứu hỏa (Lúc này tay nắm lấy phần trên của bình)

風を背にして3～5m前方からホースを火の方に向ける。

Quay lưng lại hướng gió, hướng vòi về phía lửa phía trước cách từ 3 ~ 5 mét

つまみをしっかり掴んで火の両サイドに満遍なく薬剤を放射

Nắm chặt tay cầm và phun bọt tản về hai bên đường lửa.

消火器使用時の注意事項　Những điều cần chú ý khi sử dụng bình cứu hỏa.

あまり近くに接近して火傷をしないように注意

Chú ý không để bị bỏng khi tiếp xúc quá gần.

地下空間や窓のない所で使うと窒息の恐れがある。

Nếu dùng ở không gian dưới hầm hoặc khu vực không có cửa sổ thì có thể gây ngột ngạt khó thở

放射されたガスは吸わないで、直ちに換気

Không hít khí ga đã phun ra và phải làm thoáng khí ngay.

消火栓の使用要領　Cách thức sử dụng ụ cứu hỏa.

消火栓箱を開けてホースを取り出し、火の所まで絡まないように伸ばす。

Mở ụ cứu hỏa và kéo vòi cứu hỏa đến nơi có cháy kéo thẳng để ống không bị vặn

消火栓バルブを左側に徐々に回して開放

Vặn từ từ van ụ cứu hỏa về bên trái để mở

ホースの先の部分を両手でしっかり掴み、火に向かって噴射して火を消す。

Hai tay giữ chặt phần cuối của vòi và hướng về nơi có lửa để dập lửa.

非常事態時の行動要領
Cách thức hành động trong tình trạng khẩn cấp.

非常時には政府の対応だけでなく、国民の皆様の自発的な協力及び備えが重要です。

Trong tình trạng khẩn cấp không phải chỉ có sự đối ứng của chính phủ mà sự hợp tác và đối phó tự giác của tất cả nhân dân đều quan trọng.

家を中心に落ち着いて行動しなければなりません。 Phải hành động bình tĩnh từ trong gia đình.

- 根も葉もない噂に動揺せず、放送を聞きながら政府の案内を信じて従う。
- 非常物資を確認、点検し、必要時には案内に従って待避所に迅速に退避
- 不要な電話の使用はなるべく自制

- Không dao động trước mọi tin đồn, lắng nghe đài truyền hình và tin tưởng, tuân theo hướng dẫn của chính phủ.
- Kiểm tra các vật dụng đối phó khẩn cấp và trong trường hợp cần thiết phải trú ẩn khẩn cấp vào nơi trú ẩn theo hướng dẫn.
- Hạn chế tối đa sử dụng điện thoại không cần thiết.

動員及び被害復旧に皆が参加しなければなりません。 Tất cả phải cùng tham gia huy động và khắc phục thiệt hại.

- 政府の兵力・人力・物資動員対象者は指定の日時と場所に遅滞なく集合
- 献血、負傷者の診療、戦災民の救護等のボランティア活動に参加

- Các đối tượng được huy động vật dụng,nhân lực, binh lực của chính phủ phải đáp ứng không chậm trễ tại địa điểm và thời gian đã định.
- Cùng tham gia vào hoạt động tình nguyện như hiến máu, điều trị người bị thương, cứu hộ nạn nhân vv…

政府の統制に積極的に協力します。 Hợp tác tích cực với sự quản lý của chính phủ.

- 軍事作戦及び被害復旧のための車両及び住民移動統制に協力
- 生活必需品を買い溜めせず、政府が配給制を実施したら積極的に協力
- 接敵地域(京畿・仁川・江原北部)の住民は行政機関の案内に従って後方に退避

- Hợp tác quản lý di dân và xe cộ để phục vụ khắc phục tổn thất và tấn công quân sự.
- Không mua sẵn dự trữ các nhu yếu phẩm và hợp tác tích cực khi chính phủ thực hiện phân phối.
- Cư dân khu vực tiếp giáp (Gyeonggi, Incheon, phía bắc Kangwon) tránh về hậu phương theo sự hướng dẫn của cơ quan hành chính.

化学攻撃時の行動要領
Cách thức hành động khi bị tấn công hóa học.

化学攻撃はホスゲンガス、神経ガス、塩素ガス等の毒性を利用して人体に深刻な被害を与えます。

Tấn công hóa học là việc sử dụng khí ga phosgene, ga thần kinh, ga chloride vv... gây tổn thương nghiêm trọng cho cơ thể.

数秒以内に迅速に対応しなければなりません。 Phải xử lý trong nguồn nước khẩn cấp.

- 毒性のあるガス、液体、固体を散布して攻撃
- 鳥、魚が突然病気になったり、死んだら化学攻撃を疑う。
- 目が痛くて息苦しく、体に痙攣が起きて皮膚が赤くなる症状が現れる。

- Tấn công bằng việc sử dụng chất lỏng, chất rắn, khí ga có độc
- Nếu chim hay cá bỗng nhiên bị bệnh thì phải nghi ngờ bị tấn công hóa học.
- Xuất hiện các triệu chứng như mắt nóng rát, khó thở và cơ thể bị co giật, da mẩn đỏ.

地形、風向を考慮して退避しなければなりません。 Phải xem xét địa hình, hướng gió để trú tránh.

- 毒ガスは空気より重いので高層建物や高い所に退避
- 私の方から汚染地域に風が吹く時は風上に退避
- 汚染地域から私の方に風が吹く時は左右に退避

- Khí ga độc nặng hơn không khí nên nên tránh lên các khu vực cao hoặc tòa nhà cao tầng.
- Nếu gió thổi từ trong ra khu vực bị nhiễm thì phải tránh về hướng gió thổi.
- Gió từ khu vực bị nhiễm thổi về phía trong thì phải tránh sang phải hoặc trái.

汚染物質は迅速に取り除かなければなりません。 Phải loại bỏ nhanh vật ô nhiễm.

- 汚染物質や患者とは接触禁止
- 汚染物質が付いたら流水で15分以上洗い流す。
- 病院や応急診療所で専門的な治療を受ける。

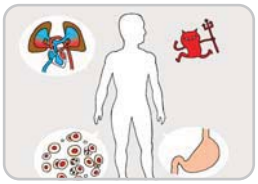
- Cấm tiếp xúc với vật ô nhiễm hoặc người nhiễm bệnh.
- Nếu chạm vào vật ô nhiễm thì phải rửa tay dưới vòi nước chảy từ 15 phút trở lên.
- Điều trị chuyên môn tại bệnh viện hoặc khu điều trị cấp cứu

生物学攻撃時の行動要領
Cách thức hành động khi bị tấn công sinh học.

生物学攻撃は炭疽菌、ペスト、天然痘のような病原体を散布して人体に深刻な疾病を引き起こします。

Tấn công sinh hóa học là việc rải rác các mầm bệnh như vi khuẩn bệnh than, đậu mùa, vv và gây bệnh nghiêm trọng cho cơ thể.

伝染及び感染を迅速に把握しなければなりません。Phải kiểm tra nhanh chóng xem có bị nhiễm, truyền nhiễm hay không.



- 多くの人に高熱、吐き気、腹痛等の症状が現れる。
- 皮膚の接触、呼吸器を通じて短時間に多くの人に疾病を伝染
- 911テロ時には郵便・小包を利用した炭疽菌攻撃があった。

- Xuất hiện triệu chứng sốt cao, nôn, đau bụng vv... ở nhiều người.
- Truyền nhiễm bệnh cho nhiều người trong một thời gian ngắn thông qua tiếp xúc da, cơ quan hô hấp.
- Đã có tấn công vi khuẩn bệnh than bằng việc gửi thư, bưu phẩm trong vụ khủng bố 9.11

汚染物質や患者とは絶対に接触してはいけません。Tuyệt đối không tiếp xúc với vật ô nhiễm và người bệnh.

- 汚染物質や患者とは接触禁止
- マスクやハンカチで鼻と口を塞いで迅速に退避
- 退避後、安全地域で感染を確認し、予防接種及び治療

- Cấm tiếp xúc với vật ô nhiễm và người bệnh.
- Bịt mồm và mũi bằng mặt nạ hoặc khăn mùi xoa và tránh khẩn cấp.
- Sau khi tránh, kiểm tra có bị nhiễm hay không và tiêm phòng, điều trị ở khu vực an toàn.

体と家の衛生管理に徹底しなければなりません。Quán triệt quản lý vệ sinh thân thể và trong nhà.

- 飲食物と水は15分以上沸かさなければならない。
- 家畜やペットによる伝染を防ぐために汚染の確認及び管理に徹底
- 政府の案内及び最新情報に従って行動して追加感染を予防

- Phải ăn đồ ăn và uống nước đã nấu 15 phút trở lên
- Quán triệt quản lý và kiểm tra có nhiễm hay không để ngăn chặn truyền nhiễm cho gia đình và vật nuôi
- Hành động theo hướng dẫn của chính phủ và thông tin mới nhất để ngăn ngừa lây nhiễm thêm

核武器及び放射能攻撃時の行動要領
Cách thức hành động khi bị tấn công vũ khí hạt nhân và phóng xạ

核武器攻撃(熱、爆風、放射能)、又は放射能攻撃(原子力施設の破壊、放射能武器)に露出すると非常に危険です。

Rò rỉ từ tấn công vũ khí hạt nhân (phóng xạ, nhiệt, bom) hoặc tấn công phóng xạ (vũ khí hóa học, phá hủy cơ sở điện hạt nhân) là rất nguy hiểm.

政府の案内に従って迅速に退避します。 Trú tránh khẩn cấp theo hướng dẫn của chính phủ.

- 核攻撃警報が発令されたら迅速に地下施設(地下鉄、トンネル等)に退避
- 核爆発を感じたら反対方向に伏せて両手で目と耳を塞いで口を開ける。
- 放射能は光、臭い、味がなくて五感では感知できないので保健当局の案内に従って行動

- Khi có hiệu lệnh cảnh báo tấn công hạt nhân thì nhanh chóng tránh vào các cơ sở dưới hầm (phòng tầng hầm, đường hầm vv...)
- Khi cảm giác nổ hạt nhân thì nằm sấp ngược chiều hướng nổ và lấy hai tay bịt tai và mắt, há mồm.
- Chất phóng xạ không màu, không mùi, không vị nên không cảm nhận được bị nhiễm nên phải hành động theo hướng dẫn của cơ quan y tế.

放射能への身体露出を最小化しなければなりません。 Phải giảm thiểu nhiễm phóng xạ vào cơ thể.

- 放射能物質及び汚染場所と距離が遠いほど安全
- 鉛・コンクリートの壁の後ろに身を隠すとより安全
- 放射能に露出する時間が短いほど安全

- Khoảng cách càng xa địa điểm bị nhiễm phóng xạ và chất phóng xạ càng an toàn.
- Thời gian chất phóng xạ lan truyền càng ngắn càng an toàn.
- Tránh sau những bức tường bê tông, chì an toàn hơn

放射能の落塵は最大限避けなければなりません。 Tuyệt đối cần tránh chất phóng xạ rơi vào.

- 核爆発以後、放射能落塵(雨、雪、埃等)が落ちたら迅速に退避
- 安全地域に退避する時間がなければ最大限地下の深い所に退避
- 退避時はカッパ、傘を利用して落塵が体に付かないように注意

- Sau khi nổ hạt nhân chất phóng xạ sẽ rơi xuống (mưa, tuyết, bụi vv...) nên tránh khẩn cấp.
- Khi trú tránh nên sử dụng áo mưa, ô và chú ý để chất phóng xạ không dính vào người.
- Nếu không có thời gian để tránh đến khu vực an toàn thì tránh vào hầm sâu nhất.

民防空警報発令時の行動要領
Cách thức hành động khi có hiệu lệnh cảnh báo tấn công dân sự.

民防空警報は敵の侵攻により航空機、砲弾、化生放武器等の攻撃が予想されたり、実際に攻撃がある場合、国民に迅速に伝播するためのもので、政府では積極的な警報体制を取って準備しています。

Cảnh báo tấn công dân sự là hệ thống tín hiệu được chính phủ chuẩn bị trên toàn quốc để truyền đi tin báo khẩn cấp cho toàn thể nhân dân khi dự báo có tấn công của kẻ địch bằng máy bay, đạn pháo, vũ khí sinh hóa học vv hoặc trong trường hợp có tấn công thật.

警報の種類 Các loại cảnh báo	警報の方法 Cách thức cảnh báo	発令時の行動要領 Cách thức hành động khi có lệnh
警戒警報 (敵の攻撃が予想される時) Cảnh báo báo động (Khi dự báo có tấn công của địch)	サイレン　1分、 平坦音(ーーー) ラジオ、TV、拡声器等で伝播 Còi hú 1 phút, Âm kéo dài (----) Truyền qua đài, ti vi, loa phóng thanh vv....	• TV、ラジオ放送(政府案内)の聴取 • 指定待避所、又は地下施設に退避準備 • 火災及び爆発危険要素の除去(石油、ガス、電熱器) • Nghe ti vi, đài (hướng dẫn tổng thể) • Chuẩn bị trú ẩn tại nơi trú ẩn chỉ định hoặc khu trú ẩn dưới hầm. • Bỏ các yếu tố nguy hiểm gây cháy và nổ (xăng dầu, ga, thiết bị điện tử)
空襲警報 (敵の攻撃が緊迫していたり、進行中の時) Cảnh báo máy bay đến (Khi tình hình căng thẳng hoặc địch bắt đầu tấn công)	サイレン　3分、 波状音(～～～) ラジオ、TV、拡声器等で伝播 Còi hú 3 phút, Âm theo đợt (~~~) Truyền qua đài, ti vi, loa phóng thanh vv....	• 指定待避所、又は地下施設に迅速退避 • 民防衛隊員、警察の統制に積極協力 • 車両は右側に停車後、退避案内 • 夜間は全ての電灯を消灯 • Trú ẩn khẩn cấp tại nơi trú ẩn chỉ định hoặc khu trú ẩn dưới hầm. • Hướng dẫn trú sau khi dừng xe phía bên phải • Hợp tác tích cực với sự chỉ đạo của đội viên dân phòng, cảnh sát. • Tắt tất cả đèn vào ban đêm.
化生放警報 (敵の化生放攻撃があったり、予想される時) Cảnh báo tấn công sinh hóa học (Khi địch tấn công sinh hóa học hoặc dự báo có tấn công)	ラジオ、TV、 拡声器等で伝播 Truyền qua đài, ti vi, loa phóng thanh vv....	[化学攻撃] • 室外:高地帯や高層建物の上層部に退避 • 室内:ドアを閉めて外部空気の流入遮断 [生物学攻撃] • 沸かしたお湯ときれいな食べ物のみ摂取 • 害虫、ペットによる伝染注意 [核武器攻撃] • 指定退避所、又は地下施設に退避 • 核爆発の反対方向に伏せて目と耳を塞ぐ。 [Tấn công hóa học] • Ngoài phòng: tránh lên khu vực cao hoặc các tầng cao của nhà cao tầng. • Trong phòng: Đóng cửa và ngăn không khí bên ngoài lọt vào. [Tấn công sinh học] • Chỉ dùng thực phẩm sạch và nước đã đun sôi. • Chú ý truyền nhiễm từ côn trùng, vật nuôi. [Tấn công hóa học] • Trú ẩn vào nơi trú ẩn chỉ định hoặc khu trú ẩn dưới hầm. • Nằm sấp ngược chiều với hướng phát nổ bom hạt nhân và bịt mắt, tai.
警報解除 (敵の攻撃兆候及び追加攻撃が予想されない時) Chấm dứt cảnh báo (Khi không có dự báo địch có dấu hiệu tấn cộng hoặc tấn công tiếp)	ラジオ、TV、 拡声器等で伝播 Truyền qua đài, ti vi, loa phóng thanh vv....	• 負傷者救助活動、献血に参加 • 汚染施設と装備は雨水や洗剤を利用して洗浄 • Cùng tham gia hiến máu, cứu trợ người bị thương, • Sử dụng xà phòng hoặc nước xà phòng rửa sạch các thiết bị, dụng cụ bị nhiễm

非常給水、退避施設の確認：消防防災庁ホームページ(www.safekorea.go.kr) 国家災難情報センター「民防衛」コーナー

Kiểm tra cơ sở trú tránh, cấp nước khẩn cấp.

Trang web của sở phòng cháy chữa cháy (www.safekorea.go.kr) trung tâm thông tin thảm họa quốc gia ' góc dân Phòng.

‘心肺复苏术’是?
“Kỹ thuật hồi sức tim phổi” là gì?

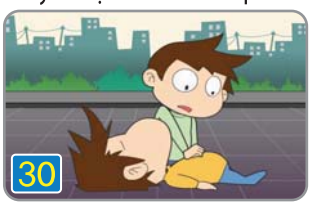
在发生因心脏麻痹或事故引起的肺部和心脏活动骤停时，
以人工呼吸方式促进血液循环，提供氧气供给，从而实现延迟大脑受损，甚至死亡的一种可以在现场迅速实施的技术。

Đây là kỹ thuật sơ cứu khẩn cấp tại hiện trường để tránh bị tử vong hoặc tổn thương não do ảnh hưởng của việc thiếu ô xi cung cấp cho tuần hoàn máu bằng cách hô hấp nhân tạo khi hoạt động của tim và phổi bị dừng lại do những cơn nhồi máu cơ tim đột ngột

心肺复苏术构成图　Các bước hồi sức tim phổi

心肺复苏术 = 胸部按压 + 人工呼吸

Kỹ thuật hồi sức tim phổi = Ép lồng ngực + hô hấp nhân tạo



+

胸部按压:人工呼吸=30:2
Ép lồng ngực : hô hấp nhân tạo = 30 : 2

在病人恢复知觉或119急救车到达之前，应反复实行心肺复苏术。

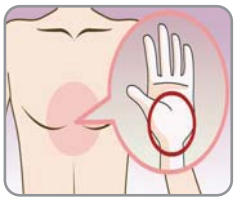
Thực hiện hồi sức tim phổi liên tục cho đến khi bệnh nhân có thể cử động được hoặc cứu hộ119 đến.

成人心肺复苏术　Kỹ thuật hồi sức tim phổi người lớn.

1. 确认患者是否有知觉
1. Kiểm tra nhận thức

拍打病人肩部，确认病人是否有知觉。如果没有反应，则应拨打119请求帮助。

Sau khi lắc vai kiểm tra nhận thức, nếu không có phản ứng thì gọi 119 yêu cầu trợ giúp



2. 按压位置
2. Vị trí ép.

双手靠拢，放在胸部正中央位置

Tay đan vào nhau đặt ở vị trí chính giữa lồng ngực.

3. 按压方法
3. Phương pháp ép

竖直最少要达到深度下陷5厘米，速度保持在每分钟100次以上

Ấn thẳng xuống tối thiểu 5 cm và tốc độ tối thiểu 100 lần/ phút

4. 胸部按压(30次)
4. Ép lồng ngực (30 lần)

实行胸部按压30次

※应使被按压过的胸部达到完全放松状态

Thực hiện ép lồng ngực 30 lần.

※ Ngực được ép cho đến khi hoàn toàn phồng lên.

5. 保持呼吸道畅通
5. Duy trì khí quản

使病人头后仰，下巴抬起，以维持呼吸道畅通

Ngửa đầu và nâng cằm duy trì khí quản

6. 人工呼吸(2次)
6. Hô hấp nhân tạo (2 lần)

堵住病人鼻孔，向病人口中吹气两次

Bịt mũi và thổi hơi 2 lần vào trong mồm

7. 按压及人工呼吸比例(30:2)
7. Hô hấp khi ép ngực (30:2)

在病人恢复或119急救车到达之前，要反复进行胸部按压和人工呼吸

Lặp lại việc ép ngực và hô hấp nhân tạo đến khi bệnh nhân hồi phục hoặc 119 đến.

8. 按压中断时间
8. Thời gian dừng ép.

在胸部按压时，中断时间要小于10秒

Thời gian nghỉ giữa mỗi lần ép không quá 10 giây.

※ 如救援者不会人工呼吸或不熟练的情况下，则不要进行人工呼吸，只需持续实行“胸部按压”（胸部按压复苏术）即可

※ Trong trường hợp người cứu hộ không biết hoặc không thuần thục thao tác hô hấp nhân tạo thì không tiến hành hô hấp nhân tạo và chỉ thực hiện ép ngực (Kỹ thuật hồi sức ép ngực)