

비상 식량 및 식수



식수 저장 방법

식수는 깨끗하게 씻은 플라스틱, 유리, 섬유 유리 또는 에나멜 처리 용기에 보관합니다. 독성 물질이 들어 있던 용기는 절대로 사용하지 않습니다. 청량 음료수 병과 같은 플라스틱 병이 가장 좋습니다. 식용 가능한 플라스틱제 물통이나 드럼통을 구할 수도 있습니다.

식수 용기를 밀봉한 후 꼬리표를 부착하여 시원하고 어두운 곳에 보관합니다. 6 개월에 한번씩 식수를 교환합니다.

비상용 야외 식수원

야외에서 식수를 찾아야 할 경우에 사용할 수 있습니다. 3 페이지의 지시를 따라 반드시 정수한 후 마십니다.

- 빗물
- 시냇물 및 기타 흐르는 물
- 눈 및 호수 물
- 천연 샘물

물건이 떠다니거나 냄새가 나거나 짙은 색의 물은 마시지 않습니다. 바닷물은 증류한 후 마십니다. 홍수로 불어난 물은 마실 수 없습니다.

거주 지역에 지진, 허리케인, 폭풍설 또는 기타 재해가 발생하면 몇 일간 또는 몇 주간 식량, 식수 및 전기 사용을 못할 수 있습니다. 지금 시간을 내어 비상시에 전체 식구들이 사용할 수 있는 비상 식량과 식수를 보관해 두십시오. 이 소책자는 연방 비상 관리국(FEMA)이 미국 적십자사 및 미국 농무성과의 협력으로 제작하였습니다.



비상시에는 깨끗한 식수를 충분히 보유하는 것이 급선무입니다. 일반적으로 활동하는 사람은 하루에 최소한 2 쿼트의 물을 마셔야 합니다. 날씨가 더우면 그 양이 두 배로 늘어납니다. 어린이, 수유모 및 환자에게는 물이 더 많이 필요합니다. 또한 음식 조리과 위생을 위해 물이 필요하게 됩니다. 최소한 일인당 하루에 1 갤런 분의 물을 보관합니다. 최소한 온 가족이 사용할 수 있는 2 주일 분의 물을 보관해야 합니다.

식수 여분이 모자란 경우 사람들에게 각자 분량의 식수를 나눠주지 말아야 합니다. 하루에 필요한 식수만을 마시고 다음 날 사용할 식수를 찾아야 합니다. 활동을 줄이고 땀을 흘리지 않음으로 신체에 필요한 물의 양을 최소화할 수 있습니다.



Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross

비상 식량

단기 비상 식량

비상사태로 2 주 동안 식량이 끊기는 일이 일어날 가능성은 희박하지만 그래도 그 정도의 식량을 준비해야 합니다.

2 주간의 식량을 비축하는 가장 쉬운 방법은 평상시 선반에 보관하는 기본적인 식품의 양을 늘리는 것입니다.

보관 요령

- 건냉소(가능하면 어두운 곳)에 음식을 보관합니다.
- 음식은 항상 봉해 둡니다.
- 상자나 깡통은 조심스럽게 열어 사용 후에는 밀봉할 수 있도록 합니다.
- 쿠키나 크래커는 비닐 봉지에 포장하여 밀봉 용기에 보관합니다.
- 봉지를 개봉한 설탕, 건과 및 견과류는 마개 있는 병 또는 밀폐 용기에 보관하여 해충이 생기지 않도록 합니다.
- 모든 식품은 사용하기 전에 상하지 않았는지 검사합니다.
- 식품은 상하기 전에 사용하고 유효 기간이 표시된 신선한 식품으로 대체합니다. 새로운 음식은 저장소 뒤쪽에 오래된 음식은 앞쪽에 보관합니다.

영양 관련 정보

재해 발생시와 발생 후에 건강을 유지하는 것이 중요합니다. 다음을 기억하십시오.

- 최소한 하루에 한번은 균형 잡힌 식사를 합니다.
- 몸이 제 기능을 할 수 있도록 충분한 수분을 섭취합니다 (하루 2 쿼트).
- 일하는데 필요한 충분한 칼로리를 섭취합니다.
- 적절한 영양 섭취를 위해 비타민, 미네랄 및 단백질 함유 보조 식품을 비축합니다.

집안의 비상 식수원

깨끗한 식수가 준비되지 않은 상태에서 재해가 발생할 경우, 온수 탱크와 파이프의 물 그리고 얼음을 식수로 사용할 수 있습니다. 마지막 수단으로 화장실용 저수고(변기의 물 제외)의 물을 사용할 수 있습니다.

집안으로 들어오는 상수도관 밸브의 위치를 알고 있습니까? 상수도 또는 하수도 파열의 보도가 있을 경우, 오염된 물이 들어오는 것을 방지하기 위하여 수도관을 차단할 필요가 있습니다.

파이프에 고인 물을 사용하려면 집에서 가장 높은 위치에 있는 수도꼭지를 틀어 파이프 안으로 공기가 들어가게 합니다. 소량의 물이 조금씩 흘러 나올 것입니다. 집의 가장 낮은 위치에 있는 수도꼭지를 통해 물을 받습니다.

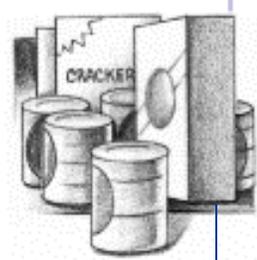
온수 탱크의 물을 사용하려면 전기 또는 가스가 차단되었는지 확인하고 탱크 밑의 배수구를 엽니다. 입수 밸브를 잠그고 온수 꼭지를 틀어 물을 받습니다. 탱크가 빈 상태에서 가스나 전기를 틀지 마십시오.

비상 식량이 모자랄 경우

건강한 사람의 경우 활동량을 줄이면 음식 섭취량을 절반으로 줄여도 장기간 생존할 수 있으며 음식을 먹지 않아도 며칠을 견딜 수 있습니다. 물과 달리 식량은 어린이와 임신부를 제외하고 사람들에게 각자 분량을 나누어 줘도 안전합니다.

식수가 모자랄 경우, 고지방 및 고단백 음식을 피하고 물이 많이 먹히는 소금기 있는 식량의 비축을 자제합니다. 저염 크래커, 알곡식 및 수분 함량이 높은 통조림 식품을 섭취합니다.

비상 식량을 준비하기 위해 익숙치 않은 식품을 구입할 필요는 없습니다. 통조림 식품, 건조 식품 및 기타 찬장의 기초 식품을 사용할 수 있습니다. 늘 먹는 익숙한 식품이 중요합니다. 익숙한 식품은 스트레스 상황에서 사기를 진작시키며 안정감을 줍니다. 또한 통조림 식품은 조리, 물 또는 특별한 준비가 필요하지 않습니다. 식량이 부족할 경우 다음의 단기 대책을 권합니다.



특별 고려 사항

식량을 비축할 때 가족의 특수한 필요와 식성을 고려합니다. 가족이 좋아하고 칼로리와 영양가가 높은 식품을 포함합니다. 냉장, 준비 또는 조리가 필요 없는 식품이 가장 좋습니다.

특수 식이요법이 필요하고 알레르기가 있는 사람, 젖먹이, 유아 및 노인에게는 특별한 관심이 필요합니다. 수유모가 수유를 할 수 없을 경우에는 유아용 조유가 필요할 수 있습니다. 환자나 노인에게는 통조림 식이 식품, 주스 및 수프가 도움이 될 수 있습니다.

수동식 깡통따개와 일회용 식기가 있는지 확인하십시오. 애완동물을 위해 상하지 않는 음식도 준비합니다.

정전 시 조리법

비상 조리법으로는 벽난로, 석탄용 그릴 또는 캠핑용 스토브를 사용할 수 있습니다. 또한 양초 보온기, 요리 보온기, 풍위 포트를 사용해 음식을 데울 수 있습니다. 통조림 식품은 그대로 먹을 수 있습니다. 통조림을 덜힐 경우, 먼저 뚜껑을 열고 라벨을 제거합니다.

세가지 정수 방법

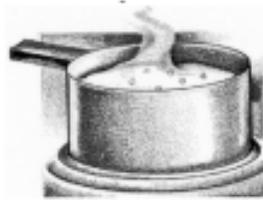
오수는 냄새와 맛이 나쁠 뿐 아니라 이질, 장티푸스, 간염 등의 질병을 유발하는 미생물을 포함할 수 있습니다. 깨끗한지 분명히 알 수 없는 모든 물은 마시거나 음식을 만들거나 몸을 씻기 전에 정수 처리해야 합니다.

정수법은 여러 가지가 있습니다. 완전한 방법은 없습니다. 최선의 해결책은 여러 가지 방법을 혼용하는 것입니다.

손쉬운 정수법 두 가지를 다음과 같이 소개합니다. 이 두 방법을 사용하면 대부분의 미생물을 제거할 수 있지만 중금속, 염분 및 기타 화학 물질과 같은 오염 물질은 제거되지 않습니다. 정수하기 전에 부유 물질을 바닥에 가라앉히거나 종이 타월 또는 깨끗한 천을 사용하여 여과시킵니다.

끓이기. 가장 안전한 정수법은 물을 끓이는 것입니다. 물의 일부는 증발한다는 것을 염두에 두고 팔팔 끓는 상태에서 3-5 분을 유지합니다. 물을 식힌 다음 마십니다.

깨끗한 용기 두개를 사용하여 끓인 물을 반복적으로 옮겨 받으면 물 속에 공기가 함유되어 물 맛이 좋아집니다. 이 방법을 사용하면 저장한 물의 맛도 좋아집니다.



살균. 가정용 액상 표백제를 사용해 미생물을 제거할 수 있습니다. 아염소산나트륨(sodium hydrochlorite) 함유율이 5.25%인 가정용 표백제만을 사용합니다. 향이 첨가되거나, 탈색 방지용 또는 세제가 첨가된 표백제는 사용하지 않습니다.



물 1 갤런에 표백제 16 방울을 넣어 섞은 후 30 분간 기다립니다. 물에서 열린 표백제 냄새가 나지 않을 경우, 다시 16 방울을 넣은 후 15 분간 더 기다립니다.

정수용으로 사용할 수 있는 물질은 가정용 액상 표백제뿐입니다. 요오드 함유 표백제 또는 캠핑용 정수 표백제와 같이 아염소산나트륨 5.25% 이외의 기타 활성 성분을 함유한 제품은 권장할 수 없으며 사용할 수도 없습니다.

위의 두 방법을 사용하면 물 속에 있는 대부분의 미생물을 제거할 수 있으며, 그래도 제거되지 않는 미생물, 중금속, 염분 및 대부분의 기타 화학 물질은 증류법을 이용해 제거할 수 있습니다.

증류. 증류란 물을 끓여 발생하는 수증기를 받아 응축하여 다시 물을 만드는 것입니다. 응축된 수증기에는 염분이나 기타 불순물이 포함되지 않습니다.

증류하려면 냄비에 물을 절반 정도 채웁니다. 컵을 냄비 뚜껑 손잡이에 매달아 뚜껑을 거꾸로 닫았을 때 컵 입구가 위로 향해 매달리도록 한 후(컵이 물에 닿지 않게) 20 분간 끓입니다. 뚜껑을 통해 컵으로 모아지는 물은 증류된 물입니다.



식량 저장

저장용 식량의 저장 유효 기간

다음은 일반 비상 식량을 교체하는 것에 관한 지침입니다.

■ 6 개월 내에 사용할 품목

- 분유 (상자 포장)
- 건과 (금속 용기 포장)
- 파삭파삭한 건조 크래커 (금속 용기 포장)
- 감자

■ 1 년 이내 사용할 품목

- 통조림 압축 육류 및 야채 수프
- 과일 통조림, 과일 주스 및 야채
- 먹기 쉬운 시리얼 및 조리하지 않은 인스턴트 시리얼 (금속 용기 포장)
- 땅콩 버터
- 젤리
- 사탕류 및 건과류
- 비타민 C

■ 영구 보관이 가능한 품목 (적절한 용기와 상황에서)

- 밀
- 식물성 기름
- 건조 옥수수
- 베이킹 파우더
- 콩류
- 인스턴트 커피, 차 및 코코아
- 소금
- 비탄산 청량 음료
- 쌀
- 부용(bouillon) 제품
- 건조 파스타
- 분유 (질소 캔 포장)

비상 응급

새벽 두시에 홍수로 인해 집 밖으로 급히 대피한다고 가정합니다. 부엌에 있는 음식을 담고, 병에 식수를 담고, 벽장에서 응급 약품 세트를 챙기고, 침실에 있는 손전등과 휴대 라디오를 챙길 시간이 없습니다. 재해가 발생하기 전에 이러한 품목들을 포장하여 한 장소에 준비시켜 놓아야 합니다.

최소한 3 일간의 식량과 식수를 포장하여 찾기 쉬운 장소에 보관합니다. 옮기기 쉽고 영양가가 있고 먹기 쉬운 식품을 선택합니다. 그 외에 다음의 비상 품목을 추가합니다.

- 의약품 및 응급 처치 안내서
- 방수 용기에 넣은 돈과 성냥
- 위생 용품
- 소화기
- 휴대 라디오, 손전등 및 배터리 여분
- 담요와 여분 의류
- 삽과 기타 유용한 도구
- 유아 및 소아 용품 (필요할 경우)
- 식수 정수에 사용할 가정용 역상 표백제
- 수동식 강통따개

정전 될 경우

먼저 상하는 음식과 냉장실의 음식을 사용합니다.

다음은 냉동실의 음식을 사용합니다. 냉동실 문을 여는 회수를 최소화하기 위해 냉동실에 저장된 품목의 목록을 부착합니다. 식품이 잘 채워져 있고 단열이 잘 된 냉동실의 경우, 최소한 3 일간은 식품 중앙에 얼음이 남아 있어 안전하게 먹을 수 있습니다.

마지막으로 상하지 않는 음식과 기초 식량을 사용합니다.

추가 정보

비상상태 대비에 관한 자세한 정보는 지역 비상 관리 사무소 또는 지역 미국 적십자사 지부로 전화나 편지로 문의하십시오.

FEMA
P.O. BOX 2012
JESSUP, MD 20794-2012

다음의 인쇄물을 요청하십시오.

Emergency Preparedness Checklist (응급 상황 준비를 위한 점검 목록)

(L-154) Item #8-0872
ARC 4471

Your Family Disaster Supplies Kit (가족을 위한 재해 대책 세트)

(L-189) Item #8-0941
ARC 4463

Your Family Disaster Plan (가족을 위한 재해 대책)

(L-191) Item #8-0954
ARC 4466

Are You Ready? Your Guide to Disaster Preparedness

(대비하고 있습니까? 재해 준비를 위한 안내서)

(H-34) Item #8-0908

Emergency Preparedness Publications (응급 대책 인쇄물)

(L-164) Item #8-0822

지역 문의처:

ARC-5055 – online version
Korean
November 1994



재해가 발생하면 식량, 식수, 전기가 몇 일간 끊길 수 있습니다. 비상 응급품을 준비함으로써 생명을 위협하는 상황을 관리 가능한 상황으로 변화시킬 수

EMERGENCY PREPAREDNESS

