

『안전리더』 활동용 소방안전매뉴얼



서울특별시 소방재난본부

여성 안전리더란?

여성 안전리더란?

소방기관 (소방재난본부, 소방학교, 소방서)에서 실시하는 소정의 소방교육을 이수하고 화재나 각종 위급한 상황에서 신속하게 대처할 수 있는 안전지식과 정보를 가까운 이웃, 직장인 등에게 전파하는 여성입니다.

현재 활동중인 여성 안전리더는?

여성의용소방대원, 통장, 아파트부녀회원, 민간단체 회원 등 소방안전 전파에 열정을 가진 여성입니다.

여성 안전리더의 역할은?

지역사회의 생활안전교육을 선도하고 홍보대사로 활동을 합니다.

여성의용소방대원

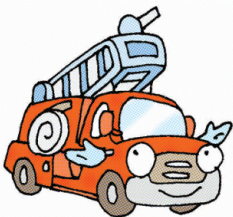
이웃은 물론 노약자 및 복지시설 이용자에게 안전교육을 전달합니다.

보험설계사

주부나 직장인에게 안전교육을 전달합니다.

통장 또는 아파트부녀회원, 민간단체 여성회원 등

해당 지역 주민에게 안전교육을 전달합니다.



목 차 Contents

1. 안전교육 기본 매뉴얼 4

2. 대상별 프로그램

어린이 대상 28

주부 대상 39

노인 대상 46

3. 우리 집 안전점검표 50

4. 꼭 필요한 전화번호 51

상황

화재감지 및 대피요령

화재를 감지하는 방법

👉 불이 났다는 사실을 가능한 한 빨리 아는 것이 중요합니다.

화재는 어떻게 알 수 있을까요?

연기가 보이고 따가워져요.

눈

귀

사람들의
아우성 소리와
비상벨 소리가
들려요.

코

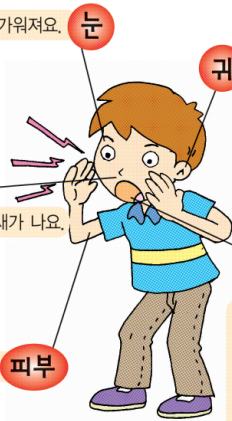
무엇인가 타는 냄새가 나요.

입

불이 난 것을 알
게 되면, '불이야!
라고 큰 소리로
외쳐서 다른 사
람들에게 알려요.

뜨거움을 느껴요.

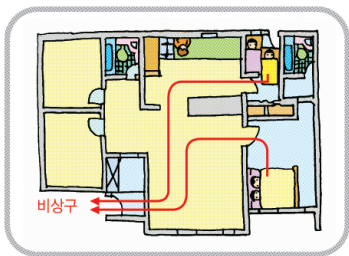
피부



▶ 대피계획 세우기

평소 가정에서 화재시 대피계획을 세워두고, 가족과 함께 피난훈련을 실시하세요. 대피계획을 숙지해 두면 불이 났을 때 우리의 생명과 재산을 보호할 수 있습니다.

※ 집 또는 어떤 장소에서든 항상 가까운 비상구의 위치를 확인해야 합니다.



대피계획 세우기

1. 가족 모두 모여서 집 평면도를 간단하게 그립니다.
2. 각 방에서 나갈 수 있는 비상통로를 2개 이상 정하고 평면도에 표시합니다.
3. 대피 후, 밖에서 만날 장소를 미리 정합니다.
4. 불이 나면 절대로 엘리베이터를 타지 않습니다.

상황2

불이 났을 때 행동요령

불이 났을 때 대피가 가장 우선입니다.

※ 불이 났을 때 어떻게 행동해야 할까요?



① 주위에 큰소리로 알립니다.



② 신속히 대피합니다.



③ 119에 신고합니다.



④ 주위사람과 협력하여 소화기, 소화전을 이용하여 초기소화합니다.

불이 났을 때 어떻게 행동해야 할까요?

➡ 주위에 불이 난 사실을 빨리 알립니다.

“불이야!” 라고 소리를 지르거나, 비상버튼을 누르고 대피합니다.

➡ 건물(집) 밖으로 재빨리 대피합니다.

불이 발생하면 가능한 한 빨리 화재장소에서 대피하여야 합니다.
무섭다고 숨으면 절대 안 됩니다.

아끼는 물건을 챙기려고 시간을 지체하면 안 됩니다.

일단 밖으로 나가면 다시 화재장소로 들어가려 해서는 안 됩니다.
엘리베이터를 타지 말고 비상구를 이용해야 합니다.

➡ 안전한 곳으로 대피하였다면 119로 신고합니다.

불이 난 곳(주소나 주변의 큰 건물 이름 등)을 또박또박 말해야 합니다.

소방관들이 쉽게 찾을 수 있도록 평상시 주위에 있는 큰 건물 등을 알아둡니다.



상황3

연기 속 대피요령

뜨거운 연기를 마시면 아주 위험합니다.

※ 연기 속에서 안전하게 탈출하기



- 1 손수건·옷 등을 이용
코와 입을 보호합니다.



- 2 자세를 최대한 낮춥니다.



- 3 다른 손으로 벽을 찾습니다.



- 4 비상구 방향으로 신속하게
대피합니다.

연기를 들이 마시지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

불이 났을 때 주요한 사망원인은 연기에 의한 질식입니다. 연기 속에는 유독성 물질이 많아 기도와 폐에 손상을 주거나 생명을 잃게 할 수 있으므로 연기를 마시면 매우 위험합니다.

👉 연기를 피하는 방법

1. 화재 시 연기는 실내상층에 위치하고 깨끗한 공기는 바닥으로부터 30cm~60cm 사이에 있습니다. 따라서 연기가 보이거나, 냄새가 나면 옷가지를 사용하여 코와 입을 막고 자세를 낮추고 신속히 건물 밖으로 나가야합니다.
2. 대피 시 방화문은 반드시 닫고 건물 밖으로 나와야 합니다. 대피할 때 문을 닫으면 열과 연기의 확산을 줄일 수 있으므로 대피시간을 벌 수 있습니다.
3. 방문이나 비상구를 열고 나오기 전에 손등을 손잡이에 살짝 대어 봅니다. 손잡이가 뜨거우면 불이 가까이 있다는 뜻이므로 가급적 다른 출입구를 사용하여 대피해야 합니다.

상황나

불이 난 건물 속에 갇혔을 때

문밖에 화재로 대피가 곤란할 때는 어떻게 해야 할까요?

※ 실내에 갇혔을 때의 행동요령



- 1 손잡이가 뜨거우면 나가지 않습니다.



- 2 창문이나 문틈을 수건 등으로 막습니다.



- 3 창문에서 수건을 흔들며 구조를 요청합니다.

불길이나 연기 때문에 대피할 수 없을 때는 어떻게 하여야 하나요?

➡ 문 손잡이를 만져보고 뜨거운 경우 실내에서 대기해야 합니다.

1. 손잡이가 뜨거운 경우 문밖에 불이 있다는 증거이므로 문을 열지 말고 다른 출구를 찾거나, 다른 출구가 없을 때에는 침착하게 아래의 요령으로 대처해야 합니다.

➡ 연기가 들어오지 못하도록 문틈을 모두 막습니다.

1. 연기가 들어올 수 있는 창문이나 문틈에 담요, 시트, 수건 등을 물에 적셔 틈을 막습니다.
2. 물에 적신 손수건이나 수건 등으로 입과 코를 가리고 낮은 자세를 취하여 연기를 피해야 합니다.

➡ 창문을 통해 구조요청을 합니다.

1. 눈에 잘 보이는 수건이나 옷가지 등을 흔들면서 구조요청을 합니다.
2. 무섭더라도 참을성 있게 구조를 기다려야 하며, 함부로 창 밖으로 뛰어내리지 않습니다.

상황5

119 신고요령

사고상황 : 불이 났는지, 아픈 사람이 있는 지 등

발생장소 : 주소나 주변의 큰 건물 이름 등

요령 : 침착하게 말하고 소방관이 전화를 끊으라고 하기전에 먼저 전화를 끊어서는 안 됩니다.

119 신고방법



일반전화 신고
119



휴대폰 문자 신고
119



인터넷 신고
www.119.go.kr



119 자동신고기
(노인·장애인용)
관할소방서 신청

소화기 사용법

- 소화기를 바닥에 내려놓고 한 손으로 소화기 몸통을 잡고 다른 한 손으로 손잡이 앞쪽에 있는 안전핀을 힘껏 잡아 당겨 뽑습니다.
- 바람을 등지고 호스를 뽑아 불이 난 곳을 향합니다.
- 손잡이 아랫부분을 잡고 불이 난 곳으로 가까이 접근하고 손잡이를 움켜잡습니다.
- 불길 주위에서부터 빗자루로 쓸 듯이 끌고루 분사합니다.



1 안전핀을 뽑습니다.



2 호스를 불이 난 곳으로 향합니다.



3 손잡이를 움켜잡습니다.



4 끌고루 분사합니다.

옥내소화전 사용법

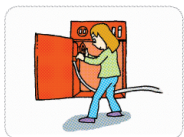
- 소화전의 비상버튼을 누릅니다.
- 소화전 안의 소방호스를 화재현장까지 끌고 갑니다.
- 소화전 안의 개폐밸브를 서서히 시계방향으로 돌려서 열어줍니다.
- 노즐을 돌려 물을 분사하고, 불길의 가장자리에서 중심부로 물을 분사하여 불을 끕니다.
- 물을 끈 후 개폐밸브를 잠그고 호스를 잘 말려 소화전함에 정돈합니다.



소화전의 비상버튼을 누릅니다.



호스를 화재현장까지 연장합니다.



개폐밸브를 개방합니다.



노즐을 돌려서 물을 분사합니다.

※ 호스는 개폐밸브와 노즐에 항상 연결해 놓고, 꼬이지 않도록 평상시 관리를 해야 유사시 즉시 소화전을 사용할 수 있습니다.

알아야 할 소방시설

- 화재시 필요한 시설은 여러가지가 있지만 그중 꼭 알아두어야 할 소방시설은 다음과 같습니다.

피난구 유도등



지상으로 통하는 출입구와 직통 계단의 계단실에 설치되어 있습니다.

통로 유도등



피난통로를 안내하기 위한 유도등으로 복도 및 계단에 설치되어 있습니다.

발신기/비상벨



화재 시 벨이 울려 화재를 인지 할 수 있습니다.

단독경보형감지기



화재 발생 상황을 단독으로 감지하여 자체에 내장된 음향장치로 “삐삐” 소리를 내어 알려줍니다.

크게 흔들리는 시간은 길어야 1분!
서둘러 뛰어 나가면 위험합니다.

※ 집안에서의 행동요령



머리와 몸을 보호합니다.



켜져 있는 불을 꺼야 합니다.



서둘러서 뛰어 나가면
위험합니다.



문을 열어 출구를
확보합니다.

집안에 있는데 지진이 발생하였을 경우 어떻게 행동해야 할까요?

➡ 식탁이나 책상 밑에 들어가서 그 다리를 꽉 잡고 몸을 보호합니다.

▶ 식탁 등이 없을 때는 방석 등으로 머리를 보호합니다.

➡ 작은 지진이라도 즉시 불을 끄는 습관을 가져야 합니다.

▶ 대지진 발생 시에는 소방차에 의한 화재진압을 기대할 수 없는 경우가 많습니다.

▶ 평소부터, 작은 지진이라도 불을 끄는 습관을 익히도록 합니다.

➡ 집 밖은 위험이 가득, 먼저 안전을 확인

▶ 지진 중에 서둘러서 밖으로 뛰어 나가면 유리창이나 간판 등이 떨어지므로 대단히 위험합니다.

▶ 블록담, 기둥, 자동판매기 등 고정되지 않은 물건은 넘어질 우려가 있으므로 가까이에서 가서는 안 됩니다.

➡ 비상시의 대피 방법을 미리 생각해 둡시다.

▶ 문을 열어 출구를 확보해야 합니다.

▶ 만약에 갇힐 사태를 대비해서 대피방법에 관해 미리 준비해 둡니다.



※ 철근콘크리트 구조의 아파트 경우 문이 비뚤어져 갇힐 사례가 있었습니다.

황사는 알레르기성 결막염, 비염, 기관지 천식 등을 유발하므로 노약자, 어린이는 외출을 삼갑니다.

황사가 불어오면 어떻게 해야 할까요?

▶ 가정에서

- ▶ 외출을 삼가고 외출 시에는 보호안경, 마스크, 긴소매 의복을 착용하고 귀가 후에는 손발을 깨끗이 씻고 양치질을 합니다.
- ▶ 황사가 들어오지 못하도록 창문을 닫고 공기정화기와 가습기를 사용하여 실내공기를 쾌적하게 유지합니다.
- ▶ 황사에 노출된 채소, 과일, 생선 등 농수산물은 충분히 세척하여 요리합니다.
- ▶ 2차 오염을 방지하기 위하여 식품가공, 조리 시 손을 깨끗이 씻습니다.

➔ 학교 등 교육기관에서

- ▶ 유치원생과 초등학생들의 실외활동을 금지하고 수업단축 또는 휴교하여야 합니다. 실외학습, 운동경기 등을 중지하거나 연기합니다.



외출을 삼가한다.



외출시는 마스크,
안경 착용



외출 후 손발을
닦는다.

황사주의보 : 1시간 평균 농도가 $500\mu\text{m}/\text{m}^3$ 이상이
2시간 이상 지속될 것으로 예상 될 때

황사경보 : 1시간 평균 농도가 $1,000\mu\text{m}/\text{m}^3$ 이상이
2시간 이상 지속될 것으로 예상 될 때

상황 9

상처의 유형과 처치방법

추락이나 낙상사고는 출혈과 골절의 부상을 가져온다.

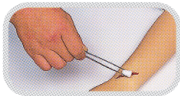
※ 출혈 시 응급처치



1 상처부위를 깨끗이 씻는다



2 지혈시킨다



3 소독한다



4 붕대로 감는다

※ 골절 시 응급처치



1 환자를 안정시킨다



2 출혈시 지혈시킨다



3 부목을 대고 고정시킨다



4 병원으로 옮긴다

추락이나 낙상사고에 대한 응급처치법을 알아봅시다.

▶ 출혈 응급처치

- 출혈부위를 직접 손으로 압박하여 지혈하는 방법으로 출혈 시 가장 효과적인 방법입니다.
- 소독거즈를 출혈부위에 덮은 후 탄력붕대를 이용하여 출혈부위가 압박되도록 감아줍니다.
- 탄력붕대가 감겨진 출혈부위를 계속 관찰하며 출혈이 지속되면 소독된 거즈나 패드를 추가로 덮어 주거나 압력붕대로 한차례 더 감아준다. 출혈이 계속된다고 현장에서 감은 압력붕대를 풀면 안 된다는 것을 명심해야 합니다.

※ 출혈을 멈추기 위한 지혈대 사용은 조직의 과사가 발생되므로 마지막 수단으로 이용되어야 합니다.

▶ 골절 응급처치

- 즉시 119에 신고한 후 주위가 위험한 상황이 아니면 환자를 가급적 움직이지 않습니다.
- 발가락이나 손가락을 가볍게 만져 감각이 있는지 물어보고 감각이 없다면 신경계나 척추손상의 우려가 높으므로 주의해야 합니다.
- 출혈이 있으면 지혈시키고, 부러진 곳을 부목으로 고정시킵니다.

질식 사고의 원인이 되는 물질



떡, 고구마



젤리, 사탕



차거나 뜨거운 음식



끈 달린 옷



비닐봉지 등



놀라게 해서

질식사고는 어떻게 대처해야 하는지 알아보시다.

증상 및 응급처치

증상 : 음식을 먹던 사람이 목을 움켜쥐고 괴로워하지만, 말과 기침을 못하고 호흡이 없는 경우를 말하며, 심한 경우 청색증이 나타납니다.

응급처치 : 조금이라도 말과 기침을 할 때에는 재채기를 할 수 있도록 유도합니다. 재채기를 할 수 없다면 주변사람에게

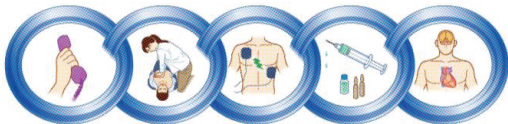
하임리히법

기도가 이물질로 인해 폐쇄되었을 때, 가슴(흉부)쪽에 압력을 가하여 이물질을 배출하는 응급처치법을 실시합니다.



- ▶ 환자의 등 뒤에 서서 한쪽 다리를 환자의 다리사이에 지지하며 팔로 환자의 어리를 감쌉니다.
- ▶ 한 손으로 주먹을 쥐고 엄지를 환자의 배꼽 바로 위와 흉골의 바로 아래에 둡니다.
- ▶ 다른 한 손으로 주먹 친 손을 감싸고, 주먹으로 환자의 복부를 누르면서
- ▶ 빨리 위로 밀어 올리되 이물질이 나오거나 의식이 돌아올 때까지 반복 실시합니다.
- ▶ 이물을 제거하기 위해서는 매 번 동작을 분명하게 단계적으로 실시해야 합니다.

심폐소생술



신속한 심정지
확인 및 신고

신속한
심폐소생술

신속한 제세동

효과적
전문소생술

심정지 후
통합치료

심폐소생술의 시행방법

▶ 심정지 확인

먼저 환자의 양쪽 어깨를 가볍게 두드리며, 큰 목소리로 “여보세요, 괜찮으세요? 눈 떠 보세요.”라고 소리친다. 환자의 몸 움직임, 눈 깜박임, 대답 등으로 반응을 확인하고(심정지-무반응), 동시에 숨을 쉬는지 또는 비정상 호흡을 보이는지 관찰한다(심정지-무호흡 또는 비정상 호흡). 반응이 없더라도 움직임이 있거나 호흡을 하는 경우는 심정지가 아니다.

▶ 도움 및 119신고요청

환자의 반응이 없으면 즉시 큰 소리로 주변 사람에게 도움을 요청한다. 주변에 아무도 없는 경우에는 즉시 스스로 119에 신고한다. 만약 주위에 자동제세동기가 비치되어 있다면 자동제세동기를 함께 요청한다.

▶ 가슴압박 30회 시행

먼저 환자의 가슴 중앙에 깍지 낀 두 손의 손바닥 뒤꿈치를 댄다. 손가락이 가슴에 닿지 않도록 주의하여야 하며, 양팔을 쪽 편 상태에서 체중을 실어서 환자의 몸과 수직이 되도록 가슴을 압박한다. 가슴압박은 성인에서 분당 100~120회의 속도와 가슴이 5~6 cm 깊이로 눌릴 정도로 강하고, 빠르게 압박한다. 또한 '하냐', '둘', '셋', ---, '서른' 하고 세어가면서 시행하며, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 한다.

▶ 인공호흡 2회 시행

인공호흡을 시행하기 위해서는 먼저 환자의 머리를 젖히고, 턱을 들어 올려서 환자의 기도를 개방시킨다. 머리를 젖혔던 손의 엄지와 검지로 환자의 코를 잡아서 막고, 입을 크게 벌려 환자의 입을 완전히 막은 뒤에 가슴이 올라올 정도로 1초 동안 숨을 불어넣는다. 숨을 불어넣을 때에는 환자의 가슴이 부풀어 오르는지 눈으로 확인한다. 숨을 불어넣은 후에는 입을 떼고 코도 놓아주어서 공기가 배출되도록 한다. 인공호흡 방법을 모르거나, 꺼려지는 경우에는 인공호흡을 제외하고 지속적으로 가슴압박만을 시행한다(가슴압박 소생술)

▶ 가슴압박과 인공호흡의 반복

이후에는 30회의 가슴압박과 2회의 인공호흡을 119 구급대원이 현장에 도착할 때까지 반복해서 시행한다. 다른 구조자가 있는 경우에는 한 구조자는 가슴압박을 다른 구조자는 인공호흡을 맡아서 시행하며, 심폐소생술 5주기(30:2 가슴압박과 인공호흡 5회)를 시행한 뒤에 서로 역할을 교대한다.

회복자세

가슴압박과 인공호흡을 계속 반복하던 중에 환자가 소리를 내거나 움직이면, 호흡도 회복되었는지 확인한다. 호흡이 회복되었으면, 환자를 옆으로 돌려 눕혀 기도(숨길)가 막히는 것을 예방한다. 그 후 계속 움직이고 호흡을 하는지 관찰한다. 환자의 반응과 정상적인 호흡이 없다면 심정지가 재발한 것이므로 가슴압박과 인공호흡을 즉시 다시 시작한다.



신속한 심정지 확인과 신고



도움 및 119 신고요청



가슴압박 30회 시행



인공호흡 2회 시행



가슴압박과 인공호흡의 반복



회복자세

가슴압박 소생술

가슴압박 소생술은 가슴압박과 인공호흡을 함께 하는 표준 심폐소생술과 달리 인공호흡은 하지 않고 가슴압박만을 시행하는 심폐소생술이다. 인공호흡을 하지 않고 가슴압박만 하더라도 아무 것도 하지 않는 경우에 비하여 심정지 환자의 생존율을 높일 수 있다.

이런 경우 **가슴압박만**이라도 해 주세요

심폐소생술 교육을 받은 적이 없는 경우
심폐소생술 교육을 받았더라도 자신이 없는 경우
인공호흡에 대해 거부감을 가진 경우

자동제세동기(AED)의 사용방법

자동제세동기는 반응과 정상적인 호흡이 없는 심정지 환자에게만 사용해야 하며, 심폐소생술 시행 중에 자동제세동기가 도착하면 지체 없이 적용해야 한다.

자동제세동기는 2분마다 심장리듬 분석을 반복해서 시행하며, 이러한 자동제세동기의 사용 및 심폐소생술의 시행은 119 구급대가 현장에 도착할 때까지 지속되어야 한다.

전원켜기	두 개의 패치부착	심장리듬 분석	제세동 시행	즉시 심폐소생술 다시시행
				

어린이 안전

1

생활에서 안전행동 지키기



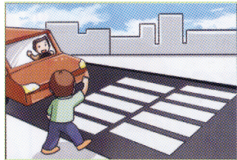
- 가구 위에 올라가 뛰어내리지 않고, 창문틀에 올라가 기대거나 몸을 내밀고 밖을 내다보지 않는다.
- 시소에는 똑바로 앉고 뒤로 앉거나, 앉아서 뛰거나, 옆의 친구를 밀거나, 시소 한 가운데에 서있거나 걸어 다니는 행동을 하지 않는다.
- 놀이기구를 타면서 장난하거나 도중에 뛰어내리지 않으며, 완전히 멈춘 다음 내린다.
- 바퀴 달린 놀이기구는 낮에 타는 경우보다 밤에 타는 것이 사고날 확률이 4배 가량 더 높다.
- 어린이는 몸에 맞고 눈에 잘 띄는 밝은 색 옷을 입는다.
- 인도에서는 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 조심하고, 안전 사고에 대비하여 주변의 소리를 들을 수 있도록 귀에 이어폰을 꽂지 않도록 한다.

■ 도로를 건널 때



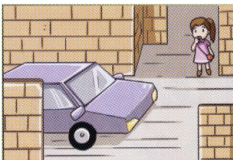
- 반드시 횡단보도를 이용한다.
- 녹색불이 켜진 후 좌우를 살피고 운전자와 눈을 마주치며 오른쪽으로 안전하게 건넌다.

■ 신호등이 없는 횡단보도를 건널 때



- 우선 멈춰선 후 좌우를 살펴본다.
- 횡단보도 오른쪽에 서서 운전자의 눈을 마주치며 손을 든다.
- 차가 멈추었는지 확인한 후 건너는 동안에는 차를 계속 보면서 천천히 건넌다.

■ 골목길에서 자동차를 만났을 때



- 좌·우측 깜빡이를 잘 살피고 차의 진행방향을 파악한다.
- 자동차는 우측 통행이므로 살펴서 안전하게 가장자리로 피한다.

■ 교통사고로 다친 사람을 발견하였을때



- 재빨리 소방서(119)나 경찰서(112)에 신고 한다.
- 주변에 기름냄새가 나거나 불이 났을 때는 절대로 접근하지 않는다.

어린이 안전

3

에스컬레이터 및 승강기 안전사고 예방

에스컬레이터 및 승강기에는 어떤 위험이 있을까?

에스컬레이터에서



손잡이를 잡지 않고 탈 경우



손잡이 밖으로 몸을 내미는 경우

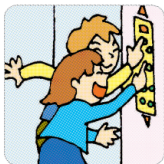
승강기에서



승강기 안에서 뛰며
장난할 때



닫히는 문에
손을 넣을 때



단추를 누르며
장난하는 경우

자동계단(수평보행기) 및 승강기 안전 사용법

▶ 자동계단(수평보행기)

- 의복, 신발 끈 등이 틈새에 끼지 않도록 주의해야 합니다.
- 타고 내릴 때 핸드레일을 꼭 잡고, 핸드레일 밖으로 머리카락이나 팔을 내밀지 않습니다.
- 노란색 안전선 안쪽에 타야 하며, 반드시 보호자와 동반하여 안내를 받아야 합니다.

▶ 승강기

- 조작반의 인터폰, 비상정지스위치 등을 장난으로 조작하지 않습니다.
- 운행 중 승강기 내에서 심한 장난을 하지 않습니다.
- 승강기 출입문에 기대지 않습니다.



▶ 이럴 땐 이렇게

- 수평 보행기에서 옷자락이 발판 틈새에 끼었을 때
 - ▶ 큰소리로 도움을 청하여 비상단추를 눌러 수평보행기를 정지 시킵니다.
- 승강기가 갑자기 '덜컹' 하는 소리와 함께 멈추어 섰어요.
 - ▶ 휴대전화가 있다면 119로 신고하고, 승강기 안의 비상 단추를 눌러서 도움을 요청합니다.

어린이 안전

4

자전거 안전 수칙

- 자전거 크기가 몸에 맞는지 점검합니다. 너무 큰 것은 위험합니다. 안장에 올라탔을때 양 발끝으로 땅을 딛고 균형을 잡을 수 있어야 합니다.
- 옷차림은 소매가 긴 옷도리와 바지를 입습니다.
- 신발은 편한 운동화를 신고, 헬멧과 무릎보호대를 착용합니다.
- 자전거를 탈 때는 학교 운동장이나 넓은 공터 등 차가 다니지 않는 곳에서 탑니다.
- 7세 이하의 어린이가 탈 때는 보호자가 가까이에서 지켜보아야 합니다.

5

롤러 스케이트 및 롤러블레이드 안전 수칙

- 발에 맞는 것을 착용합니다. 발에 맞지 않으면 타기에도 불편하고 사고가 나기 쉽습니다.
- 울퉁불퉁한 시멘트바닥이나 돌이나 나뭇가지가 있는 곳은 피합니다.
- 자동차나 자전거를 잡고 타지 않습니다.
- 헬멧, 무릎보호대, 팔꿈치보호대와 같은 안전장비를 착용합니다.
- 안전하게 넘어지는 방법을 배웁니다. 엉덩이나 어깨 부분이 먼저 땅에 닿도록 합니다.

6

스케이트보드 안전 수칙

- 스케이트보드의 바퀴가 닳았는지 확인합니다. 바퀴가 마모되면 잘 구르지 않아 어린이가 보드 위에서 쉽게 떨어질 수 있습니다.
- 헬멧, 무릎보호대, 팔꿈치보호대와 같은 안전장비를 착용합니다.
- 팬 굵, 돌 또는 다른 장애물이 없는지 확인합니다.
- 무리하게 어려운 묘기를 부리지 않습니다.
- 한 사람씩 만 탑니다.
- 균형을 잃었을 때 몸을 낮추어야 넘어지더라도 멀리 나동그라지지 않습니다.

7

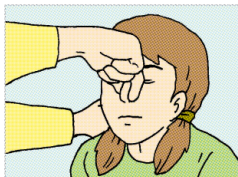
안전한 물놀이 요령

물놀이 할 때 지켜야 할 약속이 있어요.

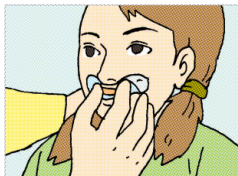
- 끈이 있거나 쉽게 벗겨지지 않는 모자를 씁니다. 물놀이 중 벗겨진 모자를 줍다가 사고가 날 수 있어요.
- 물높이를 꼭 확인해요, 엉덩이 아래 높이의 물에서 놀이하는 것이 안전해요
- 물에 들어가기 전 준비운동을 한 후 다리-팔-가슴 순서로 물을 묻혀요.
- 물에 들어갈 때에는 엄마, 아빠와 함께!
- 구멍 사이로 몸이 빠질 수 있는 튜브보다는 구멍조끼를 입는 것이 더 안전해요.

목을 뒤로 젖히거나 코피를 삼키지 않는다.

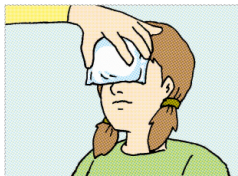
※ 코피 지혈방법



- 1 손가락 끝으로 양쪽 콧방울을 세게 5~6분간 누른다.



- 2 거즈나 티슈를 이용 손가락 두께로 말아 윗입술과 윗니 사이에 끼워 넣어서 혈관을 압박한다.



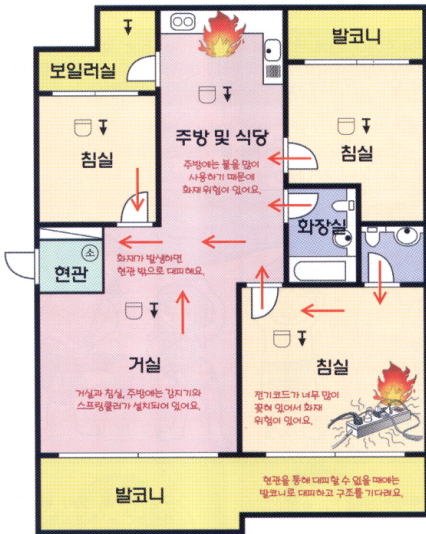
- 3 얼음 주머니나 비닐에 들어있는 아이스크림을 이용, 목 뒷덜미나 이마 부분을 냉찜질 해 준다.

▶ 코피 응급처치 요령

- ① 머리를 약간 앞으로 숙여 줍니다.
코피가 흘러내리는 것을 막기 위해 머리를 뒤로 젖히면 코피가 목구멍으로 흘러 들어가 워낙 장에 부담을 주어 구토나 설사를 일으킬 수 있으므로 주의해야 합니다.
- ② 손가락 끝으로 양쪽 콧방울(콧잔등 중간쯤으로 뼈가 아닌 말랑 말랑한 부분)을 5~6분간 세게 누릅니다.
- ③ 콧잔등에 얼음주머니를 대면 지혈에 도움이 됩니다.
얼음주머니를 만들어 콧잔등에 2~3 분간 올려놓습니다.
찬 얼음의 영향으로 콧구멍 속 점막의 모세혈관이 수축되어 코피가 빨리 멈추게 됩니다.
- ④ 입에 있는 피는 반드시 뱉어내도록 해야 합니다.
많은 양의 피가 목으로 넘어가면 기도 폐쇄 등의 문제를 일으킬 수 있으므로 주의해야 합니다.
- ⑤ 찬 물수건을 목 뒤에 대줍니다.
어느 정도 지혈이 되면 목 뒤에 찬 물수건을 대고 천천히 마사지를 해준다. 코피로 인해 긴장한 마음을 달래 주면서 배근함을 완화시키는 효과를 기대할 수 있습니다.



작성요령



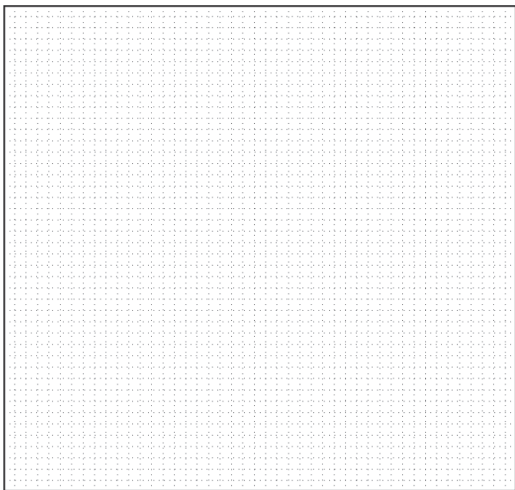
<그림기호>

감지기	스프링클러	소화기	화재위험	피난동선
 = 	 = 	 = 		

어린이 안전

부모님과 함께 우리 집에서 화재가 발생할 수 있는 장소를 찾아 표시해 보고, 화재시 대피할 수 있는 피난계획을 세워보세요.

초등학교 학년 반 이름 :



- 먼저 우리 집 도면을 그려보세요. 벽과 창문, 문 등을 표시하세요.
- 화재가 발생할 수 있는 장소를 불꽃으로 표시해 보세요.
- 소화기나 스프링클러가 설치되어 있는 장소를 표시해 보세요.
- 화재 시 안전하게 대피할 수 있는 방법을 화살표로 표시해 보세요.
- 그 밖에 우리 가정 화재 안전수칙 등에 대해 가족들과 상의해 보세요.

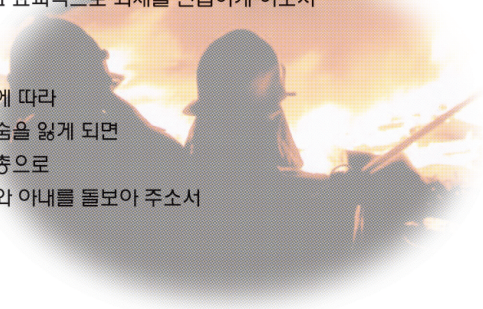
어느 소방관의 기도

신이시여
제가 부름을 받을 때에는
아무리 강렬한 화염 속에서도
한 생명을 구할 수 있는 힘을
저에게 주소서

너무 늦기 전에
어린아이를 감싸 안을 수 있게 하시고
공포에 떨고 있는 노인을 구하게 하소서

저에게는 언제나 안전을 기할 수 있게 하시어
가날픈 외침까지도 들을 수 있게 하시고
신속하고 효과적으로 화재를 진압하게 하소서

그리고
신의 뜻에 따라
저의 목숨을 잃게 되면
신의 은총으로
제 아이와 아내를 돌보아 주소서



1

아파트 화재예방을 위한 안전수칙

- 아파트 세대별로 소화기를 비치하고 수시로 이상유무를 점검하여야 합니다.
- 누전차단기의 시험스위치를 월1회 점검하여 이상유무를 확인하여야 합니다.
- 전기기구는 반드시 규격제품을 사용하고 하나의 콘센트에는 여러개의 전열기구를 사용하지 말아야 합니다.
- 화재발생시를 대비하여 평상시 피난방법, 피난로 등을 숙지하여야 합니다.
- 가스렌지 밸브와 중간밸브는 사용 후 항상 잠그고, 월 1회 이상 누설여부를 확인하여야 합니다.
- 보일러실에 불에 타기 쉬운 물건 등을 방치하지 말고, 보일러에 대한 정기점검을 받아 이상유무를 확인하여야 합니다.
- 베란다에 설치된 비상탈출구(경량칸막이) 앞에는 평상시 피난에 장애가 되는 물건 등을 적재해 놓지 말아야 합니다.

주부 안전

2

주방 안전수칙

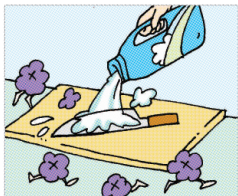
집안에서 특히 주방은 다양한 위험에 노출되어 있습니다.



- ① 요리 중에는 자리를 비우지 않습니다.



- ② 끓는물, 칼, 세제 등 많은 위험 요소가 있습니다.



- ③ 주방에서는 위생수칙을 지켜야 합니다.

주방화재 및 안전사고 예방요령

▶ 주방화재 예방

- 요리중에는 절대로 자리를 비우지 않습니다.
- 가스레인지 주변에 타기 쉬운 물건을 놓지 않습니다.
- 전자레인지를 사용시에는 금속물질(알루미늄 호일) 등 을 놓지 않습니다.
- 사용하지 않는 전기기구에는 전기코드를 빼 놓습니다.

▶ 주방에서의 안전수칙

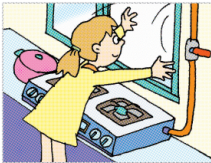
- 프라이팬이나 튀김냄비를 사용할 때에는 기름이나 내용물이 쏟아지지 않게 하여야 합니다.
- 냄비가 뜨거울 때는 자리를 뜨지 않습니다.
- 세제 등은 안전뚜껑이 장착된 제품을 사용하고, 칼 등은 안전한 장소에 보관하여야 합니다.
- 주방위생에 철저를 기하여 식중독 등을 예방합니다.

주부 안전

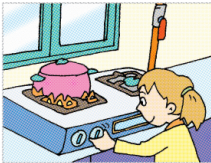
3

가스 안전하게 사용하기

※ 가스는 사용이 편리하지만 부주의하게 사용할 경우 폭발 및 화재의 위험이 높습니다. 안전하게 사용하는 방법을 알아야 합니다.



- 1 가스제품을 사용하기전 가스냄새가 나면 창문을 열어 환기 시킵니다.



- 2 사용중에는 외출하거나 한눈을 팔지 않아야하며 불이 붙었는지 잘 살펴 봅니다.



- 3 사용후에는 반드시 중간 밸브를 잠그고, 장기간 집을 비워둘 때는 메인 밸브까지 잠급니다.

여기서 잠깐

가스는 원래 냄새가 없습니다. 그런데 가스에서 마늘 썬 냄새가 나는 것은 가스가 새는 것을 쉽게 알아차릴 수 있게 하기 위해서 부취제를 넣기 때문입니다.

주부 안전

안전한 가스 사용법

▶ 사용 전에는

가스냄새가 나는지 살펴보고, 냄새가 나면 가스밸브를 잠그고 창문과 출입문을 열어 환기시킵니다.

가스 누설 시에 배기 팬을 돌리면 전기 불꽃에 의해 가스가 폭발할 수 있으므로 주의합니다.

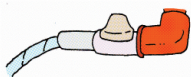
▶ 사용 중에는

가스레인지에 불을 붙일 때에는 불이 확실히 붙었는지 살펴보아야 합니다. 바람이나 넘친 국물에 의해 불이 꺼지면 가스가 새게 되므로 자주 살펴봅니다.

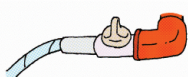
소매가 긴 옷을 입고 사용하면 불이 붙을수 있어 위험합니다. 가스제품 주변에 가연물은 없는지 확인합니다.

▶ 사용 후에는

반드시 점화 스위치와 중간밸브를 잠급니다.



중간밸브 열림



중간밸브 잠김

주부 안전

4

화상시 응급처치

뜨거운 것을 다룰 때에는 한 번 더 조심

※ 일상생활 중 뜨거운 열에 의해 화상을 당할 수 있습니다.



※ 화상 사고 시 어떻게 대처해야 할까요?



흐르는 물에 열기를 식힙니다.



물집을 터뜨리지 않고 시계, 반지나 옷 등을 조심스레 제거합니다.



깨끗한 거즈를 덮고 병원으로 갑니다.

화상의 정도 및 응급처치

▶ 화상의 정도와 증상

1. 1도 화상: 피부가 빨갱게 되고 통증이 있습니다.
2. 2도 화상: 피부가 부어오르고 물집이 생기며 심한 통증이 있습니다.
3. 3도 화상: 피부가 회백색이나 검은색으로 변하며, 감각과 통증이 없습니다.

▶ 화상 응급처치

- 가. 화상 부위를 10분~15분 정도 흐르는 찬 물로 식힙니다.
- 나. 1도 화상인 경우, 상처부위를 가볍게 닦고 화상용 연고를 바릅니다.
- 다. 2도 화상 이상인 경우, 깨끗한 거즈로 덮어 병원으로 갑니다.
- 라. 화상부위에 옷이 달라붙었을 경우 무리하게 벗기지 말고 가위로 잘라 냅니다.
- 마. 물집이 생겼으면 터트리지 않습니다.

※ 119에 연락하여 신속히 응급실로 갑니다.

- 전화기 옆에 비상 연락처를 적어둡니다.
 - ▶ 연락가능한 가족들 전화번호
 - ▶ 평소 다니는 병원 전화번호
- 응급의료함 및 화재방지를 위한 경보기, 연기감지기, 소화기 등을 구비합니다.
- 난로나 선풍기를 사용할 때에는 안전망을 설치합니다.
- 난방기구의 경우 넘어져도 작동이 멈추지 않는 구형은 사용을 자재합니다.
- 바닥에 걸려 넘어질 만한 물건은 치웁니다.
- 벽이나 선반, 책상에는 쉽게 움직이거나 떨어질 물건들을 올려놓지 않습니다.
- 카펫 밑에 있는 전선은 화재를 유발하므로 치웁니다.
- 매트나 깔개는 뒷면에 미끄럼 방지 처리가 되어 있고 방염처리가 되어 있는 것을 구입합니다. 사용 시에는 끝이 말려 올라가지 않았는지 확인합니다.
- 잠자리의 전등 스위치와 취침등은 가깝게 두어 발을 헛디더 넘어지는 사고를 사전에 방지해야 합니다.
- 거실과 베란다가 연결되는 출입구의 턱을 제거하여 걸려 넘어지는 사고를 예방합니다.
- 욕실과 화장실은 마감재를 거칠거나 요철무늬가 있는 것으로 하고, 안전 패드를 바닥에 붙여 미끄러지거나 넘어지는 사고를 예방합니다.
- 계단, 복도, 현관은 미끄럽지 않도록 하며, 조명을 밝혀 어둡지 않도록 합니다.

- 다양한 채소와 과일을 많이 섭취합니다.
- 담배는 반드시 끊고 술은 하루에 2~3잔 이내로 마십니다.
- 짜고 기름진 음식을 삼갑니다.
- 매일 30분 이상 유산소 운동을 즐깁니다.
- 심장질환을 부르는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증을 예방하고 조기에 치료합니다.
- 중년이 넘으면 주기적으로 건강 검진을 받고 건조 증상이 의심되면 재빨리 병원을 방문합니다.
- 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활합니다.

방심과 잘못된 흡연습관 등으로 인한 담뱃불 화재가 증가하고 있습니다.



- ① 술에 취한 채 잠자리에서 흡연하면 안됩니다.



- ② 흡연은 지정된 장소에서 해야 합니다.



- ③ 무심코 버린 담배꽂초로 화재가 발생합니다.

담뱃불 화재 원인과 예방요령

▶ 담배화재 원인

- 담배꽂이를 아무 곳이나 버리는 행동
- 잠자리에서 담배를 피우다 잠드는 경우
- 불이 덜 꺼진 담배꽂이를 쓰레기통에 버리는 일
- 일부러 담뱃불을 불이 날 수 있는 곳에 버리는 행동

▶ 예방요령

- 지정된 장소에서만 담배를 피웁니다.
- 재떨이에는 약간의 물을 담아 둡니다.
- 잠자리에서는 절대 금연해야 합니다.



우리집 안전점검표

분야	점검항목	점검결과		이상 시 신고처
		양호	불량	
가스	<ul style="list-style-type: none"> • 중간밸브, 가스렌즈 콕은 완전히 잠겨 있는가? • 월1회 가스가 새지 않는지 비눗물과 점검액으로 점검을 하는가? • 이사나 가스시설 철거, 설치시는 전문시공 업체에게 의뢰 하는가? • 경보기 등은 정상 작동하는가? • 가스밸브 및 배관은 녹슬지 않았는가? 			가스안전공사
전기	<ul style="list-style-type: none"> • 누전차단기를 설치하고 월1회 정상작동시험 버튼을 눌러 확인하는가? • 젖은 손으로 전기기구를 만지지 않는가? • 1개의 콘센트에 여러 개의 전기, 전열기구를 사용하지는 않는가? • 집을 비울 때는 각종 코드를 뽑아두는가? 			전기안전공사
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 소화기를 1대씩 비치하고 작동요령을 알고 있는가? • 화기 주변에 인화성 물질 등을 내버려두고 있지 않은가? • 구급상자는 누구나 쉽게 사용할 수 있는 장소에 보관하여 두는가? • 라이터, 약물, 칼 등은 어린이 손이 닿지 않는 곳에 보관하고 있는가? • 높은 곳에서 떨어질 위험이 있는 물건을 내버려 두지 않는가? • 목욕탕 등의 미끄럼 방지를 위한 안전 조치는 하였는가? • 유해물질(인화성, 유독물질 등)을 내버려 두지 않았는가? • 문, 책상, 가구 등의 날카로운 모서리에 안전조치를 하였는가? 			화재신고 국번없이 ☎ 119

꼭 필요한 전화번호

구 분	전화번호
화재·구조·구급환자 신고	119
전화번호 안내(국내)	114
표준시각 안내	116
사이버테러 신고	118
범죄신고(경찰서)	112
물놀이 사고신고	119(해상 122) / 1588 / 3650
서울 생활민원신고(다산콜센터)	120
수도고장 신고	121
전기고장 신고	123
기상예보	131
미아·가출신고	182
교통정보제공	1333
응급환자정보센터	1339
가스사고 신고	1544-4500
아동 학대 신고	1577-1391
산불신고(산림청 산불상황실)	042-481-4119

안전을 공유하고 싶은 사람들

연번	소중한 사람	전화번호	비 고
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

안전을 공유하고 싶은 사람들

연번	소중한 사람	전화번호	비 고
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Date



서울 · 수도권 지하철 노선도

