

# 지진이 일어나면

엎드려



몸을 보호하고



붙잡으십시오



[WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ](http://WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ)



# 지진이 일어나면

## 엎드려 몸을 보호하고 붙잡으십시오

뉴질랜드 전 지역은 지진 발생 위험이 있습니다. 비상 시의 즉각적인 행동 요령을 알고 있으면 부상을 방지하고 인명을 구할 수 있습니다.

지진 발생 시에는 엎드려 몸을 보호하고 붙잡으십시오(Drop, Cover, Hold). 쓰러지지 않으면서 낙하물이나 훑날리는 파편에 맞을 확률을 줄이고 머리와 목, 중요한 신체기관을 보호할 수 있습니다.

- 무릎을 꿇고 **엎드리십시오**. 이 자세를 취하면 쓰러지지 않으면서도 필요하다면 움직일 수 있습니다.
- 튼튼한 탁자나 책상(몇 걸음 안에 있을 경우) 아래로 들어가 머리와 목(가능하다면 몸 전체)을 **보호하십시오**. 가까이 피신할 곳이 없으면 양손과 양팔로 머리와 목을 감싸십시오.
- 진동이 멈출 때까지 피신처를 **붙잡고** 있으십시오(또는 피신할 곳이 마땅치 않으면 그 위치에서 계속 머리와 목을 보호). 진동으로 피신처가 이리저리 움직이면 같이 따라 움직이십시오.

가까이에 피신할 곳이 없으면 방 안쪽 구석으로 기어가 양손과 양팔로 머리와 목을 감싸십시오. 밖으로 뛰쳐나가거나 문간에 서있지 마십시오. 진동이 계속되는 **도중에** 움직이려다 부상을 당하는 사람들이 많습니다. 진동이 멈출 때까지 엎드려 몸을 보호하고 붙잡고 있는 편이 더 안전합니다.

오늘 바로 계획을 세워두십시오. 도움을 받을 수 있는 곳이 어디이고, 또 여러분의 도움을 필요로 할지 모르는 사람은 누구인지 알아두십시오. 관할 민방위 비상관리 본부(Civil Defence Emergency Management Group)에 문의하시면 해당 지역에 대한 정보를 확인하실 수 있습니다.

