

안전한 부산,
행복한 시민!

생활안전 길라잡이

Life Safety Guide

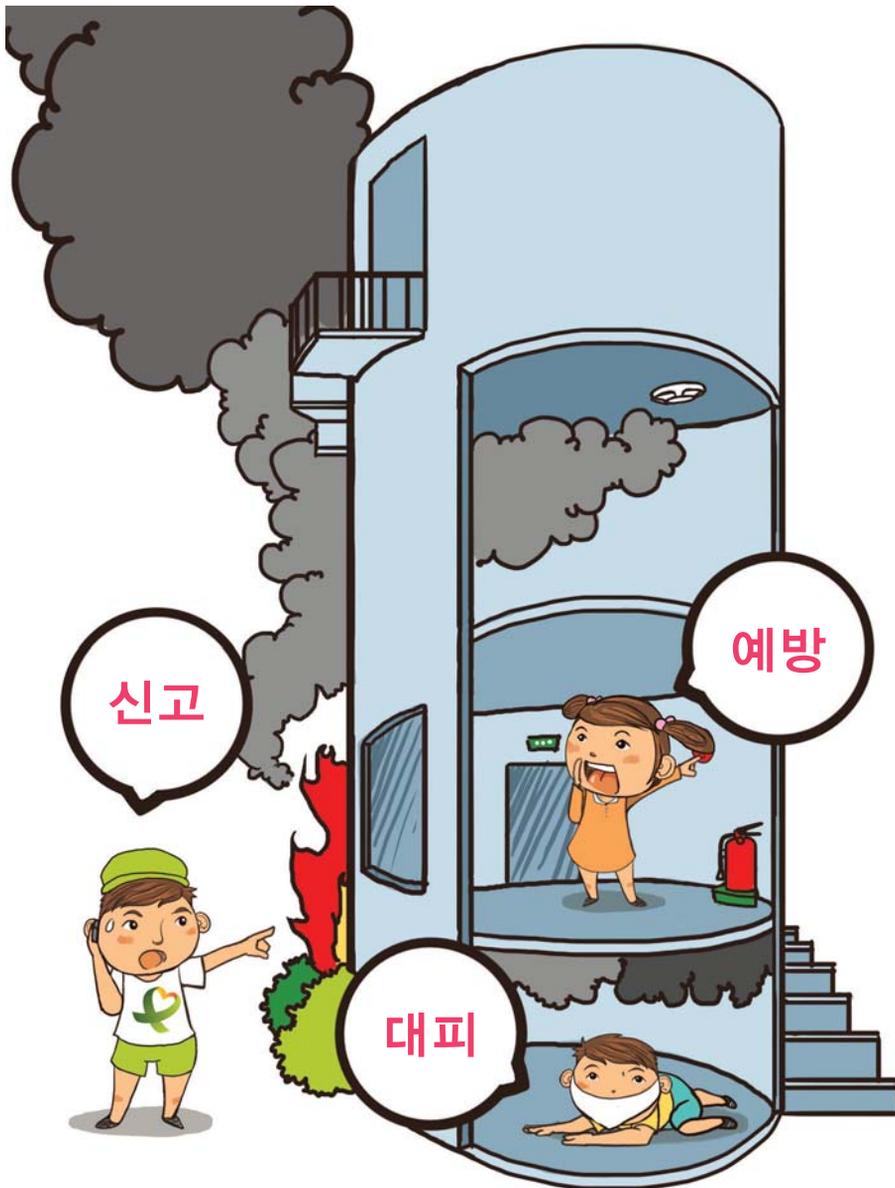


Contents

1. 화재예방 및 행동요령
2. 승강기(에스컬레이터) 안전
3. 어린이 놀이시설 안전
4. 등산 안전
5. 불량식품과 식중독 예방
6. 물놀이 안전
7. 심폐소생술(기초응급처치)요령



| 1. 화재예방 및 행동요령 |





1 화재초기 행동요령



- 불을 처음 발견한 사람이 '불이야' 하고 큰소리로 주위사람들에게 알린후 화재경보설비가 있으면 비상벨을 누른다.
- 침착하게 전화로 119에 신고한다.
- 주위에 있는 소화기, 옥내소화전 등을 이용하여 불을 끈다.

2 소화기 사용요령



- 안전핀을 뽑고



- 호스를 불 쪽으로 향하여



- 손잡이를 힘껏 움켜 쥐고 비로 쓸듯이 뿌려 줍니다.



화재 발생 시
즉시 **119** 로 신고하시기 바랍니다.

3 화재 발생시 대피요령



- 만약의 경우를 생각하여 화재 시 우리집의 피난 계획을 세워둡시다.
- 화재시 신속하고 침착한 행동으로 비상구, 피난시설을 이용하여 안전한 곳으로 대피 및 안내합니다.
- 문을 닫으면서 대피하여 화재와 연기의 확산을 지연시킵니다.
- 대피 시, 엘리베이터 사용을 자제하고 비상계단으로 대피합니다.
- 자세는 낮게 하고 물에 적신 손수건 등으로 입과 코를 막고 숨을 짧게 쉬고 낮은 자세로 대피합니다.

4 화재시 119 신고요령



- 침착하게 전화로 119를 누릅니다.
- 화재가 발생한 장소를 침착하게 설명합니다.
- 소방서에 접수할때까지 전화를 끊지 않습니다.



5 가정에서의 화재예방



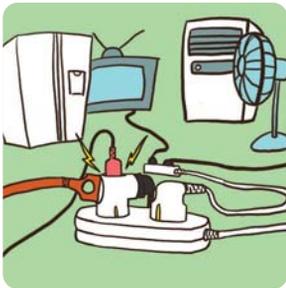
● 불장난을 하지 맙시다.



● 소화기는 눈에 잘 띄는 곳에 두고, 반드시 사용법을 알아 두십시오.



● 연기경보기를 각 가정의 방에 설치하고, 잘 작동되게 하십시오.



● 전기기구는 반드시 규격제품을 사용하고 하나의 콘센트에는 여러개의 전열기구를 사용하지 말아야 합니다.



● 가스렌지 밸브와 중간밸브는 사용 후 항상 잠그고, 월 1회 이상 누설여부를 확인하여야 합니다.



● 베란다에 설치된 비상탈출구(경량칸막이)앞에는 평상시 피난에 장애가 되는 물건 등을 적재해 놓지 말아야 합니다.

| 2. 승강기(에스컬레이터) 안전 |





1 엘리베이터 안전 이용 수칙



- 엘리베이터 안에서 뛰거나 출입문에 기대는 행동은 하지 않습니다.
- 화재가 발생했을 때는 엘리베이터를 타지말고 비상계단을 이용합니다.
- 엘리베이터 안에 이상한 사람이 기다리고 있으면 주의하는 것이 안전합니다.

2 엘리베이터 안전 이용문화



- 승강기를 타고 내릴 때는 질서를 지킵시다.
- 어린이와 노약자가 먼저 타고 내릴 수 있도록 양보합니다.

3 엘리베이터 갇힘시 행동요령



- 정전 등의 이유로 실내조명이 꺼지더라도 당황하지 말고 인터폰으로 연락하여야 합니다.
- 임의로 판단하여 강제로 문을 열거나 탈출을 시도하지 말아야 합니다.
- 전문가에 의해 구출되는 경우 반드시 구출자의 지시에 따라야 합니다.



4 에스컬레이터 안전 이용 수칙



- 황색 안전선 안에 발을 놓고 걸거나 뛰지 않습니다.
- 핸드레일을 반드시 잡고 탑니다.
- 핸드레일 밖으로 몸을 내밀지 않습니다.
- 어린이나 노약자는 보호자와 함께 손을 잡고 탑니다.

5 에스컬레이터 안전 이용문화



- 에스컬레이터를 이용하는 중에 앞사람을 추월하지 말고 질서를 지킵시다.
- 노약자의 짐은 주변에서 들어 줍시다.

6 에스컬레이터 사고시 행동요령



- 사고가 발생한 경우, 비상정지 버튼을 눌러 작동을 멈추게 해야 합니다.
- 119, 관리주체 등에 신속히 알려야 합니다.



| 3. 어린이 놀이시설 안전 |



1 어린이 놀이시설 사고원인

- 어린이는 위험한 상황을 인식하고 그에 대처할 수 있는 민첩성과 조정능력이 부족하기 때문에 사고를 당하기 쉽습니다.
- 놀이터에서 기구에 오르다가 빠지거나 추락할 수 있으며 움직이는 기구에 부딪히기도 합니다.
- 놀이터에서 차도로 나가 차에 부딪치기도 하며 많은 어린이들이 한꺼번에 기구를 사용하다가 사고가 나기도 합니다.
- 놀이기구를 타다가 떨어지거나 고정된 물체와 충돌하기도 하며 특히 보호장구를 착용하지 않아 크게 다치는 경우가 많습니다.



어린이 놀이시설 사고 발생 때
즉시 **119** 로 신고하시기 바랍니다.

2 놀이터 안전수칙

1 미끄럼틀



- 앞사람을 밀지 않습니다.
- 미끄럼판으로 올라가지 않고 반드시 계단을 이용합니다.
- 엎드려 타거나 서서 타지 않습니다.

2 시소



- 반동으로 튕겨나갈 수 있으므로 손잡이를 꼭 잡고 탑니다.
- 시소를 탄 채 자리에서 일어나거나 뛰지 않습니다.
- 내릴 때는 같이 타는 친구에게 미리 말하고 조심하여 내립니다.
- 시소 밑에 발을 둔 채로 내리지 않습니다.



3 그네



- 줄을 양손으로 잡고 타며 그네가 움직이는 도중에 뛰어 내리지 않습니다.
- 사슬을 꼬지 않습니다.

4 철봉



- 자신의 키보다 너무 높은 철봉에 매달리지 않습니다.
- 거꾸로 매달리지 않습니다.
- 내려올 때는 발에 충격이 올 수 있으므로 주의합니다.

5 오르기 기구



- 가로대를 양손으로 잡고 올라갑니다.
- 내려올 때는 아래를 잘 살핍니다.
- 미끄러지지 않게 주의합니다.

| 4. 등산안전 |

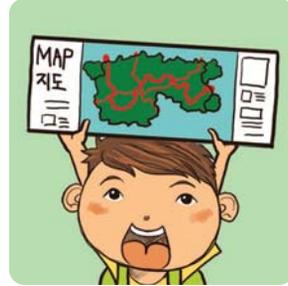


1 등산 준비

- 험한 산이 아니더라도 관절 손상을 예방하기 위해 반드시 등산화를 신으세요.
- 방풍·방수가 잘 되는 등산복을 착용하세요.
 - ☞ 땀을 흘리고 나면 갑자기 체온이 떨어질 수 있습니다. 때문에 걸쭉한 옷을 한벌 더 챙기세요.
- 소금과 열량이 높은 초콜릿·양갱·육포·사탕 등 비상식량을 챙기세요.
- 전등·우의·물통·휴대전화(배터리)·나침반·지도·구급약품 등을 미리 준비하세요.
- 자신의 체력을 고려하여 산행 계획을 수립하세요.
 - ☞ 산행 코스·난이도 등에 대한 충분한 정보를 얻으세요.
 - ☞ 될 수 있으면 단독 산행은 피하세요.
- 출발하기 전에 일기예보를 확인하세요.
- 출발하기 전에 발목과 무릎을 간단하게 풀어 주세요.
 - ☞ 맨손체조나 스트레칭을 하고, 평지를 5~10분 정도 걷는 것이 좋습니다.



2 등산 중



- 산에 오를 때는 경사도에 따라 몸을 약간 앞으로 숙이고, 발바닥을 지면에 완전히 붙여서 걸으세요.
- 보행 속도는 자신의 능력과 산의 경사도 등에 따라 조절하세요.
- 앞뒤 사람과 충돌하면 추락사고가 발생할 수 있으니 간격을 충분히 유지하세요.
- 산행 중에는 절대 술을 마시지 마세요.
- 산에서는 아는 길도 자주 지도를 보고 확인하세요.
- 출입금지구역(국립공원특별보호구, 샛길 등)은 들어가지 마세요.
- 정상에 오른 후 또는 등산 후에는 정리 운동을 하세요.
- 내려갈 때는 자세를 낮추고 발아래를 잘 살펴 안전하게 디디세요.

3 계절별 예방 요령

◆ 봄(3~5월)



- 초봄에는 잔설이 녹지 않아 미끄러운 경우가 많으므로, 아이젠을 준비하세요.
- 봄은 1년 중 기후 변화가 가장 심하므로, 바람막이 (윈드 재킷) 옷과 보온 의류를 준비하세요.
- 봄에는 바위 사이의 흙과 수분이 녹고 얼기를 반복해 흙의 결속력이 약해져 돌이 떨어지는 경우가 많으므로, 암벽 등반 시 반드시 헬멧을 착용하세요.

◆ 여름(6~8월)



- 산행 중 땀을 많이 흘리기 때문에 땀을 발산하는 등산복을 준비하세요.
 - ☞ 갑옷 · 해충으로부터 피부 보호를 위해 긴 소매와 긴 바지를 착용하세요.
- 우천에 대비해 우의를 준비하고, 등산화는 방수약이나 구두약 · 양초 등을 충분히 발라주세요.
- 수분 공급을 늘리세요.
 - ☞ 등산 전날 물통의 4분의 3 가량을 채워 열린 휴 신문지로 두툼게 싸서 비닐봉투에 넣으면, 12시간가량 설음이 남아 시원한 물을 마실 수 있습니다.
- 계곡 물이 불어나 물살이 급해진 경우 절대 건너지 마세요.
 - ☞ 계곡 물은 빨리 줄어들기 때문에 물이 빠지기까지 기다리거나, 상류 쪽으로 올라가 물살이 약하고 폭이 좁고 얕은 곳으로 건너는 것이 안전합니다.

◆ 가을(9~11월)



- 반드시 바람막이(윈드 재킷) 옷과 보온 의류를 준비하세요.
- 낙엽이 쌓이면 길을 잃기 쉬우니, 지도를 지참하세요.
- 낮의 길이가 급격히 짧아지므로, 오후 5시 이전에 하산하세요.
 - ☞ 당산산행이라도 반드시 손전등을 준비하세요.



◆ 겨울(12~2월)



- 저체온증 예방을 위해 털옷 등 보온의류를 준비하세요.
- 설맹의 위험으로부터 눈을 보호하기 위해 등산용 선글라스를 착용하세요.
- 동상에 걸리지 않도록 손과 발이 땀이나 물기에 젖지 않도록 하세요.
- 겨울 계곡은 빨리 어두워지므로, 오후 3시 이전에 하산하세요.

4 등산 사고 발생 시

1 조난됐을 때

- 산에서 길을 잃은 경우, 당황하지 말고 아는 곳까지 왔던 길을 되돌아가세요.
- 침착하게 119에 신고하고 구조를 기다리세요.
- 119에 연결되지 않을 경우, 큰소리·피리·물건 두드리기, 흰 형광을 들거나 높이 걸기, 등화점멸 방법 등을 이용해 구조를 요청하세요.
- 구조대가 올 때까지 체온과 체력을 유지하세요.



2 등산 사고 응급처치 요령

- 산행 중 부상자 발생 시, 119로 신고하세요.
- 부상자에 대한 지속적인 정보가 필요하므로, 전화 가는 사람의 전화번호와 이름을 알려주세요.
- 부상자를 구조대에 인계할 때까지 이동해도 좋은 증세와 안정을 요하는 증세 등을 가려서 신중하게 처치를 하세요.
- 119 구조대가 현장에 도착하기까지 부상자에게 대화를 유도하여 마음을 안정시키고, 보온 조치를 해주세요.

| 5. 불량식품과 식중독 |



1 불량식품 정의, 식별방법

- 정의 : 사전적으로 비위생적이고 품질이 낮은 식품을 의미하나, 통상 국민에게 불안감을 조성하는 모든 식품을 의미
 - 복패·변질되거나 발암물질 등이 함유되어 신체에 유해한 식품
 - 허위·과대광고, 가짜식품 등 소비자를 속이는 모든 식품
- 대표적인 불량식품 판매유형
 - 사용이 금지된 원료나 물질을 식품에 사용하는 악덕 행위
 - 제품의 품질이나 가격 등을 속여 판매하는 기간 행위
 - 정식으로 신·허가나 신고되지 않은 식품을 판매하는 불법 행위
 - 저가·저품질 제품으로 허위현혹하는 소비자 심리 악용 행위
 - 비위생적으로 음식을 만들어 팔거나 재사용하는 비양심적 행위



식
중
독

2 식별방법

유형	식별방법
무허가 제품	<ul style="list-style-type: none"> - 상품에 아무런 표시가 없음(제조업소명, 소재지 등) - 등록 또는 특허 출원중이라는 등 애매한 표시 - 허가관청 이외로부터 허가를 받았다는 내용의 표시 - 가격이 동종의 타제품보다 현저히 저렴하거나 고가임
허가제품의 변조 및 위조품	<ul style="list-style-type: none"> - 겉모양은 비슷하나 자세히 살펴보면 내용물이 다름 - 맛, 냄새, 색깔 등이 원품과 다름 - 주성분의 함량이 지나치게 적음 - 표시된 기호나 도안, 문자 등이 원품과 차이가 남 - 제품의 명칭 및 제조회사명이 비슷함 - 포장지의 원 제조일자 위에 스티커 등으로 제조일자 또는 유통기한을 다시 부착
유해물질 사용제품	<ul style="list-style-type: none"> - 색깔이 유난히 짙거나 고음 - 이상한 맛이나 냄새가 남 - 유난히 부풀어 있음
기타	<ul style="list-style-type: none"> - 제조업소명, 소재지, 허가번호 및 유통기한이 표시되지 않았거나 허위 표시된 제품 - 부패, 변질, 변색된 제품 - 불결하거나 광물성등의 이물질이 유입된 제품 - 다른 회사의 표시가 있는 용기 사용 제품 - 원료명 미표시 제품 - 식품허가기관 이외의 관청명, 단체명, 외국명 등을 강조하는 내용과 특정질병의 효과 등 허위·과대 광고 표시 - 유통기한 경과제품



식중독 예방
3대요령

식품의약품안전처



3 일반위생관리

1 손씻기의 생활화



2 개인 위생관리 철저



3 깨끗한 물 사용



4 조리실 내부 청결



5 익심 식재료 사용 금지



6 계절별 우려식품 사용 자제



식중독 사고 발생 즉시
119 혹은, 식품의약품안전처 1577-1255 로
신고하시기 바랍니다.



| 6. 물놀이 안전 |



1 물놀이 안전수칙



● 준비운동은 필수



● 구멍조끼를 반드시 착용합니다.



● 다리부터 서서히 들어가 수온에 적응시켜 수영하기 시작합니다.



● 껌을 씹거나 음식물을 입에 문 채로 수영하지 않습니다.



● 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않습니다.



● 통나무 같은 의지물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않습니다.



● 수영 중에 “살려 달라”고 장난하거나 허위적 거리는 흉내를 내지 않습니다.



● 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 합니다.



● 수심이 얇다고 안심해서는 안됩니다.



2 사고예방

▶ 파도가 있는 곳에서 수영할 때

- 머리는 언제나 수면상에 내밀고 있어야 합니다.
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 마시는 쪽이 오히려 편안할 수도 있습니다.
- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전합니다.
- 큰 파도에 휩싸였을 때는 버둥대지 말고 파도에 몸을 맡기고 숨을 멈추고 있으면 자연히 떠오릅니다.
- 파도가 크게 넘실거리는 곳은 깊고 파도가 부서지는 곳이나 하얀 파도가 있는 곳은 일반적으로 얕습니다. 또 색이 검은 곳은 깊고, 맑은 곳은 얕습니다.
- 간조와 만조는 대개 6시간마다 바뀌므로 간만 때의 조류변화 시간을 알아두는 것은 대단히 중요 합니다. 조류가 변할 때는 언제나 흐름이나 파도, 해저의 상태가 급격하게 변화하게 됩니다.
- 거센 파도가 밀려났을 때는 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지로 향합니다.

3 사고별 대처요령

▶ 수영중 경련이 일어났을때

- 경련이 일어나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고 (당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어납니다.) 경련 부위를 주무릅니다. 특히 위경련은 위급한 상황이므로 신속히 구급요청을 합니다.





▶ 물에 빠졌을때



- 흐르는 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나옵니다.
- 옷과 구두를 신은 채 물에 빠졌을 때는 심호흡을 한 후 물속에서 새우등 뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나옵니다.



물놀이 사고 및 안전사고 발생 때 즉시
119 (해상 122) 또는 1588-3650으로
신고하시기 바랍니다.





| 7. 심폐소생술(기초 응급처치) 요령 |



1 심폐소생술(CPR, Cardiopulmonary Resuscitation)이란?

- 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.

심폐소생술 구성도

- 심폐소생술 = 흉부압박 + 인공호흡
 - 흉부압박 : 인공호흡 = 30회 : 2회
 - 환자가 움직일 때까지 또는 119가 도착할 때까지 심폐소생술을 반복 시행합니다.



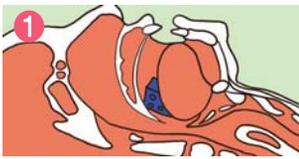
심폐소생술을 익히면
소중한 생명을 구할수 있습니다.

2 성인 심폐소생술

	<p>1. 심정지 확인 및 119신고(자동제세동기 요청)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 환자의 어깨를 가볍게 두드리며 "괜찮으세요?" 라고 여쭙보세요. - 주변 사람에게 큰소리로 119에 전화해 달라고 부탁하고, 자동제세동기(AED) 요청, 주변에 사람이 없으면 직접 119에 신고합니다.
	<p>2. 압박위치</p> <ul style="list-style-type: none"> - 손꿈치 중앙을 양쪽 젖꼭지 사이 흉부의 정중앙에 놓고, 손가락이 갈비뼈에 닿지 않도록 합니다. - 다른 손으로 나머지 손을 덮어주세요.
	<p>3. 압박방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 팔을 쭉 펴고 수직으로 분당 최소 100회 속도 및 최소 5cm 깊이로 환자 가슴을 눌러 준 다음 힘을 뺍니다.
	<p>4. 가슴압박 30회 시행</p> <ul style="list-style-type: none"> - 분당 최소 100회의 속도로 30회 흉부를 압박합니다. 흉부 압박 때 환자 가슴에서 양손을 떼지 않습니다. * '하나, 둘, 셋', '—', '서른' 하고 세어가면서 시행하며, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 합니다.
	<p>5. 기도유지</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머리를 뒤로 젖히고 턱을 위로 들어 올려 기도를 열어 주세요.
	<p>6. 인공호흡 2회 시행</p> <ul style="list-style-type: none"> - 환자의 코를 막고 입속으로 두 번 불어주세요. - 이때, 환자 가슴이 올라와야 폐로 공기가 들어 간 것입니다. * 구조자가 인공호흡을 모르거나 능숙하지 않은 경우에는 인공호흡을 제외하고, 지속적으로 가슴압박만을 시행합니다. (가슴압박 소생술)
	<p>7. 가슴압박과 인공호흡의 반복</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30회의 가슴압박과 2회의 인공호흡을 119구급대원이 도착할 때까지 반복해서 시행하세요. - 구조자가 두 사람인 경우에는 30:2로 1인은 흉부압박을 하고 다른 1인은 인공호흡을 합니다. 5주기마다(매 2분마다) 교대하여 실시합니다.
	<p>8. 압박시간 중단 최소화</p> <ul style="list-style-type: none"> - 흉부압박 시 중단 시간이 10초 미만이 되도록 합니다.



3 영유아 심폐소생술



1. 기도열기(입 안의 이물 제거)

- 입안의 이물질 여부를 확인하여, 이물질이 확실하게 보이면 손가락으로 이물질을 쓸어냅니다.



2. 압박위치(영아)

- 흉골 중앙 바로 아래에 두 손가락을 위치하여 눌러주세요.
* 명치를 누르지 않도록 합니다.



3. 압박위치(유아)

- 연령에 따라 한손으로 압박하는 경우도 있습니다.
(대부분 유아의 경우)



4. 흉부압박

- 흉곽의 최소 1/3 깊이로 분당 최소 100회 속도로 30회 흉부를 압박합니다. 흉부압박 때 환자 가슴에서 양손을 떼지 않습니다.
* '하나, 둘, 셋, —, '서른' 하고 세어가면서 시행하며, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 합니다.



5. 기도유지

- 한손의 이마, 다른 한 손은 턱을 들어 주되 종립위치를 유지하도록 합니다.



6. 인공호흡 2회 시행

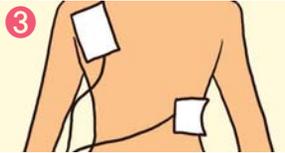
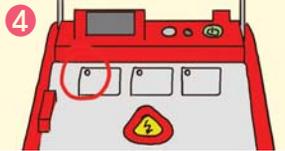
- 처치자의 입으로 영아의 코와 입을 동시에 막아서 인공호흡 2회 불어넣기를 실시하도록 합니다.



7. 2분마다 심장리듬 분석 후 반복 시행

- 회복되었거나 119구급대가 도착할 때까지 2분마다 심장리듬 분석 및 반복 시행토록 합니다.

4 자동제세동기 사용법

	<p>1. 자동제세동기 도착</p> <ul style="list-style-type: none"> - 심폐소생술 시행 중에 자동제세동기가 도착하면 지체 없이 적용합니다.
	<p>2. 전원켜기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자동제세동기를 심폐소생술에 방해가 되지 않는 위치에 놓은 뒤 전원버튼을 누르세요.
	<p>3. 두개의 패드 부착</p> <ul style="list-style-type: none"> - 패드 1 : 오른쪽 빗장뼈 바로 아래 - 패드 2 : 왼쪽 젖꼭지 옆 겨드랑이 - 패드와 제세동기 본체가 분리되어 있는 경우에는 연결하세요.
	<p>4. 심장리듬 분석</p> <ul style="list-style-type: none"> - "분석 중..."이라는 음성 지시가 나오면, 심폐소생술을 멈추고 환자에게 손을 떼세요. - 제세동이 필요한 경우 "제세동이 필요합니다"라는 음성지시와 함께 자동제세동기 스스로 설정된 에너지로 충전을 시작합니다. - 제세동이 필요없는 경우 "제세동이 필요하지 않습니다"라는 음성지시가 나오며 즉시 심폐소생술을 다시 시작하여야 합니다.
	<p>5. 제세동 실시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 제세동이 필요한 경우에만 제세동 버튼이 깜박이기 시작하며, 깜박일 때 제세동 버튼을 눌러 제세동을 시행하세요. * 제세동 버튼을 누르기 전에는 반드시 다른 사람이 환자에게서 떨어져 있는지 다시 한번 확인하도록 합니다.
	<p>6. 즉시 심폐소생술 다시 시행</p> <ul style="list-style-type: none"> - 제세동을 실시한 뒤 즉시 가슴압박과 인공호흡 비율을 30:2로 심폐소생술을 다시 시작하세요.
	<p>7. 2분마다 심장리듬 분석 후 반복 시행</p> <ul style="list-style-type: none"> - 회복되었거나 119구급대가 도착할 때까지 2분마다 심장리듬 분석 및 반복 시행

생활안전 길라잡이

발 행 부산광역시 재난예방과(☎ 051-888-2894)

편 집 안전문화운동추진 부산광역시협의회

청렴  부산

▶ 참고문헌

- 『재난대비 국민행동요령』 (안전행정부, 2014.7)
 - 『생활안전길라잡이』 (서울특별시, 2012.12)
 - 『안전문화운동 이렇게 실천해요』 (안전행정부, 2013.7)
-