

# 산불 대피 중 안전을 지키는 데 도움이 되는 중요 자원

산불 대피를 위해 집을 떠나야 하는 경우, 당국이 안전하다고 할 때까지는 집으로 돌아가지 마십시오.

산불로 발생된 연기와 재, 그리고 불에 탄 물건(예: 가구)에서 나오는 화학물질은 눈, 코 또는 피부를 자극할 수 있고 기침, 호흡 곤란 및 기타 증상을 유발할 수 있습니다. 재와 잔해는 석면, 납 및 그을음과 같은 다양한 유해 물질을 포함할 수 있습니다. 어린이들은 계속 성장하기 때문에 산불 연기에 노출되면 건강에 지장을 줄 위험이 특히 더 높습니다. 더욱이 천식, COPD, 심장 질환이 있는 사람과 임산부는 산불이 건강에 미치는 영향에 더 취약합니다.

다음 조치를 따르고 아래 자원을 참조하여 COVID-19 와 산불의 여과로부터 여러분 자신과 소중한 사람들을 보호하십시오.

**i** 대피소 운영자 - 마지막 페이지에서 대피소 관련 추가 자원을 확인하십시오.

## 건강 증상에 주의를 기울이십시오.

- 본인 또는 아이들이 호흡 곤란 증상을 겪거나, 많이 졸리거나, 음식과 물을 거부하거나, 건강과 관련된 다른 우려사항이 있는 경우, 즉시 진료를 받으십시오.
  - OHA 웹사이트(<https://www.oregon.gov/oha/ph/preparedness/prepare/pages/prepareforwildfire.aspx>)에서 산불이 건강에 미치는 영향에 대해 자세히 알아보십시오.
- 심장 또는 폐 질환이 있는 경우, 의료 서비스 제공자가 제공하는 증상의 예방 및 치료와 관련된 조언을 따르십시오.
- COVID-19 와 산불 연기 노출에 의한 증상 중 일부는 동일합니다. 예를 들어, 기침, 호흡 곤란 및 두통은 COVID-19 와 산불 연기 두 가지 모두로 인해 증상이 나타날 수 있습니다. 단, 발열(100.4°F 이상), 오한 및 설사는 통상적으로 산불 연기 노출과 관련이 없으며 COVID-19 감염을 나타낼 수 있습니다. 이러한 증상이 나타나면, CDC 의 코로나바이러스 자가 진단 도구(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/coronavirus-self-checker.html>)를 사용하여 의료 서비스 제공자에게 진료를 받아야 할지 여부를 체크하십시오.
- 근처에 사람이 많은 대피소에 있을 때 COVID-19 관련 증상이 나타나면, 즉시 의료 서비스 제공자에게 진료를 받으십시오. 근처에 사람들이 많은 공공 장소에 있는

경우(예: 친구나 가족과 함께 대피소에 있는 경우)가 아니라면, 자가 격리 조치를 취해야 합니다.

- 자가 격리 방법은 <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lk2388A.pdf>에서 확인하십시오.
- COVID-19 증상에 관한 추가 정보는 <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/LK2681.pdf>에서 확인하십시오.
- COVID-19로 인해 격리 중인 사람을 위한 산불 대피 규정 관련 정보는 <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lk3257.pdf>에서 확인하십시오.
- 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요하다면, 2-1-1로 전화하십시오. 2-1-1은 산불 상황에만 도움을 구할 수 있는 연락처가 아닙니다. 이는 해당 지역에서 거주민에게 지역사회 자원을 연결해주는 무료 정보 및 소개 센터입니다.
  - » 전화: 211 또는 1-866-698-6155(무료 통역 서비스 제공 및 연중무휴 운영)
  - » TTY: 711 번 및 1-866-698-6155 번으로 전화하십시오
  - » TEXT: 898211(TXT211)번으로 우편번호 전송(영어 및 스페인어 지원 및 운영 시간: 오전 9시-오후 5시)
  - » 이메일: [help@211info.org](mailto:help@211info.org)(이메일 지원 언어: 영어, 스페인어 및 중국어)

## COVID-19 확산 방지를 위해 다음 수칙을 준수하십시오.

- OHA의 COVID-19 웹사이트(<http://healthoregon.org/coronavirus/>)를 방문하여 COVID-19 관련 정보와 소중한 사람들을 보호하는 방법에 대해 알아보십시오.
- 모든 사람은 다음 예방 수칙을 지켜야 합니다.
  - 외출할 때는 천 또는 일회용 소재의 얼굴 가리개를 착용하십시오.
  - 함께 거주하지 않는 사람과는 6 피트 이상 거리를 두십시오.
  - 티슈나 팔꿈치로 가린 채로 기침과 재채기를 해 주십시오. 티슈를 사용한 경우, 티슈를 버리고 바로 손을 씻으십시오.
  - 20 초 이상 비누와 온수로 자주 손을 씻으십시오. 비누와 온수를 사용하지 못하는 경우에는, 손 소독제(알코올 함유량 60~95%)를 사용하십시오.
  - 얼굴을 만지지 마십시오.
  - 자주 만지는 물체와 표면을 청소하고 소독하십시오.

## 정신 건강을 지키세요.

- 산불 후에는 슬프거나, 화가 나거나, 죄책감이 들거나, 감각이 없을 수 있습니다. 이러한 감정은 모두 스트레스에 대한 정상적인 반응입니다. 심리학자, 사회복지사 또는 전문 상담사에게 이를 극복하는 데 필요한 도움을 받으십시오. 관련 정보와 자료는 OHA COVID-19 웹페이지(<https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>)의 행동 건강 자원 탭에서 확인하십시오.
- 2-1-1 로 전화해도 정신 건강과 관련된 추가적인 자원을 얻을 수 있습니다.
- 오리건 행동 건강 지원 전화는 정서적 지원을 필요로 하는 모든 오리건 주민들에게 무료이며 기밀이 보장되는 서비스입니다. 1-800-923-HELP(4357)로 전화하십시오. 이 서비스를 이용하는 데 반드시 정신 건강상 위기 상태여야 하는 것은 아닙니다.
- SAMHSA 재난 고충 상담 핫라인(<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>)은 위기 상담 서비스를 연중무휴로 운영하고 있으며, 자연 또는 인간에 의한 재해와 관련하여 정신적 고통을 겪는 사람들을 지원하고 있습니다. SAMHSA 재난 고충 상담 전화는 1-800-985-5990 번으로 전화하거나, 66746 번으로 TalkWithUs 문자를 전송하여 위기 전문 상담사에게 상담을 받을 수 있습니다.

## 모든 공기질 보고서를 확인하세요.

- 연기는 화재 근원지로부터 아주 멀리까지 날아갈 수 있으며 오랜 시간 동안 공기 중에 머무를 수 있습니다. 해당 지역의 공기질 보고서에 주의를 기울이십시오.
  - 무료 OregonAir 앱을 확인하십시오. 앱은 Google Play 또는 Apple Store 에서 다운로드할 수 있습니다.
    - » 다른 방법으로, 오리건 산불 연기 블로그나 EPA 의 AirNow 웹사이트에서도 공기질 정보(AQI)를 얻을 수 있습니다.
  - 오리건 산불 연기 블로그: <https://oregonsmoke.blogspot.com/>
  - 미국 환경 보호국(EPA)의 AirNow 웹사이트: <https://www.airnow.gov/>

## 실내 공기를 최대한 깨끗하게 유지하세요.

- OHA 의 산불 연기 및 공중 보건 관련 FAQ 문서(<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lk8626.pdf>)를 통해 연기 노출을 줄이는 전략에 대해 자세히 알아보십시오.
- 집에서 연기 노출을 줄여 실내 공기를 깨끗하게 유지하는 방법(<https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire>)에 대해 자세히 알아보십시오.
- 중요 수칙:
  - 실외 온도가 너무 더운 경우가 아닌 한 창문과 출입문을 닫으십시오.

- 에어컨이 있는 경우, 작동시키십시오. 단, 공기 유입기를 닫고 깨끗한 필터를 사용하여 외부 연기의 실내 유입을 차단하고 신선한 공기를 유지하십시오.
- 고효율 부유미립자(HEPA) 필터나 전기 집진기(ESP)를 사용하는 방법도 실내 공기를 깨끗하게 유지하는 데 도움이 됩니다. 또한 이 문서 지침(<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/Fact-Sheet-DIY-Air-Filter.pdf>)에 따라 공기 필터 선풍기를 집에서 직접 만들 수도 있습니다.
- 에어컨이 없고 창문을 닫은 채로 실내에 있기 힘들 정도로 더운 경우에는 대피할 수 있는 다른 곳을 찾으십시오.
- 실내 공기 오염원을 만들지 마십시오.
  - » 연기 농도가 높을 때는 양초를 키거나 벽난로를 사용하지 말고, 가능한 한 가솔린, 등유, 프로판 및 화목 난로의 사용을 줄이십시오.
  - » 진공청소기는 집 안에 있는 미세 입자를 날리게 할 수 있으므로 사용을 피하십시오.
  - » 흡연도 공기 중 화학물질을 증가시킬 수 있으므로 삼가하십시오.

## 안전 운전하십시오.

- 창문과 통풍구를 닫고 외부 연기가 차량 내부로 적게 유입되도록 외부 공기 유입기를 닫은 상태로 에어컨을 작동시켜 차량 내부의 연기를 줄이십시오. 자동차나 트럭에 어린이를 혼자 남겨두지 마십시오.
- 도로 위에 떨어진 쓰레기나 잔해에 주의하십시오. 고장 난 신호등과 사라진 도로 표지판에 주의하십시오.

## 안전하게 청소하십시오.

- 오리건 환경관리국(DEQ) 웹사이트(<https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/Wildfire-Debris-Removal.aspx>)에서 건물의 석면섬유, 독성 화학물질 및 전기적 또는 구조적 위험을 평가하는 유해 물질 대응 전문가의 가용성을 확인하십시오.
- 직접 청소하는 경우에는 청소 계획을 세우고 안전 장비를 착용하고 산불 피해를 입은 건물과 구조물을 안전하게 청소하십시오. DEQ는 불에 탄 건물에서 나온 재와 잔해를 좀 더 안전하게 처리하는 데 도움이 되는 사실 자료(<https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/After-the-Fire.aspx>)를 제공합니다.
- 집으로 돌아갈 때는 캘리포니아 산림 소방국의 체크리스트([https://www.readyforwildfire.org/wp-content/uploads/CALFIRE\\_ReturningHomeAfterAFire\\_Revised.pdf](https://www.readyforwildfire.org/wp-content/uploads/CALFIRE_ReturningHomeAfterAFire_Revised.pdf))를 참조하십시오.

- 추가 자료으로 미국 질병통제 예방센터 웹사이트의 재난 후 안전한 청소 방법(<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>)과 청소 중 작업자 안전(<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/cleanupworkers.html>)도 참조하십시오.
- 중요 수칙:
  - 천 소재 또는 일회용 얼굴 가리개는 COVID-19의 확산을 줄이는 데는 효과가 있지만, 산불로 인한 유해 입자, 가스 및 기타 물질을 여과하는 데는 효과가 없습니다. N95 호흡기도 공기 중 입자를 상당히 차단하지만, 얼굴에 딱 맞게 착용하지 않으면 그 효과가 떨어집니다. 단, N95 호흡기는 현재 공급량이 부족하여 COVID-19에 대응하는 의료 서비스 종사자들에게만 제공되고 있습니다. 청소에 가장 적합한 마스크를 고르는 방법에 대한 자세한 내용은 DEQ [사실 자료](#)를 참조하십시오.
  - 자주 휴식을 취하고 물을 마셔서 열 스트레스를 피하십시오.
  - 청소할 때는 긴팔 셔츠와 긴 바지, 작업용 장갑, 적절한 마스크 그리고 안전화 등 방호용 피복을 착용하십시오. 유해한 잔해와 화학물질로부터 보호하는 데 도움이 됩니다.
  - 어린이는 청소 작업을 하게 하지 마십시오. 화재가 발생하면 유해한 화학물질이 포함된 재와 분진이 많이 쌓일 수 있습니다. 오염된 재와 분진이 어린이가 사용하는 공간(예: 집이나 자동차)에 들어가지 않도록 하십시오. 신발은 출입구에 벗어두고, 오염된 의류는 별도로 세탁하고, 아이들과 접촉할 때는 먼저 오염된 옷을 갈아입으십시오.
  - 비상사태 관계자가 안전하다고 말할 때까지는 수돗물을 마시거나 사용하지 마십시오. 급수 시스템이 손상되어 오염되었을 수 있습니다. 화재로 우물이 손상된 경우에는 지역 면허 및 보세 우물 건설업자나 펌프 설치업체에게 문의하여 어느 정도 손상되었는지 파악하십시오.
  - 열이나 연기 또는 재에 노출된 식품은 모두 폐기 처분하십시오.
  - 화재에서 살아남은 주택에서 물건을 구조하여 청소하는 방법에 대해 알아보십시오. 미국 연방재난관리청(FEMA)은 다양한 정보를 포함한 사실 자료([https://www.fema.gov/media-library-data/1534447191536-164bbf39b67bbebacc73bb75d63c24ac/Fire\\_FIMA\\_Fact\\_Sheet\\_2015\\_rev\\_CA.pdf](https://www.fema.gov/media-library-data/1534447191536-164bbf39b67bbebacc73bb75d63c24ac/Fire_FIMA_Fact_Sheet_2015_rev_CA.pdf))를 제공합니다.

본 자원 가이드에 소개된 자료와 관련된 질문은 OHA([EHAP.INFO@dhsosha.state.or.us](mailto:EHAP.INFO@dhsosha.state.or.us))로 문의하십시오.

대피소 운영자는 이 문서를 산불 대피자들에게 배포하여 COVID-19 및 환경보건 고려사항에 대한 추가 정보를 제공할 수 있습니다. 이 문서는 여러 언어로 다운로드하여 인쇄할 수 있습니다.

대피소 관련 주요 자원:

- 산불 연기로부터 피해 공기가 깨끗한 대피소와 장소를 찾는 방법(<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/IdentificationOfCleanAirShelters.pdf>)에 대해 알아보십시오.
- OHA 의 COVID-19 임시 대피소 지침(<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lk2256A.pdf>)을 따르십시오.

참고: PEHSU, CDC 및 OHA 웹사이트의 관련 내용을 각색함

[https://www.pehsu.net/Library/facts/PEHSU\\_Protecting\\_Children\\_from\\_Wildfire\\_Smoke\\_and\\_Ash\\_FACT\\_SHEET.pdf](https://www.pehsu.net/Library/facts/PEHSU_Protecting_Children_from_Wildfire_Smoke_and_Ash_FACT_SHEET.pdf)

<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/afterfire.html>



공중보건부

**문서 접근성:** 장애가 있으시거나 영어 외의 다른 언어를 사용하시는 분을 위해, OHA 에서는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공해드릴 수 있습니다. 건강정보센터(1-971-673-2411, 711 TTY 또는 [COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us))로 문의하십시오.