



캘리포니아 발달장애서비스국

비상 대비 소식지

가을 알림사항 • 9월 2025년

이 소식지가 유용하셨습니까? ▶ 설문에 참여하세요: surveymonkey.com

대규모 지진 안전 훈련(Great ShakeOut) 안내



전 세계 수백만 명과 함께하는 세계 최대 규모의 지진 안전 훈련에 참여하세요!

2025년 10월 16일 목요일 오전 10시 16분 - 행동 요령을 연습하세요:

- 엎드리고, 가리고, 붙잡으세요!
- 자세히 알아보기: www.shakeout.org

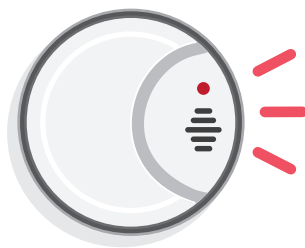
일광 절약 시간제 알림



11월 2일 일요일에는 시계를 1시간 뒤로 돌립니다.

이 시기는 비상용품을 점검하고, 유효 기간이 지난 물품을 교체하기에 좋은 때입니다.

화재 및 일산화탄소 경보기를 점검하세요



- 화재 및 일산화탄소 경보기의 배터리를 교체하세요
- 매월 테스트하여 경보음이 울리는지 확인하세요
- 사용한지 10년이 넘었다면 교체할 때입니다

자세히 알아보기 [NFPA화재 경보기 사용 요령](#)



이 비상 대비 소식지는 발달장애서비스국에서 제작했습니다. 이 소식지는 [소식지 설문조사](#)를 통해 확인된 우리 지역사회에 영향을 미치는 특정 위험에 대해 개인과 직접 서비스 제공자에게 알리기 위한 것입니다.

홍수 안전 요령

홍수는 어디서든—그리고 순식간에 발생할 수 있습니다!

- 홍수 지역에 거주하는지 확인하세요 - 지원팀에 문의하거나 [FEMA 홍수 지도 서비스 센터에서 온라인으로 확인하세요](#)
 - [비상 가방을 준비하세요](#) - 물, 손전등, 충전지, 약품과 같은 물품을 포함하세요
 - 홍수 물에 가까이 가지 마세요 - 보이는 것보다 더 깊거나 빠를 수 있습니다
 - 높은 곳으로 이동하세요 홍수가 시작되면 홍수가 예상되는 지역에서 벗어나거나 언덕 위로 이동하세요
 - 뒤돌아서세요, 물에 빠지지 마세요 - 도로 위에 물이 있을 때는 운전하지 마세요
 - 전자기기의 플러그를 뽑고 가스를 차단하세요, 집을 떠나기 전에 시간이 허락되는 경우
- 자세히 알아보기: ready.gov/floods
[홍수 및 급류 홍수 안전 동영상](#)
출처: [새로운재난 대비 프로그램](#)
서비스 제공자들을 위해 트라이 카운티 지역센터에서 제공

당신은 혼자가 아닙니다: 자살 예방 지원

누구나 힘든 날이 있습니다. 때때로 우리는 슬프거나, 두렵거나, 화가 날 수 있습니다. 괜찮습니다. 당신은 혼자가 아닙니다.

만약 당신이나 당신이 돌보는 누군가가 매우 괴로워하거나 자신을 해칠 생각을 하고 있다면, 도움을 받을 수 있습니다. 낮이든 밤이든 언제든지 988로 전화하거나 문자를 보낼 수 있습니다. 친절하고 상담원이 당신의 이야기를 들어주고 안전하다고 느낄 수 있도록 도와줄 것입니다.

추가적인 도움을 받기 위해 다음 웹사이트를 방문할 수도 있습니다:

- 988lifeline.org - 연중무휴 24시간 무료 지원
- sprc.org - 안전하고 건강하게 지낼 수 있는 도구와 팁
- SAMHSA.gov - 가족 및 돌봄 제공자를 위한 지원
- [자살 예방 자료 | 자살예방 | CDC](#)
- [자살 예방의 달 | 전국 정신 질환 연합\(NAMI\)](#)

9월은 전국 자살 예방 인식의 달입니다. 우리 서로 돌봅시다.



올가을 건강하게 지내세요: 독감 및 코로나 예방접종을 받으세요!



가을은 독감 예방접종과 코로나 19 추가 예방접종을 받기에 좋은 시기입니다. 이 백신들은 심하게 아픈 것을 예방하는 데 도움이 됩니다.

질문이 있어도 괜찮습니다. 의사, 간호사 또는 신뢰하는 사람과 상담할 수 있습니다.

예방접종은 다음 사람들을 보호하는 데 도움이 됩니다:

- 당신
- 당신의 친구들
- 당신의 가족

자세히 알아보기

- cdc.gov/flu
- cdc.gov/coronavirus

올해 가을, 우리 모두 안전하고 건강하게 지냅시다!

어떤 비상 상황에도 대비하세요

비상 상황은언제든 발생할 수 있습니다 - 산불, 지진, 또는 큰 폭풍처럼요. 9월은 전국 비상 대비의 달이며, 대비를 배우고 계획하기에 좋은 시기입니다!

비상 상황에 대비하고 안전을 지키기 위한 간단한 단계는 다음과 같습니다:

- 물, 간식, 손전등, 약품 등을 포함한 비상 키트를 준비하세요 (ready.gov/kit).

휴대폰 사용자는 다음 무료 앱을 다운로드하세요:



- [MyShake \(myshake.berkeley.edu\)](https://myshake.berkeley.edu) - 지진이 발생하기 전에 경고해 줍니다.
- [Watch Duty \(watchduty.org\)](https://watchduty.org) - 인근 산불에 대한 최신 정보를 제공합니다.

기억하세요: 도움이 필요하면 서비스 코디네이터나 [비상 코디네이터](#)에게 연락하세요.

자세히 알아보기 [전국 비상 대비의 달 | Ready.gov](#)

브라우저에 저희 비상 대비
웹페이지를 즐겨찾기 해 두세요!



개별 QR 코드
(dds.ca.gov)



서비스 제공자
QR 코드
(dds.ca.gov)