

우리 집 비상 물품 점검표

있는 것과 없는 것에 표시하고, 기한이 있는 물건은 바꿀 날을 적습니다. 6개월이나 1년에 한 번, 계절이 바뀔 때 다시 봅니다.

1 생존 가방 1인 1개, 현관 가까이 둡니다. 메고 계단을 끝까지 내려갈 수 있는 무게로 꾸립니다.

품목	있음	없음	교체일
마실 물 1~2L. 나머지는 집에 비축	☐	☐	
조리 없이 먹는 식량 3일분. 에너지바, 육포, 크래커, 파우치 죽	☐	☐	
헤드랜턴과 손전등 여분 건전지 함께	☐	☐	
건전지식 소형 라디오 정부 안내방송을 듣는 통로	☐	☐	
보조배터리와 충전 케이블	☐	☐	
은박 담요, 여벌 양말, 판초 우의	☐	☐	
처방약 7일분 이상, 복용약과 알레르기 메모 함께	☐	☐	
구급 파우치 거즈, 붕대, 밴드, 소독 티슈	☐	☐	
KF94 마스크, 손 소독제, 물티슈	☐	☐	
신분증 사본, 소액 현금, 가족 비상 연락 카드 방수 지퍼백에 넣어서	☐	☐	
호루라기, 작업 장갑, 멀티툴	☐	☐	
튼튼한 운동화 가방 옆 바닥에 두기	☐	☐	

2 집 비축 집에서 2주를 버틸 몫입니다. 평소 먹는 것을 조금 더 사 두고, 먼저 산 것부터 먹고 새로 채웁니다.

품목	있음	없음	교체일
마실 물 1인 하루 약 3.8L × _____ 명 × 14일 = _____ L	☐	☐	
조리 없이 먹는 식품 통조림, 즉석밥, 시리얼. 3일분부터 먼저	☐	☐	
쌀, 면 같은 조리 식품	☐	☐	
휴대용 버너와 부탄가스 _____ 개. 직사광선과 열기를 피해 보관	☐	☐	
통조림 따개	☐	☐	
씻고 쓸 물을 받을 용기 단수 때 욕조나 양동이에 받을 계획	☐	☐	
따뜻한 옷과 신발 1인 1벌 이상	☐	☐	
분유, 이유식, 반려동물 사료 해당하는 집만	☐	☐	
소액권 현금 카드 결제가 멈출 때	☐	☐	

✓ 점검 기록 계절이 바뀌면 생존 가방의 옷과 보온 용품도 바꿉니다.

점검한 날	점검한 사람	채울 것	다음 점검

3 정전

고층 아파트는 정전이 되면 급수 펌프와 엘리베이터도 함께 멈출 수 있습니다.

품목	있음	없음	교체일
손전등 침대 머리맡과 현관에 하나씩, 촛불 대신	☐	☐	
여분 건전지 손전등과 라디오 규격에 맞게	☐	☐	
보조배터리 충전 교체일 칸에 충전한 날	☐	☐	
우리 지역 KBS 제1라디오 주파수 라디오에 적어 두기	☐	☐	
분전반 위치와 누전차단기 올리는 법 가족 모두가 알기	☐	☐	
담요, 핫팩, 침낭 겨울 정전에는 한 방에 모여 쓰기	☐	☐	
배터리식 일산화탄소 경보기 난로, 연탄, 숯을 쓰는 집	☐	☐	
냉장고 비울 순서 냉장 → 냉동 → 상온	☐	☐	

4 위생

물이 끓겨도 씻고, 버리고, 화장실을 쓸 수 있게 준비합니다.

품목	있음	없음	교체일
물티슈와 두루마리 휴지	☐	☐	
손 소독제	☐	☐	
대형 쓰레기봉투와 묶을 끈	☐	☐	
화장실 대용 비닐봉지와 응고제 고양이 모래나 신문지로 대신 가능	☐	☐	
칫솔, 치약, 비누, 수건 여유분	☐	☐	
생리용품, 기저귀 해당하는 집만	☐	☐	
일회용 장갑과 마스크	☐	☐	
무향 락스 성분이 차아염소산나트륨만인 것. 산성 세제와 따로 보관	☐	☐	

5 응급

구급상자는 병을 고치는 상자가 아니라, 구조대에 넘길 때까지 시간을 버는 상자입니다.

품목	있음	없음	교체일
가족 처방약 여분 _____ 일분. 처방전 사본이나 약 봉투 사진 함께	☐	☐	
해열진통제, 지사제 같은 상비약 유효기한 확인	☐	☐	
멸균 거즈와 압박 붕대	☐	☐	
밴드와 의료용 테이프	☐	☐	
니트릴 장갑	☐	☐	
생리식염수, 알코올 소독 티슈 식염수 대신 깨끗한 생수도 가능	☐	☐	
체온계와 의료용 가위	☐	☐	
예비 안경, 렌즈 용품 해당하는 사람만	☐	☐	
구급함 위치 가족 모두가 알기	☐	☐	