

무료 체크리스트

정전 시 물과 위생

식수를 확보하고, 생활용수를 활용하며, 위생을 유지하고, 화장실 문제를 예방합니다.

중요

이 체크리스트는 물을 명확히 구분하는 데 도움을 줍니다: 식수는 마시기, 조리, 약 복용에 사용합니다. 생활용수는 화장실, 청소, 간단한 세척에 사용합니다.

이 체크리스트는 실용성을 중심으로 작성되었습니다. 정부나 지자체의 경고, 의학적 상담, 특수 위험 상황에 대한 전문 검토를 대체하지 않습니다. 급박한 위험이 있을 때는 긴급전화, 현지 당국 정보, 공식 경보 채널이 우선입니다.

1. 식수 즉시 확보하기

- ☐ 깨끗한 병, 물통, 냄비 또는 잠글 수 있는 용기에 식수를 채운다.
- ☐ 식수에는 깨끗하고 식품용으로 적합한 용기만 사용한다.
- ☐ 용기에 표시한다: 식수 / 날짜.
- ☐ 식수는 서늘하고 어둡게, 화학물질과 분리해서 보관한다.
- ☐ 약, 아기 젖병, 돌봄에 필요한 물을 먼저 확보한다.

혼동하지 않기

욕조, 양동이, 청소용 통은 생활용수에는 적합할 수 있지만, 자동으로 식수용이 되는 것은 아닙니다.

2. 생활용수 준비하기

- ☐ 수도물이 나오는 동안 욕조, 대야 또는 양동이에 물을 채운다.
- ☐ 생활용수는 명확히 표시하거나 식수와 공간을 분리해 보관한다.
- ☐ 생활용수는 변기 물 내림, 청소, 간단한 세척에 사용한다.
- ☐ 열려 있거나 오염되었거나 부적합한 용기의 물은 마시지 않는다.

3. 하루 계획: 물 배분하기

사용	우선순위	메모
마시기	매우 높음	특히 더울 때는 소량씩 규칙적으로 마신다

사용	우선순위	메모
약/아기/돌봄	매우 높음	별도로 확보한다
조리	높음	물이 적게 드는 간단한 식품
손 씻기	높음	감염 예방
화장실/청소	중간	생활용수 사용
샤워/세탁	낮음	예비량이 충분할 때만

4. 적은 물로 위생 유지하기

- ☐ 식사, 약 복용, 돌봄 전에는 항상 손을 깨끗이 한다.
- ☐ 물이 있으면 비누를 사용한다.
- ☐ 손 소독제를 예비로 준비한다.
- ☐ 물티슈는 보조 수단으로만 사용하고 장기 해결책으로 쓰지 않는다.
- ☐ 주방과 욕실 표면은 가능한 한 깨끗하게 유지한다.
- ☐ 날음식과 바로 먹는 음식은 철저히 분리한다.

5. 정상적인 물 내림이 안 되는 화장실

- ☐ 먼저 하수도가 정상적으로 사용 가능한지 확인한다. 역류나 침수가 있으면 더 이상 물을 내리지 않는다.
- ☐ 물이 있으면 생활용수로 변기를 수동으로 내린다.
- ☐ 물 내림이 불가능하면 비상 화장실을 준비한다.
- ☐ 양동이에 튼튼한 쓰레기봉투를 씌운다.
- ☐ 사용 후 고양이 모래, 톱밥 또는 비슷한 재료로 덮는다.
- ☐ 봉투를 단단히 묶고, 어린이와 동물이 접근하지 못하게 보관한다.
- ☐ 그 후 손을 철저히 씻거나 소독한다.

중요

비상 화장실은 불편하지만 비위생적인 임시방편보다 낫습니다. 핵심은 분리, 덮기, 밀봉, 그리고 손 위생입니다.

6. 적은 물로 음식 준비하기

- ☐ 먼저 물이 적게 필요한 식품을 사용한다.
- ☐ 적합한 식품의 경우 통조림 국물도 함께 활용한다.
- ☐ 식기 사용을 줄인다: 사람마다 컵 하나, 접시 하나, 수저 하나.
- ☐ 음식물이 말라붙기 전에 냄비를 바로 닦아낸다.

- ☐ 물이 안전하지 않다면 그 물로 식품을 씻지 않는다.

7. 특별한 상황

- ☐ 아기: 깨끗한 물, 젖병 위생, 적합한 식품을 추가로 계획한다.
- ☐ 고령자/돌봄: 몸 관리와 약 복용을 위한 물을 더 많이 계획한다.
- ☐ 반려동물: 식수와 청소 필요량을 잊지 않는다.
- ☐ 더위/열대 기후: 물 필요량을 크게 늘린다.
- ☐ 질병/설사/열: 식수와 위생 용품을 더 많이 계획한다.

8. 개인 물 계획

사람/동물	하루 식수	3일 예비량
성인 1		
성인 2		
어린이/아기		
반려동물		
돌봄/약		

식수 재고 확인일:

생활용수 용기 있음:

비상 화장실 재료 있음:

손 소독제/비누 있음:

전문적 참고 기준

이 내용은 Blackout-Tip.com을 위해 독자적으로 작성하고 구성했습니다. 전문적인 방향은 공개적으로 접근 가능한 공식 기관의 권고를 참고했습니다.

- ☐ 독일 연방 시민보호 및 재난지원청(BBK): 비상 대비 안내서와 체크리스트.
- ☐ Ready.gov / FEMA: 비상 키트, 물, 식품 및 정전 시 행동 요령에 관한 권고.
- ☐ CDC / FoodSafety.gov: 정전 시 식품 안전 관련 안내.

웹사이트용 참고: 이 PDF는 무료 다운로드 자료로 제작되었습니다. blackout-tip.com에서 제공하고 내부적으로 재사용할 수 있습니다. 기사 본문에서 외부 출처를 언급할 때는 공식 출처를 별도로 링크하는 것이 좋습니다.