

비상용품 준비

특별한 도움이 필요한 가족이나 친지가 있는 경우, 그러한 필요에 부응하도록 사전에 준비를 해야 합니다. 또한 비상사태에 대비하여 다음과 같은 비상용품을 준비하십시오

- 2주 분량의 장기 보존용 식품 및 수동식 캔 오프너
- 2주 분량의 물 (하루 1인당 1갤런의 물)
- 건전지를 사용하는 휴대용 라디오나 텔레비전 그리고 충분한 여분의 건전지
- 손전등과 충분한 여분의 건전지
- 구급 약품 세트와 사용설명서
- 소독 및 위생 용품 (손 소독 제품, 물티슈 및 화장지)
- 방수 용기에 보관한 성냥
- 호각, 여분의 옷, 담요.
- 신분증 및 신용 카드 사본; 현금 및 동전
- 안경, 콘택트 렌즈 및 세정액.
- 아기분유, 기저귀, 젖병, 젖꼭지와 같은 유아용품.
- 공구, 애완동물 용품 및 주변 지역의 지도.

장애인을 위한 구체적 고려사항

- 특수 필요에 부응하는 구체적인 비상사태 계획/비상용품을 마련한다
- 장비의 파손에 대비해 여분의 안경, 건전지, 보청기 및 장애인 이동 보조 장비를 준비한다.
- 의사소통에 어려움이 있는 경우, 사용하는 특수 장비와 사용법에 관한 중요한 정보 목록을 준비한다.
- 가족, 친지 및 담당의사를 포함한 상세한 비상사태 연락처 목록을 준비한다

지원 정보

로스엔젤레스 카운티

정신 보건국

Department of Mental Health

정보 지원 센터 직통 전화

1-800 854-7771

562-651-2549 청각 장애인 전화

휴일 포함 24시간/7일 운영

로스엔젤레스 카운티 공중 보건국

Department of Public Health

1-800-427-8700 ph.lacounty.gov

로스엔젤레스 카운티

지역사회 및 노인 복지 서비스

Community and Senior Services

213-738-2600 dcss.co.la.ca.us

로스엔젤레스시 장애인과

Department on Disability

213-202-2764

213-202-2755 TTY

lacity.org/dod

로스엔젤레스 카운티

동물 보호 관리과

Department of Animal Care and Control

562-728-4882

animalcare.lacounty.gov

로스엔젤레스 카운티 정보 안내 전화

전화 211

211la.org

로스엔젤레스시 정보 안내 전화

전화 311

lacity.org/LAFD/311.htm

비상사태 생존 프로그램

espfocus.org

로스엔젤레스 카운티

행정 집행 위원회

(Board of Supervisors)



Hilda L. Solis

제1지역구

Mark Ridley-Thomas

제2지역구

Sheila Kuehl

제3지역구

Janice Hahn

제4지역구

Kathryn Barger

제5지역구

Sachi A. Hamai

최고 책임자

로스엔젤레스 카운티 정신 보건국

Department of Mental Health

지역사회 및 정부 관계 지원국

Community and Government Relations Division

공보 담당관 Public Information Officer

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

<http://dmh.lacounty.gov>

로스엔젤레스 카운티

정신 보건국



쓰나미 비상사태



희망 양성, 건강 증진

회복 지원

Emergency Outreach Bureau

비상사태 구제국

Disaster Services 재해 서비스

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M. D., Ph. D.

Director

사회복지학 박사, 국장



로스엔젤레스 카운티 정신 보건국

사명 선언

회복과 복원을 지원하고자 지역사회의 능력을 강화하는 협력을 통해 풍요로운 삶을 실현한다

쓰나미란 무엇인가?

쓰나미는 지진해파라고도 부르며, 지진, 해저의 산사태, 해저의 화산 폭발 또는 바다에 떨어지는 거대한 운석의 충격에 의해 발생할 수 있습니다. 모든 지진이 쓰나미를 초래하는 것은 아닙니다. 쓰나미를 일으키려면 지진은 반드시 바다 밑이나 바다 근처에서 발생되어야 하고 규모가 커서 해저에 움직임을 만들 수 있어야 합니다. 쓰나미는 수많은 생명을 빼앗고 거대한 재산 피해를 초래합니다. 처음 진동 이후 파장은 더 높아지고 몇 분에서 몇 시간 후에 도착할 수도 있습니다.

쓰나미 정보

쓰나미에 대해 알아야 할 사항

- 쓰나미는 한번의 파도가 아니라 연속적인 파도입니다. 반드시 첫번째 파도가 가장 파괴적인 것은 아닙니다. 쓰나미는 조수의 간만으로 인한 파도가 아닙니다.
- 쓰나미는 보통 지진에 의해 발생하며, 거의 경고가 없이 낮이나 밤 어느 때에도 발생할 수 있습니다.
- 파도는 흔히 10피트 내지 20피트 높이지만, 100피트 이상의 높이인 경우도 있었습니다.
- 쓰나미는 사람이 달리는 속도보다 빨리 움직일 수 있습니다.

쓰나미 용어

경보Warning

쓰나미 유발요인이 발생했거나 태평양 해역 어느 곳에서 쓰나미가 탐지되었을 때 경보를 발표합니다.

주의Watch

아직 확인되지는 않았지만 위험한 쓰나미가 존재할 수 있고 1시간 거리에 있을 수 있는 경우 주의를 발표합니다.

통보Advisory

태평양 해역 어느 곳에서 쓰나미를 일으킬 수 있는 지진이 발생했을 때 통보를 발표합니다.

쓰나미 발생시 따를 수 있는 유용한 지침

쓰나미 발생시 요령

- 학교에 있는 경우, 교사 및 기타 학교 직원의 지시를 따른다.
- 집에 있는 경우, 집에서 대피한다. 대피 지역 밖의 안전한 곳으로 이동한다.
- 현지 비상대책본부 및 경찰당국의 권고를 따른다.
- 해변 또는 바다 근처에 있는 경우, 땅이 진동하는 느낌이 들면 즉시 높은 지대로 이동한다. 쓰나미 경보가 발표될 때까지 기다리지 않는다.
- 바다에 이르는 강 및 개울에서 멀리 떨어져 있다.
- 쓰나미 경보가 발표되었으나 신속하게 내륙의 높은 지대로 이동할 수 없는 경우, 높은 건물, 고층의 철근 콘크리트 호텔 건물은 안전한 대피장소를 제공할 수 있다.

[nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html](https://www.nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html)

반응

일반적인 반응

- 두려움과 불안감
- 집중 장애
- 악몽 및 재생되는 기억
- 슬픔
- 식욕 상실 또는 과식
- 신체적 반응: 두통, 요통, 소화불량 등

장기적 영향

자신이나 사랑하는 사람이 이러한 불확실한 기간 중 대처하기 힘든 경우 전문적인 도움 요청을 고려할 수 있습니다.

회복

대부분의 사람들은 충격에 스스로 대처할 수 있습니다. 회복은 흔히 다음 방법으로 성취됩니다:

- 자신의 반응이 정상적이라는 것을 이해한다
- 일상적인 활동을 계속한다
- 긴장을 풀고 자신에게 너그러워진다
- 즐거운 활동에 참가한다
- 모든 것을 통제하는 것이 불가능하다는 사실을 인정한다
- 비슷한 경험을 가진 다른 사람들과 대화한다
- 가족, 친구, 성직자 또는 신뢰하는 사람에게 지원을 요청한다
- 전문적인 도움이 필요한 상황을 인식한다

대처하는 요령

아동과 10대 청소년을 위해 할 수 있는 일

- 충격적인 상황에 대해 연령에 적합한 방법으로 솔직하게 설명해 준다.
- 자녀들이 감정을 표현하도록 한다
- 언제나 자녀가 경험담을 이야기하는 것을 듣는다
- 계속해서 일과의 체계를 잡아주고 일상 활동을 유지하도록 한다
- 정보 매체의 사용을 제한한다

성인을 위한 대처 전략

- 자신의 느낌에 대해 이야기 한다
- 다른 재해 피해자들과 경험담을 나누는 것은 자신의 회복 과정에 도움이 될 수 있다
- 친구 및 가족과 연락을 유지한다
- 자신의 강점/능력을 주시한다
- 재정적, 정서적 및 의료적 지원을 포함해 도움을 요청한다
- 라디오나 텔레비전을 통한 지침사항에 귀를 기울인다.

상황 정보 입수

- 당국자들이 대피 명령을 내리는 경우, 신속히 협력하고 대피 경로 및 피신처 위치에 관한 지침사항을 따른다.
- 집이나 사무실에 머무는 것을 의미하는 "현위치 대기(Shelter-in-place)" 권고를 받을 수도 있고; 아니면 다른 장소로 이동하라는 권고를 받을 수도 있다.
- 당국자들의 통보가 있기 전에 피신 장소 또는 집을 떠나서는 안된다.