

## 准备应急箱

如果您的家人或朋友有特殊需要，请提前做好准备以满足他们的应急之需。此外，还要准备应急箱，其中包括以下物品

- 足够支持两周的不易腐坏的食品和手工开罐器
- 足够支持两周的饮用水每人每天一加仑的水
- 电池供电的便携式收音机或电视以及备用电池
- 手电筒及备用电池
- 急救箱
- 卫生用品 消毒洗手液、湿纸巾和手纸
- 防水包装火柴
- 哨子；备用衣物和毯子
- 框架眼镜、隐形眼镜及清洗液
- 婴儿用品，如奶粉、尿布、奶瓶和橡皮奶嘴等
- 工具、宠物用品以及当地地图

### 残疾人特殊注意事项

- 根据您的特殊需求拟备应急计划/应急箱
- 备用框架眼镜、电池、助听器 and 运动辅助装置，以防设备损坏
- 准备重要信息列表，其中包括您所用的特殊设备和使用说明如果您有沟通困难
- 准备详细的紧急联系人列表，包括家人、朋友和医生
- 处方药清单，包括剂量、使用说明和医生姓名

## 资源

洛杉矶县心理健康服务部  
County of Los Angeles  
Department of Mental Health

中心垂询热线

1-800 854-7771

或

562-651-2549 聋哑人士专线

全天 24 小时服务，包括节假日

洛杉矶县公共卫生部  
County of Los Angeles  
Department of Public Health

1-800-427-8700 或 [ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

洛杉矶县社区和老年服务  
County of Los Angeles  
Community and Senior Services

213-738-2600 或 [dcss.co.la.ca.us](http://dcss.co.la.ca.us)

洛杉矶市残障部  
Los Angeles City Department on Disability

213-485-6334 或 213-485-6655 听障人士专线

或 [lacity.org/dod](http://lacity.org/dod)

洛杉矶县动物保护和管理部  
County of Los Angeles  
Department of Animal Care and Control

562-728-4882 或 [animalcare.lacounty.gov](http://animalcare.lacounty.gov)

洛杉矶县信息热线  
County of Los Angeles Information Line

拨打 211 或访问 [211la.org](http://211la.org)

洛杉矶市信息热线  
Los Angeles City Information Line

拨打 311 或访问 [lacity.org/LAFD/311.htm](http://lacity.org/LAFD/311.htm)

洛杉矶县县议会  
Los Angeles County  
Board of Supervisors



Hilda L. Solis

第一区

Mark Ridley-Thomas

第二区

Sheila Kuehl

第三区

Janice Hahn

第四区

Kathryn Barger

第五区

Sachi A. Hamai

首席执行官

洛杉矶县心理健康服务部  
County of Los Angeles Department of Mental Health

社区与政府关系处

Community and Government Relations Division

公共信息官

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

<http://dmh.lacounty.gov>

S-CH

洛杉矶县心理健康服务部  
County of Los Angeles  
Department of Mental Health



## 炭疽紧急事件



孕育希望、促进健康、帮助康复

应急外展服务局  
Emergency Outreach Bureau  
灾害服务部门  
Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-4919  
[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph. D.  
社会福利学博士，主任



## 使命宣言

通过合作关系，增强社区在帮助民众应对灾害、恢复身心方面的能力，藉此提高民众的生命质量。

## 什么是炭疽紧急事件？

炭疽是由产孢细菌“炭疽杆菌”引起的急性传染病。

这种病常见于野生动物和家畜（牛、羊、山羊、骆驼、羚羊以及其他草食动物），不过，人接触受感染的动物时也可能会上这种病。

## 传染的途径是什么？

### 动物传染

人在处理受感染的动物制品或吸入来自受感染动物制品（如羊毛）的炭疽孢子时可能会感染炭疽病。此外，人们在食用未煮熟的受感染肉类时，还可能感染胃肠炭疽病。

### 武器传播

粉末状的炭疽可能被用作武器。



## 是否接触过炭疽？

炭疽症状因感染类型而异。炭疽可通过以下三种方式传播：

### 皮肤性炭疽病 — 皮肤

最初症状是出现小疮口，接着会发展成直径通常为 1-3 厘米的水疱。水疱又会演变成中心部位呈黑色的皮肤溃疡。小疮口、水疱和皮肤溃疡并不痛。

### 吸入性炭疽病 — 肺部

吸入性炭疽病的最初症状类似于普通感冒。数天后，症状可能发展成严重的呼吸问题乃至休克。如果吸入炭疽而未立即使用抗生素加以治疗，炭疽病往往会致命。

### 胃肠性炭疽病 — 消化道

食用受污染的肉类后，您可能出现急性恶心、食欲不振、呕吐、发烧后腹痛、呕血以及严重腹泻等症状。此外，还可能出现喉咙病变和发炎、吞咽困难、颈部明显肿胀以及局部淋巴腺肿胀等症状。

### 预防

**接触后预防**对于接触了炭疽而尚未患病的人而言，治疗

## 尽量减少接触

方式会有所不同。医疗保健机构会使用抗生素（如环丙沙星、左氧氟沙星、多西环素或青霉素）结合炭疽疫苗来预防炭疽感染**治疗**

**感染后治疗**通常需接受为期 60 天的抗生素治疗。治疗能否取得成功取决于炭疽病的类型和治疗的早晚。

**疫苗接种**有一种疫苗可预防炭疽病，但尚未向大众普及。不过，任何可能接触炭疽的人士皆可获取此疫苗，包括美国军队中的某些人员、实验室工作人员以及可能进入或反复进入受污染区的工作人员。如果发生炭疽武器攻击事件，接触炭疽的人士也可获取此疫苗。

## 反应

### 常见反应

- 害怕存在看不见的危险试剂或污染物
- 憎恶犯罪者或政府
- 对相关机构失去信心
- 社交孤立或社交退缩
- 忧愁过度
- 绝望和悲伤
- 睡眠紊乱
- 受感染后害怕死亡

### 长期影响

如果您或亲人在这段不确定期内难以承受心理压力，可考虑寻求专业帮助。

### 心理康复

大部分人都能找到治愈心理创伤的办法。这些方法通常包括

- 理解您当前的反应实属正常
- 保持有规律的生活
- 寻找放松的方式，善待自己
- 参加喜爱的活动
- 认识到有些事情是自己无法控制的
- 与其他有类似经历的人交流
- 寻求家人、朋友、牧师或您信任的人的支持
- 确认自己何时需要专业帮助

## 应对提示

### 您可以为自己的孩子做些什么

- 坦诚以对并就心理创伤事件作出与他们年龄相符的解释
- 帮助孩子表达自己的感受
- 倾听他们的经历
- 为他们安排每日的活动，并保持有规律的生活
- 为他们提供艺术纾解途径（如绘画），以此来表达自己的情绪
- 限制媒体采访

### 成人应对策略

- 谈谈自己的感受
- 与其他灾难受害者分享经历
- 与朋友和家人经常联系
- 记住面对灾难时的身体和情感反应均属正常
- 避免看过多电视
- 积极参与恢复阶段的治疗；帮助他人疗愈创伤对自己的恢复同样有益
- 收听收音机或收看电视播送的指示。

## 及时了解最新消息

- 若官方要求疏散，请迅速配合，按照指定的疏散路径和避难地点来行动。
- 可能建议您“就地避难”，即呆在家中或办公室中；也可能会建议您转移到其他地点。
- 不要离开庇护所或家中，直到获得相关机构的通知。