

## 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
- 急救箱
- 卫生用品（消毒洗手液、湿纸巾和手纸）
- 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、助听器和运动辅助装置，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

213-202-2764 或 213-202-2755

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)

紧急救生计划  
Emergency Survival Program  
[espfocus.org](http://espfocus.org)

洛杉矶县县议会  
County of Los Angeles  
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)

S-CH

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



化学紧急事件



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。

### 什么是化学紧急事件？

化学紧急事件是指可能对人及环境造成毒害的有毒气体、液体或固体泄漏。试举几个化学试剂的例子，如芥子气、沙林毒气和砷。

化学品泄漏可能是意外事件，比如工业事故，但也可能是有意为之，例如恐怖分子袭击。

### 一般信息

在出现诸如恐怖分子攻击或危险品泄漏等一些化学事故时，停留在事故现场附近可能会很危险：

- 在此情况下，撤离或离开事发现场可能更为安全
- 您可能需要前往紧急庇护所

受毒害的症状可能因化学品类型而异：

- 您可能会有皮肤刺痛感，呼吸困难，流泪。
- 一些化学品作用很快，会立即使人和动物中毒。
- 其他的可能要数小时和数天才会有中毒症状。
- 即使您看不到或闻不到任何异样的东西，也可能会接触化学品。

### 接触化学品

如果您已接触到化学品，应立即采取措施最大限度地消除由此带来的危险

- 若可能，应寻求紧急医疗救治。
- 立即脱下身上的衣服，进行淋浴，用肥皂彻底清洗身体。
- 若不能进行淋浴，寻找水管、喷水器或任何水源，进行清洗，确保不要将化学品擦洗到皮肤上。
- 如果化学品在建筑物内，应尽力撤离建筑物，不要穿过受污染的区域。
- 如果不能撤出建筑物，应尽量远离污染源，就地避难。



### 反应

常见反应

- 沉浸于事故灾难之中
- 绝望和悲伤
- 常出现焦虑
- 忧愁过度
- 睡眠紊乱
- 害怕存在看不见的危险试剂或污染物
- 担心环境安全
- 饮食习惯出现变化
- 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

大部分人都能找到应对的办法。这些方法通常包括

- 理解自己所出现的情绪和身体反应都属于正常和应有的行为
- 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
- 鼓励他们绘画，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，有助于渡过自己的恢复阶段
- 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
- 限制媒体采访
- 关注自己的长处和能力
- 必要时寻求帮助
- 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。