

行动计划

您可以为儿童做些什么

- 提供安全的环境
- 作出与他们年龄相符的解释
- 与他们聊聊他们的恐惧感
- 帮助他们表达自己的感受和想法
- 不要惩罚退化行为（即吮吸拇指、粘人、发脾气等）
- 一家人尽可能多呆在一起
- 为他们安排每日的活动，并保持有规律的生活

您可以为青少年做些什么

- 坦白地说明状况
- 倾听他们的经历
- 帮助他们表达自己的感受和想法
- 鼓励他们帮助他人
- 幽默有益健康，可减少压力
- 与朋友保持联络

您可以为长者做些什么

- 让人陪着他们
- 帮助讨论恐惧感、焦虑感和烦躁感
- 给予关注和安慰

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

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

洛杉矶市残障部
Los Angeles City Department on Disability
213-202-2764 或 213-202-2755
或 lacity.org/dod

洛杉矶县信息热线
County of Los Angeles Information Line
拨打 211 或访问 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

世界卫生组织 World Health Organization
who.int/en/

疾病预防控制中心
Center for Disease and Control
cdc.gov/

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
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

S-CH

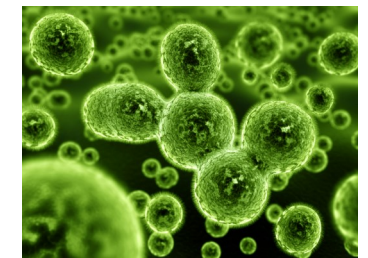
洛杉矶县心理健康服务部 County of Los Angeles Department of Mental Health



孕育希望、促进健康、帮助康复

应对 H1N1 病毒

猪流感



应急外展服务局

Emergency Outreach Bureau

灾害服务部门

Disaster Services

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。

H1N1 病毒

什么是 H1N1 病毒 猪流感？

病毒是一种因甲型流感病毒引起的猪呼吸道疾病，它对美国养猪业造成了重大冲击。猪爆发流感很常见，特别是在冬季。

who.int/en/

猪流感对人体健康有什么影响？

人感染猪流感的爆发和偶发疫情偶有报导。猪流感的临床症状类似于季节性流感。

who.int/en/

什么是大流行性流感？

大流行性流感是指几乎没有免疫保护措施的新型流感病毒在世界范围内的爆发健康专家对发生大流行性流感的可能性甚为关心。洛杉矶县心理健康服务部 Los Angeles Department of Mental Health 想让您更多地了解大流行性流感以及如何保护自己和家人。大流行性流感通常会在出现新型流感病毒时发生。有关大流行性流感的更多信息，请访问洛杉矶县公共卫生部 Los Angeles County Department of Public Health 的网站。

lapublichealth.org/

准备

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

洛杉矶县心理健康服务部 Los Angeles County Department of Mental Health 将对第一应急人员、受害者及整个社区的心理需求作出响应。另外，确保关爱的持续性也是心理健康服务部的重点工作。

◆ 预防流感传播，教育孩子也这样做

- 了解最新消息，收听收音机和收看电视，了解最新新闻报导，访问互联网，并遵从当地公共卫生部 Pubic Health Department 的指示。
- 避免与患者近距离接触。若您患病，请与他人保持距离，以免将疾病传染给他人。
- 患病或出现流感症状后在家休养。
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻。如果没有纸巾，就用衣袖遮掩，但不要用手遮掩。这样可防止传染给周围的人。
- 常洗手，防止自己及他人感染病菌。若没有肥皂和水，可使用一次性酒精类洗手液或免水洗手液。

◆ 养成良好的卫生习惯

- 保持睡眠充足，积极锻炼身体，多喝水，吃富有营养的食品。

准备续

◆ 与家人和亲人讨论重要的健康问题

- 讨论亲人生病时应在哪里/如何照顾他们，以及在家里照顾他们时需要些什么。
- 想想倘若家中的成年人都生了病，谁可以照顾孩子/有特殊需要的人。是否有其他家人或邻居可以帮忙？现在根据上述情况拟定计划，并与需要知会的所有人进行沟通。



◆ 估计常用处方药的短缺情况并制定相应的计划。准备足够支持两周的医药和卫生用品，方便您和家人取用

- 肥皂或酒精类洗手液
- 退烧药，如 Tylenol（泰诺）
- 温度计
- 止咳糖浆
- 含电解质的饮料，如 Pedialyte 或 Gatorade
- 处方药（如适用）

反应

常见反应

- 焦虑不安
- 活动量增加或下降
- 无法休息或放松
- 忧愁过度
- 因害怕被感染而避开他人和/或将自己孤立起来
- 悲伤
- 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

大多数人都可以找到应对心理创伤的方法，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
- 寻求家人、朋友、牧师或您信任的人的支持
- 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
- 阅读有关应对技巧的资料
- 确认自己何时需要专业帮助