

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
- 灭火器
- 配有自动关闭开关和非灼热发光元件的电暖器
- 电池供电的便携式收音机或电视以及备用电池
- 急救包；防水包装火柴；手电筒和备用电池
- 卫生用品消毒洗手液、湿纸巾和手纸
- 哨子；备用衣物和毯子。
- 身份证复印件和信用卡；现金和硬币
- 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、宠物用品等

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
- 您所用特殊设备和使用说明的清单如果您有沟通困难
- 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

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 听障人士专线
或 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

洛杉矶县信息热线
Los Angeles County 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

紧急救生计划 (Emergency Survival Program)
<http://www.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

S-CH

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



地震紧急情况



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

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



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

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。

什么是地震？

地震是地球表层的摇动、晃动或突然震动，这是地球释放压力的自然方式。地震会导致大楼及其他人造建筑大批倒塌、电线和燃气管道断裂（及随之引发的火灾）、山崩、雪崩、海啸（巨大海浪）和火山爆发。

地震会在毫无征兆的情况下突然爆发。没有人能知道地震会在何时何地发生，但是所有人都可以通过以下安全预防措施，降低死亡、受伤和财产损失的风险。

在地震发生之前做足准备

检查家中存在的危险隐患 将搁板牢固地固定在墙壁上；将易碎物品和较大或较重的物品放在较低的搁板上。

找到室内和室外安全的地方 室内安全的地方包括结实的桌子下或靠内墙处，远离窗子、书橱或较高家具，这些物件可能会倒下压住您。在室外，应远离建筑物、树木、电话线和电线、天桥或高架路。

自我训练并教育家人 进行逃生训练；教育小孩如何及何时拨打 9-1-1 联系警察或消防部门，以及如何及时关闭煤气、水电。

将灾害应急用品放在方便的地方 准备一个应急箱，其中包括供所有家庭成员使用的物品，如食品、衣物、药品和玩具等。

拟定应急通讯计划 用州外亲戚或朋友的电话号码和地址作为家人联络方式和重聚地点。

地震期间

在室内

- **伏在地上**；寻找**遮蔽物**，如结实的桌子或家具，并牢固抓住**直到**震动停止。
- 如果附近没有桌子，用双臂护住脸和头，蹲在建筑物的内侧角落。
- 远离玻璃、窗子、外门和墙壁以及任何可能掉落的物体，例如照明灯具或家具。
- 呆在室内，直到震动停止且外出安全。大部分伤残事故都是建筑物内的人试图转移到室内其他地方或试图逃离时发生的。
- 不要点燃火柴。
- 不要使用电梯。

在室外

- 转移到一个空旷的地方（前提是您能安全地到达该地点）；躲开电线、树木和其他危险源。
- 若驾车，则将车停靠在路边（远离建筑物和树木），并呆在车内直到震动停止；远离天桥、损坏的路面、桥梁和坡道。

预料对余震做好心理准备 第二波地震的破坏力通常比第一次地震的破坏力稍低，但是其破坏力足以造成新的损害。

远离损毁区域 躲开破碎的玻璃。检查水管和电线。若受

地震后

损，则关掉水电。远离毁损区域，除非警察、消防或救援组织特地要求您提供协助。只有当相关机构宣布局面安全时，方可返家。

检查煤气是否泄漏 若可以，利用外部的阀门关闭煤气。但是，如果闻到煤气味或听到嘶嘶声，应立即开窗并离开该建筑物。

身体伤害：检查身体是否受伤。若需要，进行紧急处理。不要移动重伤人员，除非伤情有进一步恶化的紧迫危险。呼叫救援。

反应

常见反应

- 无法置信，深感震惊
- 对未来感到恐惧和焦虑
- 难以做出决定或集中精神
- 情感麻木
- 恶梦连连，思绪不断
- 烦躁易怒
- 悲伤
- 食欲不振或暴饮暴食
- “无缘无故地”哭喊
- 头痛、背痛和胃部不适
- 睡眠紊乱/恶梦连连
- 增加酒精和/或药品使用量

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
- 尽可能保持有规律的生活
- 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，有助于渡过自己的恢复阶段
- 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
- 与孩子坦率沟通，帮助他们表达自己的情感
- 始终倾听他们讲述自己的经历
- 经常拥抱您的孩子
- 抽更多时间陪孩子
- 继续为他们安排每日的活动
- 限制媒体采访

成人应对策略

- 抽时间娱乐和放松
- 与其他灾难受害者分享经历，有助于渡过恢复阶段
- 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
- 寻求经济、情感和医疗援助等方面的帮助
- 及时了解最新消息。听收音机或收看电视播送的官方报告和指示

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；或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