

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、雨具和毯子
- 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

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
562562-651-2549 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

洛杉矶县动物保护和管理部
Los Angeles County Department of Animal
Care and Control
562-728-4882 或 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

洛杉矶市信息热线
Los Angeles City Information Line
拨打 311 或访问 lacity.org/LAFD/311.htm

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



洪水紧急情况

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



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。

什么是洪水紧急事件？

洪水是最为常见的自然灾害，通常由于暴雨过大，漫过河堤或在某块内陆区域聚集而造成。洪水可能慢慢聚集，也可能如暴洪般迅猛。暴洪是最危险的一种洪灾。这种灾害通常在大坝或防洪堤等人造建筑结构因水压过大而坍塌时出现。

洪水预警

当相关部门发布洪水预警时，您应该

- 将您的车加满汽油，确保车上已备有应急箱。
- 如果没有车，则需与朋友或家人安排好交通工具。
- 找出医疗记录、保险卡以及身份证等重要文件，将其放在防水材料内，以便撤离时随身携带。
- 储备饮用水。
- 注意听灾害警报和警报信号。
- 将牲畜和家养宠物圈养在安全区域内。根据食品和卫生要求，紧急庇护所不可收容动物。
- 将冰箱和冷冻库的温控器调节至可能的最低温

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

山体滑坡

山体滑坡通常与长时间的暴雨或积雪的迅速融化有关，往往会恶化洪灾的灾情，经常伴随洪灾的发生而发生。山体滑坡在发生过森林火灾和灌木火灾的地区较为常见。一些山体滑坡发生地非常突然，可在瞬间出人意料地摧毁房屋、夺去生命。

redcross.org/

应对暴风雨的基本准备步骤

洪水安全准备

- 联系您所在县的规划部门，了解您的住宅是否位于暴洪多发地区或山体滑坡多发地区。
- 了解您所在社区的应急计划、警报信号、撤离路线以及紧急庇护所位置。
- 随时准备在撤离前关闭电源、燃气和供水。
- 与家人规划洪灾撤离路线，并进行实践。
- 在排水管、马桶和其他下水道连接处，安装止回阀或塞子以防止洪水进入。

洪灾灾后指南

- 避免接触洪水或流动水；它可能受到油、气或原污水的污染。
- 此外，洪水也可能因接触地下电线或故障电线而通上了电。
- 注意洪水退去的区域。道路坚固性可能有所削弱，可能会因车辆的重量而塌陷。
- 远离故障电线并向电力公司报告故障情况。

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

反应

常见反应

- 因个人财产的损失而悲伤
- 感到无助
- 感到心神不定或焦虑不安
- 无法休息或放松
- 忧愁过度
- 担忧孩子、配偶、父母和宠物的安全

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

大部分人都能找到疗伤创伤的办法。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，并与他们谈谈您的经历和感受
- 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
- 帮助孩子表达他们的感受
- 继续为他们安排每日的活动，保持有规律的生活
- 限制媒体采访

成人应对策略

- 谈谈您自己的感受
- 与其他处境相似的人分享经历，可帮助自己渡过恢复阶段
- 接受家人、朋友、同事和牧师的帮助
- 记住面对灾难时的身体和情感反应均属正常
- 关注自己的长处
- 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
- 收听新闻报道，了解社区的水资源是否可安全饮用。

注意事项

- 紧急救助工作人员、当地广播或电视站将告知您当地是否有洪水预警或警告。
- 若官方要求疏散，请予以配合，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。