

## 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
- 急救箱和使用手册
- 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
- 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
- 准备详细的紧急联系人列表，包括家人、朋友和医生

## 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)  
<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](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



## 海啸紧急情况



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  
[lacounty.gov](http://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。

### 什么是海啸？

海啸，也称为地震海浪，可能由地震、海底滑坡、海底火山喷发或大型陨石坠入海洋而引起。不过，并不是所有的地震都会形成海啸。形成海啸的前提条件是地震必须发生在海底或海洋附近，且必须具备巨大的破坏力并造成了海床的运动。海啸可造成生命财产的巨大损失和损坏。第一波海浪抵岸后，随后海浪的高度可能急增并在数分钟到数小时之后抵岸。

### 关于海啸，您必须了解以下知识点

- 海啸不是一个海浪，而是一连串相继而来的海浪。第一波海浪并不一定是最具摧毁性的。海啸并不是潮汐。
- 海啸可能在白天或夜晚的任何时间发生，通常因引发，发生之前很少有或者说不会没有任何警告提醒。
- 海浪通常为 10 到 20 英尺高，但也曾出现 100 多英尺高的海浪。
- 海啸的移动速度可能会比人奔跑的速度快。

### 海啸术语

#### 警告 (Warning)

在发生引发事件或在太平洋盆地某地检测到海啸时发布

#### 预警 (Watch)

在具有危险性的海啸尚未得到证实，但可能存在并且可能仅相隔一小时距离时发布。

#### 提醒 (Advisory)

当太平洋盆地内发生地震且可能形成海啸时发布。

### 海啸应对提示

#### 发生海啸时您可遵循的帮助提示

- 如果在学校，请遵循老师或其他校方工作人员的建议。
- 如果在家，可撤离住宅。转移至撤离区外的任何安全地点。
- 遵循当地急救和执法机构的建议。
- 如果您位于海边或靠近海洋的地方且感受到了震感，应立即转移至海拔较高的地面。切勿等待海啸警告的通知。
- 远离流向海洋的河流或溪流。
- 如果已发布海啸警告，而您无法迅速向内陆转移至海拔更高的地面，混凝土构造的坚固高层酒店则可提供安全的庇护地点。

[nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html](https://www.nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html)

### 反应

#### 常见反应

- 恐惧焦虑
- 难以集中精力
- 恶梦连连，思绪不断
- 悲伤
- 食欲不振或暴饮暴食
- 身体反应 头痛、背痛、胃部不适等

#### 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养创伤的办法。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
- 始终倾听他们讲述自己的经历
- 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
- 与朋友和家人保持联系
- 关注自己的长处
- 寻求经济、情感和医疗援助等方面的帮助
- 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。
- 不要离开庇护所或家中，直到获得相关机构的通知。