

準備應急套件

如果您的家人或朋友有特定需要，請提前準備以滿足這些需要。此外，請準備包含下列物品的應急套件：

- 兩週不易腐壞的食物供應及手動開罐器
- 兩週供水（每人每天一加侖水）
- 便攜式電池供電收音機或電視及額外電池
- 手電筒
- 急救包
- 衛生用品（洗手液、消毒濕巾及衛生紙）
- 口哨；額外的衣物和毛毯
- 眼鏡、隱形眼鏡和護理液
- 嬰兒用品，如配方奶粉、尿布、奶瓶和橡皮奶嘴
- 工具、寵物用品和當地地圖

殘障人士需特別考慮的事項：

- 制定符合特定需要的應急計劃/套件
- 額外眼鏡、電池、助聽器及助行器（以免設備損壞）
- 如果有溝通困難，請準備一份重要資訊清單（包括您使用的特殊設備及說明）
- 準備一份詳盡的應急聯絡清單，包括家人、朋友及醫師
- 處方藥物清單，包括劑量、說明及醫師姓名

資源

洛杉磯郡

Department of Mental Health

資源中心熱線

1-800 854-7771

或

562-651-2549 聽障人士專線 (TDD/TTY)

（包括假日在內的全天候服務）

洛杉磯郡

Department of Public Health

1-800-427-8700 或 <http://ph.lacounty.gov>

洛杉磯郡

Community and Senior Services

213-738-2600 或 <http://dcss.co.la.ca.us>

洛杉磯市 Department on Disability

213-202-2764 或 213-202-2755 聽障人士專線 (TTY)

或 <http://www.lacity.org/dod>

洛杉磯郡

Department of Animal Care and Control

562-728-4882 或 <http://animalcare.lacounty.gov>

洛杉磯郡資訊熱線

撥打 211 或 <http://www.211la.org>

洛杉磯市資訊熱線

撥打 311 或 <http://www.lacity.org/LAFD/311.htm>

應急救生計劃

<http://www.espfocus.org>

洛杉磯郡

Board of Supervisors



Hilda L. Solis

第一區

Mark Ridley-Thomas

第二區

Sheila Kuehl

第三區

Janice Hahn

第四區

Kathryn Barger

第五區

Sachi A. Hamai

首席執行長

洛杉磯郡 Department of Mental Health Community and Government Relations Division

公共資訊主任

550 South Vermont Avenue, 11th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-2908

<http://dmh.lacounty.gov>

T-CH

洛杉磯郡

Department of Mental Health



化學品緊急情況



孕育希望、促進健康和支援復原

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

<http://dmh.lacounty.gov>

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.

主任



洛杉磯郡

Department of Mental Health

使命陳述

透過合作關係來增強社區復原和承受的能力，共創豐富的人生。

甚麼是化學品緊急情況？

在毒害人及環境的有毒氣體、液體或固體洩露後，即出現化學品緊急情況。化學試劑範例包括芥子氣、沙林毒氣和砷。

化學品洩露可能不是故意的，如工業事故；但也可能是故意的，如恐怖襲擊。

一般資訊

在出現如恐怖襲擊或危險品洩露等危險化學事故時，「停留在原處」可能會很危險：

- 在此情況下，需撤離或離開事發現場，方可保障安全
- 您可能需要前往應急避難所

症狀視乎化學品類型而異：

- 您可能會感覺皮膚刺痛、呼吸困難和流淚。
- 部分化學品效力很快，會立即使人和動物中毒。
- 其他的可能需要數小時和數天才能發揮效力。
- 即使您無法看到任何異物或聞到任何異味，亦可能暴露於化學品。

暴露於化學品

如果您已暴露於化學品，請採取以下措施將暴露後果減到最小：

- 如可能，請立即就醫。
- 立即脫下身上的衣服，進行淋浴，用肥皂清洗。
- 如果暫不能淋浴，找水龍頭、噴泉或任何水源進行清洗，切勿將化學物質擦洗到皮膚內。
- 如果化學品在建築物內，應盡快撤離建築，不要穿過受污染的区域。
- 如果不能撤出建築物，應盡量遠離污染源，就地避難。



反應

常見反應：

- 沉浸於災難情境中
- 絕望和傷心
- 焦慮很常見
- 過度擔心
- 睡眠障礙
- 害怕看不見的感染媒介
- 擔心環境安全
- 飲食習慣變化
- 怕死

長期影響

若您或您的親人在此不確定期間難以應對，可以考慮尋求專業幫助。

承受力

大多數人都會找到某種方式應對。要做到這一點，通常採用以下方法：

- 理解您的情緒和身體反應是正常和預料之中的
- 找到某種方式放鬆、善待自己
- 參加自己喜歡的活動
- 認識到您無法控制一切
- 與有類似經歷的人交談
- 求助於家人、朋友、神職人員或信任的人以獲得支援
- 瞭解自己甚麼時候需要專業服務

應對建議

您可以為您的小孩和青少年做些甚麼：

- 就災難事件給予適合其年齡的坦誠解釋
- 幫助兒童和青少年表達他們的感受
- 聆聽他們的經歷
- 規劃他們的生活並維持有規律的日常生活
- 鼓勵他們表達自己的情感在圖畫中
- 限制接觸媒體

成人應對策略：

- 談論您的感受
- 與其他的災難受害者分享經歷有助自我復原
- 與朋友和家人保持定期聯絡
- 記住，對災難表現出身體和情緒反應是正常的
- 限制接觸媒體
- 將注意力集中在您的長處和能力
- 需要時尋求幫助

瞭解最新資訊

- 收聽電台或電視上的指示。
- 如果官員命令撤離，請迅速配合，並遵照有關撤離路線及避難地點的指示。
- 可能會通知您「就地避難」(shelter in place)，這表示呆在家中或辦公室；或可能會通知您轉移到另一地方。