

## 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。