

行動計劃

您可以為孩子做些甚麼

- 提供一個安全的環境
- 向孩子提供符合其年齡的解釋
- 與孩子談談他們的恐懼感
- 幫助他們表達感覺和想法
- 不要懲罰退化舉止（即吸拇癖、黏人、發脾氣等）
- 盡量與家人在一起
- 規劃他們的生活並保持日常生活不變

您可以為青少年做些甚麼

- 對情況發表忠實看法
- 聆聽他們的經歷
- 幫助他們表達想法和感覺
- 鼓勵他們幫助他人
- 幽默感有益健康，可緩解壓力
- 與朋友保持聯絡

您可以為老人做些甚麼

- 派人陪他們
- 嘗試讓他們表達恐懼感、焦慮感和煩躁感
- 給他們關注和信心

資源

洛杉磯郡

Department of Mental Health

資源中心熱線

1-800 854-7771

或

562-651-2549 聾啞人士專線 (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

或 <http://www.lacity.org/dod>

洛杉磯郡資訊熱線

撥打 211 或 <http://www.211la.org>

洛杉磯郡資訊熱線

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

世界衛生組織

<http://www.who.int/en/>

疾病管制局

<http://www.cdc.gov/>

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

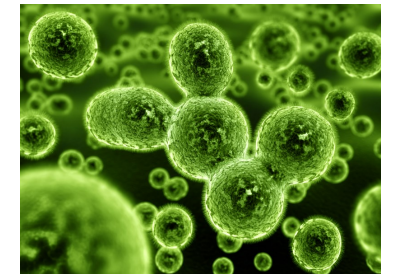


孕育希望、促進健康和支援復原

應對 H1N1 病毒

(豬流感)

Emergency Outreach Bureau
Disaster Services



550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

<http://dmh.lacounty.gov>

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

H1N1 病毒

甚麼是 H1N1 病毒（豬流感）？

豬的一種呼吸道疾病，由 A 型流感病毒引起，對美國養豬業造成了重大衝擊。豬爆發流感很普遍，尤其是在冬季。

<http://www.who.int/en/>

對人體健康有何影響？

爆發和偶發人感染豬流感的情況間或有過報導。臨床症狀類似於季節性流感。

<http://www.who.int/en/>

甚麼是大規模流感？

大規模流感是一種新型流感病毒的全球性爆發，對其幾乎沒有或沒有免疫（防護）措施。健康專家擔心會爆發大規模流感。洛杉磯 Department of Mental Health 想讓您瞭解有關大規模流感的更多資訊以及如何保護您自己和您的家人。當出現新型流感病毒時，就會爆發大規模流感。有關大規模流感的更多資訊，請造訪洛杉磯郡 Department of Public Health，網址：

<http://www.lapublichealth.org/>

準備工作

洛杉磯郡 Department of Mental Health 的角色

洛杉磯郡 Department of Mental Health 將響應首先出現反應的人員、受害者及整個社區的心理需要。此外，保持護理的連續性成為頭等大事。

您和您的家人可以立即採取的準備措施

◆ 預防流感傳播，教育孩子也這樣做

- 知悉最新資訊、收聽（看）廣播和電視、閱讀新聞報道、瀏覽網際網路並遵照本地 Public Health Department 的指示。
- 避免與感冒的人密切接觸。如果您感冒了，請與他人保持距離，以防傳染他人。
- 感冒或出現流感症狀時請呆在家。
- 咳嗽或打噴嚏時請用紙巾遮掩口鼻。若您沒有紙巾，請用袖子遮掩，而不要用雙手。這樣可預防您周圍的人患病。
- 勤洗手有助保護您和他人免受細菌的侵襲。在沒有肥皂和水時，請使用含酒精的免洗洗手液或洗手啫喱。

◆ 養成良好的衛生習慣

- 睡眠充足、加強鍛煉、飲用大量的水以及均衡飲食。
- 避免吸煙，若您感染上流感，吸煙會令後果更嚴重。

準備措施（續）

◆ 與家人至親討論重要的健康問題

- 討論當親人生病時在哪里/用甚麼方式照護他們、以及在家裡該如何照護他們。
- 如果家中的成年人都生了病，想想誰可以照護孩子/有特殊需要的人。其他家人或鄰居是否可以幫忙？立即根據上述情況擬定計劃，與需要知會的所有人進行溝通。



◆ 預計缺乏普通處方藥的情況並制定相應的計劃。為您自己和家人準備兩週的醫療和衛生用品

- 肥皂或含酒精的洗手液
- 發燒藥物，例如泰諾
- 溫度計
- 咳嗽糖漿
- 含電解質的飲料；如 Pedialyte 或 Gatorade
- 處方藥（若適用）

反應

常見反應

- 焦慮
- 活動量增加或減少
- 無法入眠或放鬆
- 過度擔心
- 由於害怕感染而逃避和/或孤立
- 傷心
- 怕死

長期影響

若您或您的親人在此不確定期間難以調節，可以考慮尋求專業幫助。

韌性

大多數人在經歷災難後都會尋找方法復原，常見方法如下：

- 瞭解您的反應是正常的
- 保持生活規律正常
- 尋找放鬆方法、善待自己
- 求助於家人、朋友、教士或可信任的人以獲得支援
- 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
- 閱讀有關應對技能的資料
- 瞭解自己甚麼時候需要專業服務