

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）
- 滅火器
- 帶有自動開關和不發光元件的電供熱裝置
- 便攜式電池供電收音機或電視及額外電池
- 急救包；防水包裝的火柴；以及手電筒及額外電池
- 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
- 身份證和信用卡的影印本；現金和硬幣
- 眼鏡、隱形眼鏡和護理液
- 嬰兒用品，如配方奶粉、尿布、奶瓶、橡皮奶嘴等
- 工具、寵物用品等

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）
- 如果您溝通有困難，請準備一份您使用的特殊設備清單及說明
- 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



地震緊急情況



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。

甚麼是地震？

地震是指地面震動、翻動或猛然震動。這些都是地球釋放壓力的自然方式。地震會導致大量樓宇和其他人造建築坍塌、電力和輸氣管道中斷（進而導致火災）、山崩、雪崩、海嘯（巨型海浪）以及火山爆發。地震的發生具有突發性、劇烈性，而且毫無徵兆。沒有人知道地震何時會發生，但我們可以透過遵從安全預防措施，在地震中減低死亡、受傷以及財產損失的風險。

地震前的準備

檢查家中是否存在危險事物：將擱架固定在牆上；將易碎的物件和大型或重型物品放在較低的擱架上。

確定室內和室外的安全地方：室內堅實的桌子下或遠離窗戶、書架或高大傢俬的內牆，因為上述物品有可能會倒塌在您身上。室外遠離樓宇、樹木、電話線和電線、天橋或高架快車道的地方。

與您的家庭成員一起學習：進行疏散演習；教子女如何及何時致電 9-1-1、警局或消防局、如何及何時關閉供氣、供電和供水。

準備好災難發生時所需的物品：為每個家庭成員準備應急套件，當中應包括食物、衣服、藥物、玩具。

制定應急通訊計劃：本州以外親戚或朋友的電話號碼和地址，作為「家庭聯絡人」；集合地點。

地震期間

如果在室內：

- 臥在地上、**躲**在堅實的桌子或其他傢俬下，**直至**震動停止。
- 如果您附近沒有桌子，用手臂保護面部和頭部，蹲伏在樓宇內的角落。
- 遠離玻璃器皿、窗戶、外門和牆壁，以及可能倒塌的任何物品（如照明器材或傢俬）。
- 留在室內，直至震動停止可以安全出外。大多數損傷都是在樓宇內的人們試圖轉移至樓宇內另一個地方或試圖離開時發生。
- 切勿點火柴。
- 切勿使用電梯。

如果在室外：

- 如果您可以安全的轉移至空曠的區域，則行動；避開電線、樹木和其他危險的事物。
- 如果在開車，停在路邊（避開樓宇、樹木）、熄火並呆在車中直至震動停止；避開天橋、危險路段、橋樑和坡道。

可能出現餘震：次級震波的破壞力通常沒有主震的強，但

地震之後

也足以構成額外的傷害。

遠離受災區：避開破碎的玻璃。檢查供水和電線。如果損壞，則將其關閉。若非警局、消防局或救援組織特別要求您協助，請勿參與救援。當局表示已安全時，才能回家。

檢查是否存在氣體洩漏：如果可能，關閉室外的供氣主閥。然而，如果您聞到氣味或聽到漏氣聲或嘶嘶聲，打開窗戶並立即離開樓宇。

受傷：檢查是否受傷。如必要，採取急救措施。切勿移動重傷者，除非他們的傷勢會造成直接的二次傷害。打電話求救。

反應

常見反應：

- 不相信、吃驚
- 對未來感到恐懼和不安
- 難以作決定或集中精神
- 情緒麻木
- 作惡夢和反復出現一些害怕的念頭
- 煩躁和憤怒
- 傷心
- 食慾不振或暴食
- 「無緣無故」地哭泣
- 頭痛、背痛和胃部不適
- 睡眠障礙/作惡夢
- 酗酒和/或濫用藥物

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創傷，常見方法如下：

- 理解您的反應是正常的
- 盡量保持有規律的日常生活
- 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有助自我恢復
- 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
- 與他們開誠佈公地交談，幫助他們表達自己的感受
- 用心聆聽他們講述經歷
- 時常擁抱您的子女
- 多花時間和您的子女共處
- 繼續幫他們安排規律的生活作息
- 限制接觸媒體

成人應對策略：

- 抽時間休閒和放鬆
- 與其他的災難受害者分享經歷有助復原
- 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
- 尋求幫助，包括經濟、精神和醫療上的協助

瞭解最新資訊

- 遵從電台或電視廣播的官方報告和指示。
- 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。
- 在接到有關當局通知之前，請勿離開避難地點或家。