

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
- 手電筒及額外電池
- 急救包
- 衛生用品（洗手液、消毒濕巾及衛生紙）
- 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



輻射緊急情況



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。

甚麼是輻射緊急情況？

我們一直受到輻射，它是一種由微波、X射線、無線電波、行動電話乃至太陽光發出的能量。一般而言，小量輻射是安全的，但如果您接觸危險量釋放的輻射或放射性物質，應瞭解如何處理。

如何被暴露於輻射中？

突然受到危險量的輻射可能需要採取輻射應急措施。如果出現以下情況，則需採取輻射應急措施：

- 放射性散佈裝置 (RDD) 在廣闊的區域散發放射性物質，或包含爆炸性和放射性物質的「放射性炸彈」。
- 醫療或工業裝置或核電廠意外外洩輻射。
- 人體或衣服上的放射性物質可令人的皮膚受到輻射污染。這些物質會散佈到人接觸過的任何事物，如其他人或家裡。
- 如果物質進入人體內，人體的器官也可能受到輻射污染。接觸受到輻射污染人士體液（如尿液、汗液和血液）的任何人均有受到輻射的危險。

您是否已被暴露於輻射中？

如果您認為自己可能受到化學物質輻射，立即脫下衣服淋浴並用肥皂清洗：

- 如果暫不能淋浴，找水龍頭、噴泉或任何水源，盡可能用肥皂清洗，切勿將化學物質擦洗到皮膚內。
- 如可能，請立即就醫。

減少暴露

許多方法可以減少受到輻射的機會。如果您附近存在危險量的輻射，以下提示供參考：

- 留在室內。請勿離開您的住所或樓房，直至被告知已安全。隨著時間的推移，輻射的危害性會減弱。
- 關上窗戶並封住縫隙。關閉風扇、冷氣和暖氣。
- 脫下衣服。將衣服放入膠袋，並將膠袋放在離您最遠的地方。
- [如果通知您撤離，請配合](#)。離輻射越遠越好。
- 如果您離輻射源很近，而且沒有時間撤離，嘗試在您與輻射源之間放置重物或高密度物質。
- 掩蓋口鼻，防止吸入危險氣體。
- 如果您在發生輻射的樓房內，而且沒有時間逃離，則必需則必需「就地避難」(shelter in place)。
- 如果您認為自己受到輻射，請致電 911。如果您體內的器官受到輻射污染，當局會通知您，並向您提供藥物。

<http://www.thebeehive.org/emergencies/emergency/types-emergencies/radiation-emergencies>

反應

常見反應：

- 恐懼和不安
- 煩躁
- 無法入眠或放鬆
- 過度擔心
- 由於害怕輻射污染而逃避和/或孤僻

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。要做到這一點，通常採用以下方法：

- 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
- 求助於家人、朋友、神職人員或信任的人以獲得支援，並向他們傾訴您的經歷和感受
- 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
- 告訴兒童和青少年他們的感受是正常的
- 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：

- 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
- 與朋友和家人保持聯絡
- 記住，對災難表現出身體和情緒反應是正常的
- 將注意力集中在您的長處
- 尋求幫助，包括經濟、精神和醫療上的協助

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。