

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）
- 防水包裝的火柴
- 口哨、額外的衣物、雨衣和毛毯
- 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）

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



水災緊急情況



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。
甚麼是水災緊急情況？

水災是最常見的自然災害。水災通常是由暴雨造成，洪水會淹沒人體或在陸上的某些區域匯集。洪水可以緩慢或快速形成，如山洪暴發。山洪暴發是水災中最危險的類型。當人造建築（如水壩或防洪堤）因水量過大崩塌時就會發生。

水災警戒

水災警戒發出時，您應：

- 為您的汽車加滿油，確保已準備車輛應急套件。
- 如果沒有汽車，與朋友或親戚協調解決交通問題。
- 帶上身份證明重要文件（如醫療記錄、保險卡以及 ID 卡），並放入防水袋中，以便撤離時隨身攜帶。
- 儲備飲用水。
- 留意災害警報和警告訊號。
- 將家禽和寵物安放在安全的地方。由於食品和衛生要求，應急避難所不接納動物。
- 盡可能將雪櫃和冷凍室的恆溫器調至最低溫度。

<http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/>

山崩

山崩通常在暴雨或快速融雪的過程中出現，並有可能令一般伴隨上述情況的水災惡化。山崩一般出現在曾發生過樹林和叢林山火的區域。某些情況下，山崩會快速移動，以至財產損失，並在頃刻間、毫無預兆下奪人性命。

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

水災準備

暴雨來襲採取的基本準備步驟：

- 聯絡您所在郡的規劃部門，瞭解您家所在的地區是否處於山洪暴發多發區或山崩多發區。
- 瞭解您社群的應急計劃、警告訊號以及應急避難所地址。
- 在撤離之前，關閉電源、供氣和供水。
- 與家人一起制定水災撤離路線，並進行實際演練。
- 安裝適用於排水管、廁所和其他下水道連接的防回流閥或塞頭，防止洪水倒灌。

<http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/>

發生水災後的指引：

- 避免接觸洪水或流水；這些水有可能受到石油、氣體或未經處理的汙水污染。
- 水還可能因接觸到地下或倒塌的輸電線而帶電。
- 留意洪水已退去的區域。道路可能已變得不堅實並可能在汽車經過時凹陷。
- 遠離倒塌的輸電線並向電力公司報告。

反應

常見反應：

- 因個人財產損失而感到悲傷
- 無助
- 焦躁、不安或憂心忡忡
- 無法入眠或放鬆
- 過度擔心
- 擔心子女、配偶、父母或寵物的安全

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
- 堅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
- 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



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
- 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
- 與有類似情況的人分享您的經歷有助自己復原
- 接受家人、朋友、同事和神職人員的幫助
- 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
- 參與災難復原流程；幫助他人減輕痛苦對自己復原亦有益

後續事宜

- 收看新聞報道，瞭解社區的水是否已適合飲用。
- 如果您所在的區域已發出水災警戒或警告，應急人員、當地電台或電視中心會通知您。
- 如果官員命令撤離，請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。