

비상용품 준비

특별한 도움이 필요한 가족이나 친지가 있는 경우, 그러한 필요에 부응하도록 사전에 준비를 해야 합니다. 또한 비상사태에 대비하여 다음과 같은 비상용품을 준비하십시오

- 2주 분량의 장기 보존용 식품 및 수동식 캔 오픈너.
- 2주 분량의 물 (하루 1인당 1갤런의 물).
- 소화기.
- 자동 전력차단 스위치가 있고 비발열 부품으로 .제조된 전기 난방기.
- 건전지를 사용하는 휴대용 라디오나 텔레비전 .그리고 충분한 여분의 건전지.
- 구급 약품 상자; 방수 용기에 보관한 성냥; 손전등과 충분한 여분의 건전지.
- 소독 및 위생 용품 (손 소독 제품, 물티슈 및 화장지).
- 호각, 여분의 옷, 담요.
- 신분증 및 신용 카드 사본; 현금 및 동전 .
- 안경, 콘택트 렌즈 및 세정액.
- 아기분유, 기저귀, 젖병, 젖꼭지와 같은 유아용품.
- 공구, 애완동물 용품 등.

장애인을 위한 구체적 고려사항

- 특수 필요에 부응하는 구체적인 비상사태 계획/비품세트를 마련한다.
- 장비의 파손에 대비해 여분의 안경, 전지, 보청기 및 장애인 이동 보조 장비를 준비한다.
- 의사소통에 어려움이 있는 경우, 사용하는 특수 장비 및 사용법의 목록을 준비한다.
- 복용량, 설명서, 의사 이름을 포함한 처방약 목록.

지원 정보

로스앤젤레스 카운티
정신 보건국

Department of Mental Health
정보 지원 센터 직통 전화
1-800 854-7771

562-651-2549 청각 장애인 전화
휴일 포함 24시간/7일 운영

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
Department of Public Health
1-800-427-8700 ph.lacounty.gov

로스앤젤레스 카운티
지역사회 및 노인 복지 서비스
Community and Senior Services
213-738-2600 dcss.co.la.ca.us

로스앤젤레스시 장애인과
Department on Disability
213-202-2764
213-202-2755 TTY
lacity.org/dod

로스앤젤레스 카운티
동물 보호 관리과
Department of Animal Care and Control
562-728-4882
animalcare.lacounty.gov

로스앤젤레스 카운티 정보 안내 전화
전화 211
211la.org

로스앤젤레스시 정보 안내 전화
전화 311
lacity.org/LAFD/311.htm

비상사태 생존 프로그램
espfocus.org

로스앤젤레스 카운티

행정 집행 위원회



Hilda L. Solis

제1지구

Mark Ridley-Thomas

제2지구

Sheila Kuehl

제3지구

Janice Hahn

제4지구

Kathryn Barger

제5지구

Sachi A. Hamai

로스앤젤레스 카운티 정신 보건국

Department of Mental Health

지역사회 및 정부 관계 지원국

Community and Government Relations Division

공보 담당관 Public Information Officer

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

로스앤젤레스 카운티

정신 보건국



지진 비상 사태



희망 양성, 건강 증진
회복 지원

Emergency Outreach Bureau

비상사태 구제국

Disaster Services 재해 서비스

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Director

사회복지학 박사, 국장



로스엔젤레스 카운티

정신 보건국

사명 선언

회복과 복원을 지원하고자 지역사회의 능력을 강화하는 협력을 통해 풍요로운 삶을 실현한다

지진이란 무엇인가?

지진이란 지구 표면의 진동, 넘실거림 또는 갑작스런 충격 현상입니다. 지진은 지구가 긴장을 해제하는 자연스러운 현상입니다. 지진은 건물 및 기타 인공 구조물의 붕괴, 전기 및 가스 공급선의 단절(또 그에 뒤따르는 화재), 산사태, 눈사태, 쓰나미(거대한 파도) 및 화산 폭발을 초래할 수 있습니다.

지진은 갑자기, 맹렬하게 그리고 경고 없이 급습합니다. 지진이 언제 발생할 것인지에 대해서는 아무도 모르지만, 모든 사람들은 안전 예방 조치를 취함으로써 지진 발생시 사망, 부상 및 재산 손해의 위험을 감소할 수 있습니다.

지진 발생 전에 준비할 사항

집 내부의 위험 요소를 점검합니다 선반을 벽에 고정시킵니다; 깨지기 쉬운 물건 및 크거나 무거운 물체를 낮은 선반으로 옮깁니다.

실내 및 실외에 있는 안전한 장소를 확인합니다 실내의 경우 든든한 탁자 밑이나 내부 벽면 부근(창문, 책장 또는 쓰러지기 쉬운 높은 가구에서 멀리 떨어진 곳)이 안전할 것입니다. 실외의 경우 건물, 나무, 전화선 및 전기선, 육교 또는 고가 고속도로 등에서 떨어진 장소가 안전할 것입니다.

자신과 가족들을 교육시킵니다 대피 훈련을 합니다; 자녀들에게 9-1-1, 경찰서 또는 소방서에 전화하는 방법, 그리고 언제, 어떻게 가스, 전기 및 수도를 끄고 잠그는 지에 대해 가르칩니다.

재해 공급품을 가까운 장소에 준비한다 음식물, 옷, 약품, 장난감 등을 포함해 각 가족의 품목들로 구성된 비상용품을 준비합니다.

비상 연락망을 마련합니다 타주에 있는 친척이나 친구의 전화번호 및 주소를 지참해 "가족 연락망"을 마련하고, 가족과의 재회장소를 계획해 둔다.

지진 발생 도중

실내에 있는 경우

- 바닥에 엎드리고; 든든한 탁자나 다른 가구 밑에 들어가 몸을 보호하고; 진동이 멈출 때까지 기다린다.
- 근처에 탁자나 책상이 없는 경우, 얼굴과 머리를 팔로 보호하고 건물의 모퉁이 안쪽에 웅크리고 있다.
- 유리, 창문, 외부 출입구 및 벽면을 비롯해 조명 장치나 가구와 같이 떨어질 수 있는 모든 것에서 멀리 떨어져 있다.
- 진동이 멈추고 밖으로 나가는 것이 안전할 때까지 건물내에서 기다린다. 대부분의 부상은 사람들이 건물 내부에서 다른 곳으로 이동하려 하거나 건물을 떠나려고 하다가 발생한다.
- 성냥을 켜지 않는다.
- 엘리베이터를 사용하면 안된다.

실외에 있는 경우

- 안전할 때 흰히 트인 지역으로 이동한다; 전선, 나무 및 기타 위험 요소를 피한다.
- 운전을 하고 있는 경우, 도로변(건물이나 나무로부터 멀리 떨어진 곳)으로 정차하고 진동이 멈출 때까지 차안에 남아 있다; 육교, 파손된 도로, 다리 및 경사로를 피한다.

여진에 대비한다 여진은 지진보다 진동은 작지만, 추가적인 피해를 초래할 정도로 충분히 강할 수 있습니다.

피해 지역에서 떨어진 곳으로 갑니다 깨진 유리 조각을 피

지진이 멈춘 후

해야 합니다. 수도와 전선을 점검하십시오. 파괴된 경우, 연결을 차단합니다. 경찰, 소방 및 구제 기관에 의해 구체적으로 협조 요청을 받은 경우가 아니라면, 피해 지역에서 떨어진 곳에서 기다립니다. 당국자들이 안전하다고 말한 후에야 집으로 돌아갑니다.

가스 유출이 있는지 점검하십시오 가능하다면 실외의 가스 밸브를 잠그십시오. 그러나 가스 냄새가 나거나 가스는 소리가 들리면 창문을 열고 재빨리 건물에서 대피합니다.

부상 부상자가 있는지 점검하십시오. 필요하다면 응급조치를 합니다. 더 이상의 위험이 예상되지 않는 한, 심한 부상을 당한 사람은 다른 장소로 이동하지 않습니다. 도움을 요청하십시오.

반응

일반적인 반응

- 불신과 충격
- 장래에 대한 두려움 및 불안감
- 의사 결정 및 주의 집중의 어려움
- 정서적 무감각
- 악몽 및 재생되는 기억
- 짜증과 분노
- 슬픔
- 식욕 상실 또는 과식
- "분명한 이유가 없는" 울음
- 두통, 요통 및 소화불량
- 수면 장애/악몽
- 알코올 및 약물 사용의 증가

장기적 영향

이러한 불안정한 기간 중 자신 또는 가까운 사람이 대처하기 힘들어 한다면, 전문가에게 도움 요청을 고려할 수 있습니다.

복원

대부분의 사람들은 충격에 스스로 대처할 수 있습니다. 회복은 흔히 다음 방법으로 성취됩니다:

- 자신의 반응이 정상적이라는 것을 이해한다
- 일상적인 활동을 계속한다
- 긴장을 풀고 자신에 대해 친절한 태도를 갖는다
- 즐거는 활동에 참가한다
- 모든 일을 스스로 통제하는 것이 불가능하다는 사실을 인정한다
- 유사한 경험을 가진 사람들과 대화한다
- 가족, 친구, 성직자 또는 신뢰하는 사람에게 지원을 요청하고, 자신의 경험과 감정에 대해 이야기 한다
- 전문가의 도움이 필요한 상황을 인식한다

대처하는 요령

아동과 10대 청소년을 위해 할 수 있는 일

- 충격적인 사건 발생에 대해 연령에 적합한 방법으로 정직하게 설명해 준다.
- 솔직하고 편안하게 대화함으로써 아동들이 감정을 표현할 수 있도록 돕는다
- 항상 아동들의 경험담을 경청한다
- 자녀를 자주 안아 준다
- 자녀와 충분한 시간을 보낸다
- 계속해서 아동의 일과와 일정에 체계를 마련해 준다
- 방송 보도를 제한해서 시청한다

성인을 위한 대처 전략

- 여과활동과 휴식을 취한다
- 다른 재해 피해자들과 경험담을 나누면 자신의 회복 과정에 도움이 될 수 있다
- 친구들 및 가족들과 정기적 접촉을 유지한다
- 재해에 대한 신체적 및 정서적 반응이 정상적이라는 사실을 유념한다
- 재정적, 정서적 및 의료적 지원을 포함해 도움을 요청한다
- 라디오나 텔레비전을 통해 공식 보도와 안내방송에 귀를 기울인다.
- 당국자들이 대피 명령을 내리는 경우, 신속히 협력하고 대피 경로 및 대피소 위치에 관한 지침사

상황 정보 파악

향을 따른다.

- 집이나 사무실에 머무는 것을 의미하는 “현위치 대기(Shelter-in-place)나 다른 장소로 대피하라는 권고를 받을 수도 있다.
- 당국자들의 통보가 있기 전에 대피소나 집을 떠나지 않는다.