

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 오프너
- 2주 분량의 물 (하루 1인당 1갤런의 물)
- 건전지를 사용하는 휴대용 라디오나 텔레비전 그리고 충분한 여분의 건전지
- 손전등과 충분한 여분의 건전지
- 구급 약품 상자
- 소독 및 위생 용품 (손 소독 제품, 물티슈 및 화장지)
- 안경, 콘택트 렌즈 및 세정액
- 아기분유, 기저귀, 젖병, 젖꼭지와 같은 유아용품
- 공구, 애완동물 용품 및 주변지역의 지도

장애인을 위한 구체적 고려사항

- 특수 필요에 부응하는 구체적인 비상사태 계획/비품세트를 마련한다
- 장비의 파손에 대비해 여분의 안경, 건전지, 보청기 및 장애인 이동 보조 장비를 준비한다
- 의사소통에 어려움이 있는 경우, 사용하는 특수 장비 및 사용법에 관한 중요한 정보의 목록을 준비한다
- 가족, 친지 및 담당의사를 포함한 상세한 비상사태 연락처 목록을 준비한다
- 복용량, 사용법 및 담당의사의 이름을 포함한 처방 약품 목록을 준비한다

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

제1지역구

Mark Ridley-Thomas

제2지역구

Sheila Kuehl

제3지역구

Janice Hahn

제4지역구

Kathryn Barger

제5지역구

Sachi A. Hamai

최고 책임자

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



방사선 비상사태



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

Jonathan E. Sherin M. D., Ph. D.

사회복지학 박사

국장



로스엔젤레스 카운티 정신 보건국

사명 선언

회복과 복원을 지원하고자 지역사회의 능력을 강화하는 협력을 통해 풍요로운 삶을 실현한다

방사선 비상사태란?

방사선은 마이크로웨이브, X-선, 전자파, 휴대폰, 심지어는 햇빛이 만들어내는 에너지이며, 우리 모두는 이러한 방사선에 끊임없이 노출되어 있습니다. 일반적으로 소량의 방사선은 안전하지만, 방사선 또는 방사능 물질에 위험한 수준으로 노출된 경우 취해야 할 행동에 대해 알고 있어야 합니다.

방사선 비상사태는 방사선에 갑자기 위험한 수준으로 노출되는 경우에 발생합니다. 방사선 비상사태는 다음 상황에 발생합니다

- 방사능 살포 장치(RDD)가 방사능 물질을 넓은 지역에 걸쳐 살포하거나 폭발물과 방사능 물질을 결합시켜 만든 “방사능 폭탄(dirty bomb)”이 사용되는 경우
- 의료 장비나 산업 장비 또는 발전소에서 우발적으로 방사능이 방출되는 경우
- 사람들은 신체나 의복에 방사능 물질이 옮겨짐으로써 외부적으로 오염될 수 있다. 방사능 물질은 이 사람들이 접촉하는 다른 사람이나 가옥 등 모든 물질에 전파될 수 있다.
- 방사능 물질이 신체 내부에 있는 경우 사람들은 내부적으로 오염될 수 있다. 오염된 사람의 소변, 땀 및 혈액과 같은 체액을 접촉하는 사람은 방사능에 노출될 위험이 있을 수 있다.

방사선에 노출된 경우에는?

어떤 화학 물질에 노출되었다고 생각되는 경우, 즉시 옷을 벗고 샤워를 하여 비누로 씻어내야 합니다

- 샤워를 할 수 없는 경우, 호스, 음료수대 또는 어떤 종류의 물이라도 찾아 가능하면 비누를 사용해 화학 물질이 피부 안으로 침투하지 않도록 문지르지 않으면서 조심스럽게 씻는다.
- 가능한 경우 응급 의료 조치를 받도록 한다.

방사선에 대한 노출을 최소화하는 여러가지 방법이

노출의 최소화

있습니다. 근처에 위험한 수준의 방사선이 있는 경우, 다음과 같은 요령이 있습니다

- 실내에 머문다. 안전하다는 통보를 받을 때까지 집이나 건물을 떠나면 안된다. 방사선은 시간이 지나면서 위험성이 낮아진다.
- 창문을 닫고 밀폐한다. 송풍기, 에어컨디션 및 히터를 끈다.
- 의복을 벗는다. 의복을 플라스틱 봉지에 넣고 멀리 떨어진 곳에 둔다.
- 대피하라는 지시를 받는 경우, 그대로 따른다. 방사선으로부터 거리가 멀어질수록 안전해진다.
- 방사선의 원천으로부터 가까이 있으며 대피할 시간이 없는 경우, 자신과 방사선 원천 사이에 무겁고 두꺼운 물체를 배치하도록 노력한다.
- 위험한 공기의 흡입을 피하기 위해 코와 입을 막는다.
- 방사선이 방출되는 건물의 내부에 있으며 탈출할 시간이 없는 경우, 현위치 대기를 해야 한다.
- 노출이 되었다고 생각되는 경우 911로 전화한다. 현지 당국자들이 신체 내부에 오염되었는지 여부를 확인할 수 있으며, 약품을 제공할 수도 있다.

thebeehive.org/emergencies/emergency/

반응

일반적인 반응

- 두려움과 불안감
- 짜증스러움
- 휴식이나 긴장을 풀 수 없음
- 과도한 근심
- 오염의 두려움으로 인한 기피 및/또는 고립

장기적 영향

자신이나 사랑하는 사람이 이러한 불확실한 기간 중 대처하기 힘든 경우 전문적인 도움 요청을 고려할 수 있습니다.

회복

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

- 자신의 반응이 정상적이라는 것을 이해한다
- 가능한 한 일상 활동을 계속한다
- 긴장을 풀고 자신에 대해 친절한 태도를 갖는다
- 즐거운 활동에 참가한다
- 모든 것을 통제하는 것이 불가능하다는 사실을 인정한다
- 가족, 친구, 성직자 또는 신뢰하는 사람에게 지원을 요청하고, 자신의 경험과 느낌에 대해 이야기 한다
- 전문적인 도움이 필요한 상황을 인식한다



대처하는 요령

아동과 10대 청소년을 위해 할 수 있는 일

- 상황에 대해 연령에 적합한 방법으로 정직하게 설명해 준다.
- 아동과 10대 청소년이 감정을 표현하도록 한다
- 아동과 10대 청소년에게 그들의 느낌이 정상적이라고 이야기한다.
- 계속 일과의 체계를 잡아주고 일상 활동을 유지하도록 한다
- 정보 매체의 사용을 제한한다

성인을 위한 대처 전략

- 자신의 느낌에 대해 이야기 한다
- 다른 재해 피해자들과 경험담을 나누면 자신의 회복 과정에 도움이 될 수 있다
- 친구 및 가족들과 연락을 유지한다
- 재해에 대한 신체적 및 정서적 반응이 정상적이라는 사실을 유념한다
- 자신의 장점에 집중한다
- 재정적, 정서적 및 의료적 지원을 포함해 도움을 요청한다
- 라디오나 텔레비전을 통한 지침사항에 귀를 기울인다.

정보 입수

- 당국자들이 대피 명령을 내리는 경우, 신속히 협력하고 대피 경로 및 피신처 위치에 관한 지침사항을 따른다.
- 집이나 사무실에 머무는 것을 의미하는 “현위치 대기(Shelter-in-place)” 권고를 받을 수도 있고; 아니면 다른 장소로 이동하라는 권고를 받을 수도 있다.
- 당국자들의 통보가 있기 전에 피신 장소나 집을 떠나서는 안된다.