

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
- 急救包和手冊
- 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）
- 準備一份詳盡的應急聯絡清單，包括家人、朋友及醫師

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



海嘯緊急情況



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。

甚麼是海嘯？

海嘯，也稱為地震海浪，可能由地震、海底崩移、海底火山爆發或巨型隕石撞擊海洋引發。並非所有地震都會引發海嘯。要引發海嘯，劇烈地震的必須發生在海底或海洋附近，令海床發生位移。海嘯會導致大量人員傷亡和財產損失。第一個海浪抵達之後，隨後海浪的波高會增加並在數分鐘至數小時後抵岸。

海嘯知識

您應瞭解的海嘯知識：

- 海嘯不是單一的海浪，而是一連串的海浪。第一個海浪通常不是最具破壞力的。海嘯不是潮浪。
- 海嘯隨時都可以發生，通常在甚少預兆或毫無預兆的情況下由地震引發。
- 波高一般有 10 至 20 英尺高，但曾出現超過 100 英尺高的海浪。
- 海嘯移動的速度比人奔跑的速度快。

海嘯術語

警告

當誘發事件發生或在太平洋盆地的任何位置監測到海嘯，即會發出警告。

警戒

當未能確認海嘯是否具有**危險性**但可能發生，而且可能在一小時內便會抵達，即會發出警戒。

警報

當地震發生在太平洋盆地，可能引發海嘯時，即會發出警報。

遭遇海嘯的提示

如果發生海嘯，您可參考以下有用提示：

- 如果在學校，遵從教師和其他學校職工的建議。
- 如果在家，請立即離家。轉移至撤離區以外任何安全的地方。
- 遵從當地應急和執法機構的建議。
- 如果在岸邊或大海附近，而且感受到地面震動，應立即轉移至高地。請勿留守至發出海嘯警告。
- 遠離匯入大海的河流及支流。
- 如果已發出海嘯警告，而您在內陸無法快速轉移至高地，應到由鋼筋混凝土建造的酒店高層尋找安全的地方避險。

<http://www.nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html>

反應

常見反應：

- 恐懼和不安
- 難以集中精神
- 作惡夢和重複出現害怕的念頭
- 傷心
- 食慾不振或暴食
- 身體反應：頭痛、背痛、胃部不適等

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
- 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
- 幫助兒童表達感受
- 用心聆聽他們講述經歷
- 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
- 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。
- 在接到有關當局通知之前，請勿離開避難地點或家。