

비상용품 준비

특별한 도움이 필요한 가족이나 친지가 있는 경우, 이를 위해 사전에 준비를 해야 합니다. 비상사태에 대비하여 다음과 같은 응급 구조 세트를 준비하십시오

- 2주 동안 지탱할 수 있는 장기 보존용 식품 및 수동식 캔 오프너
- 2주 동안 지탱할 수 있는 물 (하루 1인당 1갤런의 물)
- 의사 처방약
- 구급 약품 키트
- 화재 소화기
- 전지를 사용하는 휴대용 라디오나 텔레비전 그리고 충분한 여분의 건전지
- 손전등과 여분의 건전지
- 방수상자에 보관된 성냥
- 호루라기, 여분의 옷 및 담요
- 공구와 주변 지역의 지도
- 유아, 어르신을 위한 물건과 애완동물 용품 등
- 소독 및 위생 품목 (손 세정제, 물 티슈 및 화장지)
- 신분증, 중요서류, 신용카드, 현금 동전 등
- 안경, 콘택트 렌즈 및 세정액
- 아기 분유, 기저귀, 젖병, 플라스틱 젖꼭지와 같은 유아용 품목
- 가족, 친지 및 담당의사를 포함한 상세한 비상사태 연락처 목록을 준비한다.

장애인을 위한 구체적 고려사항

- 특수 필요에 부응하는 구체적인 비상사태 계획/비상세트를 마련한다.
- 여분의 안경, 건전지, 보청기 및 장애인 이동 보조 장비를 준비한다.
- 처방약과 약 용량, 특수 장비와 설명서 등의 중요 서류를 준비한다.

지원 정보

OC Links

(855) OC-Links or (855) 625-4657
TDD Number: (714) 834-2332
www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
Monday - Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

Centralized Assessment Team
(Emergency Psychiatric Evaluation)
(866) 830-6011
7 days a week, 24 hours a day

24 Hour Suicide Prevention
(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine
Non-crisis support
(877) 910 WARM or (877) 910-9276
www.namioc.org
Monday - Friday, 9:00 a.m. to 3:00 a.m.
Saturday - Sunday 10:00 a.m. to 3:00 a.m.

Orange County Information Line
Dial 211
www.211OC.ORG

SAMHSA
24 Disaster Distress Helpline
800-985-5990 or
Text TalkWithUs to 66746
www.disasterdistress.samhsa.gov/

OC Health Care Agency
Health Disaster Management
www.healthdisasteroc.org/

County of Orange Health Care Agency



**County of Orange
Health Care Agency
Behavioral Health Services
Disaster Response**

405 W. 5th Street, Suite 550
Santa Ana, CA 92701

County of Orange Behavioral Health Services



화학 물질 비상 사태



Behavioral Health Services Disaster Response

405 W. 5th Street, Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



오렌지 카운티 정신건강 서비스

사명 선언

고품격의 비용 효과적인 서비스를 제공하여 오렌지 카운티를 우리와 다음 세대에 대해 안전하고 건강하며 살거나 일하고 즐기기에 좋은 곳으로 만드는 것.

What Is a Chemical Emergency?

화학물질 비상사태는 대중 및 환경을 오염시킬 수 있는 독성 가스, 액체 또는 고체가 방출되는 경우 발생합니다. 머스타드 가스, 사린 가스, 비소 등은 화학 물질의 몇 가지 예입니다.

화학 물질의 방출은 산업 재해와 같이 비의도적일 수도 있으나 테러 공격과 같이 의도적일 수도 있습니다.

General Information

테러 사태나 유해 물질 유출과 같은 일부 화학 재해의 경우 "그 장소에 머무르는 것"이 위험할 수 있습니다.

그러한 경우, 대피하거나 그 지역을 떠나 비상 대피소로 가는 것이 더 안전할 수 있습니다.

증상

피부가 따끔거리고, 호흡이 곤란하고, 눈물이 흐를 수 있다.

- 일부 화학 물질은 즉시 반응하여 바로 사람들과 동물들을 오염시킬 수 있다. 어떤 화학 물질은 몇시간 내지 며칠이 지나서 효과가 나타난다.
- 이상한 것이 눈에 보이지 않고 냄새가 나지 않지만 화학 물질에 노출될 수 있다.

화학 물질에 노출된 경우

화학 물질에 노출된 경우 노출을 최소화하기 위해

다음과 같은 조치를 취하십시오.

- 대피명령이 내려지면 이에 따르고 독성 화학물질에서 최대한 멀어질 수 있도록 한다.
- 건물 안에 머무른다. 건물이나 집밖으로 나가는 것이 안전하다는 통보가 있을때까지 건물 안에 있다.
- 화학 물질이 건물 내에 있는 경우, 오염 지역을 통과하지 않으면서 건물을 빠져 나가도록 한다.
- 건물에서 빠져나올수 없는 경우 가능한 한 멀리 떨어진 곳으로 이동해 기다리는 것이 안전하다.
- 즉시 옷을 벗고 샤워를 하여 비누로 씻는다.
- 샤워를 할 수 없는 경우, 호스, 음료수대 또는 어떤 종류의 물이라도 찾아 화학물질에 노출된 부위를 씻는다. 화학 물질이 피부 안으로 침투되지 않도록 문지르지 않으면서 조심스럽게 씻는다.
- 응급 의료 조치를 받는다.



emergency.cdc.gov/chemical

일반적인 반응

- 노출된 후 죽음에 대한 두려움
- 환경의 안전에 대한 우려
- 가해자나 정부에 대한 분노
- 절망과 슬픔
- 불안 심리
- 수면 장애
- 사회적 고립 또는 소외

회복

대부분의 사람들은 성공적으로 회복될수 있으며 다음과 같은 방법이 도움이 될 수 있습니다.

- 감염에 대한 걱정이나 두려움이 정상적인 반응임을 인정한다.
- 일상적인 활동을 계속한다.
- 가족과 친구들과의 관계를 유지한다.
- 술과 마약을 제외한 긴장을 풀수 있는 방법을 찾는다.
- 취미 활동이나 좋아하는 일, 모임을 즐긴다.
- 모든 것을 통제하는 것이 불가능하다는 사실을 인정한다.
- 긍정적인 개인의 장점에 초점을 둔다.
- 대중매체와 너무 많은 시간을 보내지 않는다.
- 필요한 경우 정서적으로나 의학적으로 도움을 요청할 수도 있다.

장기적 영향

이런 불확실하고 힘든 기간 중 자신이나 사랑하는 사람이 적응하기 힘든 경우에는 전문적인 도움 요청을 고려할 수 있습니다.

대처하는 요령

아동과 10대 청소년을 위한 적응 방법

- 솔직하고 나이에 적합한 방법으로 설명해 준다.
- 아동과 10대 청소년이 감정을 잘 표현할 수 있도록 돕는다.
- 어린 아이들이 그림을 통해 감정을 표현할 수 있도록 한다.
- 부모, 아이들과 가족의 일상 생활이 계속 되도록 하고 일과의 체계를 잡아준다.
- 불필요한 걱정이나 두려움을 없애기 위해 대중매체에 노출을 제한한다.

성인을 위한 적응 방법

- 재해에 대한 신체적 및 정서적 반응이 정상적이라는 점을 유념한다.
- 자신의 감정과 능력에 집중한다.
- 자신의 느낌에 대해 이야기 한다.
- 다른 재해 피해자들과 경험담을 나누는 것을 자신의 회복 과정에 유익할 수 있다.
- 가족, 친구, 동료, 성직자의 도움을 받아들인다.
- 긴장을 풀 수 좋아하는 활동을 즐길수 있는 여유를 찾는다.

정보 입수

- 라디오나 텔레비전을 통해 대피 명령, 공중 보건 안내, 안전한 대피 요령 등에 귀를 기울인다.
- 대피 명령이 내려지면 대피 요령, 대피 장소등에 관련된 지침 사항을 따른다. 대피 명령에 신속히 협력한다.
- “현위치 대기(Shelter in place)” 명령이 내려지면 현재의 장소 (집이나 사무실등)에 다른 명령이 내려질때까지 그 장소에 머문다.