

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 오픈너
- 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 용품등
- 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.

지원정보

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
<http://ochealthinfo.com/bhs>

County of Orange Behavioral Health Services



지진 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

사명선언

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

What Is an Earthquake?

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

Before an Earthquake

집 내부의 위험 요소를 점검합니다

무거운 물건을 고정시킵니다; 깨지기 쉬운 물건 및 크고 무거운 물체를 낮은 선반으로 옮깁니다.

실내 및 실외의 안전한 장소를 확인합니다

실내: 든든한 탁자 밑이나 내부 벽면 부근(창문, 책장 또는 쓰러지기 쉬운 높은 가구에서 멀리 떨어진 곳)이 안전할 것입니다.

실외: 건물, 나무, 전화선 및 전기선, 육교 또는 고가 고속도로 등에서 떨어진 장소가 안전할 것입니다.

자신과 가족들을 교육시킵니다

대피 훈련을 합니다. 자녀들에게 언제 어떻게 9-1-1, 전화하는지 알려줍니다. 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.
- 성냥이나 가스 스토브를 켜지 않는다.
- 엘리베이터를 사용하지 않는다.

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.

지진이 멈춘 후

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

피해 지역에서 떨어진 곳으로 갑니다 깨진 유리 조각을 피해야 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 후에 돌아갈 수 있습니다.

가스 유출이 있는지 점검하십시오 가스 냄새가 나거나 가스 새는 소리가 들리면 창문을 열고 재빨리 건물에서 대피합니다. 중앙 가스 밸브를 잠그십시오.

부상 필요하다면 응급조치를 합니다. 더 이상의 위험이 예상되지 않는 한, 심한 부상을 당한 사람을 다른 장소로 이동하지 않습니다.

일반적인 반응

- 불신과 충격
- 미래에 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 소화기계의 문제
- 알코올 및 약물 사용의 증가
- 큰 소음이나 강한 진동에 대한 두려움

회복

대부분의 사람들은 성공적으로 회복될 수 있으며 다음과 같은 방법이 도움이 될 수 있습니다

- 지진에 대한 자신의 반응이 일반적이라는 것을 이해한다
- 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 경제적, 정서적, 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.