

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 오픈러
- 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.

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



홍수 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 세대에게 안전하고 건강하며 살거나 일하고 즐기기에 좋은 곳으로 만드는 것.

What Is a Flood Emergency?

홍수는 가장 흔한 자연 재해입니다. 홍수는 보통 폭우로 인해 초래되어 대량의 물이 넘쳐 흐르거나 또는 특정 지역의 대지에 물이 모임으로써 발생합니다. 홍수로 인한 물은 서서히 고이기도 하고, 돌발 홍수와 같이 급격히 고이기도 합니다. 돌발 홍수는 가장 위험한 종류의 홍수입니다. 돌발 홍수는 댐이나 뚝과 같이 인조적인 구조가 너무 많은 물로 인해 무너질 때 발생합니다.

Flood Watch

홍수 경계가 발표되었을 때 취할 행동

- 자동차의 개스 탱크를 가득 채우고, 자동차 비상사태용 비품세트 준비가 되었는지 확인한다.
- 사용할 자동차가 없는 경우, 친구나 가족에게 부탁해 교통 수단을 준비해 둔다.
- 의료 기록, 보험 카드를 비롯해 신분증과 같은 기본적인 서류들을 확인하고 대피 기간 동안 소지할 수 있는 방수 용기 안에 보관한다.
- 음료수를 물병에 저장한다.
- 재해 사이렌 소리 및 경고 신호에 귀를 기울인다.
- 가족 및 가족의 애완 동물을 안전한 지역에 둔다. 음식 및 위생 요건으로 인해, 비상사태 대피소는 동물들을 수용할 수 없다
- 냉장고 및 냉동기의 온도조절기를 가능한 한 가장 차가운 온도로 조절한다.

진흙사태

진흙사태는 보통 단시간내의 집중호우 또는 급격히 눈이 녹아 생기는 물의 양과 관련이 있으며, 홍수와 흔히 동반하여 홍수가 미치는 영향을 악화시킵니다. 진흙사태는 흔히 산불 및 덩불 숲 화재가 발생한 지역에 발생합니다. 일부 진흙사태는 아주 빨리 움직이므로 갑자기 불시에 재산을 파괴하고 생명을 빼앗아갑니다.

redcross.org/

홍수에 대한 정보

폭우에 대비하기 위한 기본적인 조치

- 카운티 계획 부서([National Flood Insurance Program at http://dpw.lacounty.gov/wmd/nfip/](http://nationalfloodinsuranceprogram.gov) and the FEMA flood zones at <http://gis.dpw.lacounty.gov/floodzone/index.cfm>)에 연락해 자신의 주택이 돌발 홍수 가능성이 높은 지역 또는 진흙 사태 가능성이 높은 지역에 위치했는지를 알아본다.
- 소속 커뮤니티의 비상사태 계획, 경고 신호, 대피 경로 및 비상 대피소의 위치에 대해 알아 둔다.
- 대피하기 전에 전기, 가스, 수도의 공급원을 끄고 잠금 준비를 해둔다.
- 가족들의 홍수 대피 경로를 계획하고 대피 연습을 한다.
- 배수 설비, 화장실 및 기타 하수 연결 부분에 역류 밸브 또는 플러그를 설치하여 홍수 물이 들어오는 것을 방지한다.

홍수가 지난 다음 기간에 대한 안내

- 홍수 물 또는 홍수때 흐르는 물을 피한다; 이러한 물은 기름, 개솔린 또는 하수 오물 등으로 오염되어 있을 수 있다
- 또한 이러한 물은 지하의 또는 물에 잠긴 전선으로 인해 전류가 흐를 수 있다
- 홍수에 잠긴 후 건조된 지역을 조심한다. 도로가 약화 되어 자동차의 무게를 지탱하지 못하고 함몰할 수 있다.

일반적인 반응

- 애완동물 / 개인 재산의 손실로 인한 한탄
- 무력한 느낌
- 슬픔
- 안절 부절 못함, 불안함 또는 근심
- 쉬거나 긴장을 풀 수 없음
- 과도한 근심
- 안전에 대한 두려움 특히 자녀, 배우자, 부모 및 애완 동물의 안전에 대한 두려움
- 폭우에 대한 두려움

회복

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

- 감정에 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.