

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 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 젓꼭지와 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.

Resources

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.namio.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 Health Care Agency



산불 비상사태



**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 안전하고 건강하며 살거나 일하고 즐기기에 좋은 곳으로 만드는 것.

산불 비상사태란 무엇인가?

많은 사람들이 산간지역, 시골이나 교외근교에 나무를 기초로 한 집들을 짓고 있습니다. 여기에서 사는 사람들은 아름다운 주변경치를 즐길 수 있지만 산불의 위험을 안고 있습니다.

미국 전역에 큰 산불 이후에 어떤 집들은 관촬지만 다른 많은 집들은 큰 손실을 경험하고 있습니다. 이렇게 산불재해로부터 살아남은 사람들은 산불 다발지역의 피할 수 없는 자연의 힘으로부터 산불에 대비하여 준비되어 있었습니다. 다시 말하면 예상할 있으면 예방할 수 있다는 뜻입니다.

산불은 종종 모르게 일어나기도 합니다. 이런 불들은 대개 점화나 사고를 통해 시작됩니다. 이는 아주 빠르게 퍼지고 수풀이나 나무, 집들에 불을 옮깁니다. 산불에 덥지기 전에 지금 산불에 준비하여야 합니다. 가족들과 만나서 산불이 일어나면 어떻게 할것이고 어디로 갈 것인지 이야기 하십시오. 여러분의 가족, 집과 재산을 보호하기 위해 다음의 절차를 따르십시오.

www.ready.gov/wildfires



산불 이저

- 여러분의 가족과 실내외 애완동물을 위한 응급구조 상자를 만드십시오.
- 산불재해에 여러분의 집을 준비하십시오.
- 필요한 물을 준비하십시오.
- 대피요령을 만들고 연습 하십시오.

산불 도중

정보입수

- 일기예보에 귀를 기울이십시오.
- 지방 정부에서 하는 조언을 따르십시오.

연기로부터 보호

- 실외활동을 자제하십시오.
- 촛불을 켜거나 가스 스토브와 청소기 사용을 피하십시오.
- 먼지 마스크는 유해 미세입자를 끌어당겨 이를 마스크에 갖고있게 되므로 사용하지 마십시오.

안전하게 대피

- 대피요령을 만드십시오.
- 필요한 물건의 항목을 만드십시오.
- 세운 계획을 연습하십시오.

정전이 되었을때 건강하게 지내기

- 음식을 안전하게 드십시오.
- 안전한 물을 드십시오.
- 전기 전력위험을 염두해 두십시오.
- 대중매체에 너무 많이 노출되는 것을 피하십시오.
- 필요한 경우 정서적 의학적 도움을 구하십시오.

www.bt.cdc.gov/disasters/wildfires



산불 이후

- 음식, 쉼터, 의료지원과 다른 도움들을 받아 활용하십시오.
- 당국에서 안전하다고 하기 전까지는 대피 명령이 내린 곳으로 돌아가지 마십시오.
- 가족과 친구들의 지원을 위해 연락하십시오.
- 산불에 영향을 받았다는 두려움의 감정을 인정하십시오.
- 여러분의 자녀나 애완동물에게 편안함과 정서적 지지를 제공하십시오. 이들이 불안이나 두려움을 경험하고 있다는 증거를 보여줄 수 있는 행동의 변화에 주목하십시오.
- 일상적인 활동을 계속하십시오.
- 술과 마약을 제외한 긴장을 풀수 있는 방법을 찾으십시오.
- 취미 활동이나 좋아하는 일, 모임을 즐긴다.
- 모든 것을 통제하는 것이 불가능하다는 사실을 인정한다.
- 긍정적인 개인의 장점에 초점을 둔다.

일반적인 반응

- 불에 가까웠을 경우 죽음에 대한 두려움
- 산불의 영향을 받은 동물에 대한 슬픔이나 애통
- 주변 환경 안전에 대한 걱정
- 가해자에 대한 분노
- 절망과 슬픔
- 불안
- 수면장애
- 사회적 고립 또는 소외감

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.
- 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

- 산불 재해로부터 영향을 받은 두려움에 대한 신체적 및 정서적 반응이 정상적이라는 점을 유념한다.
- 자신의 장점에 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.

정보입수

- 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.