

비상용품을 구비하세요

당신과 당신의 가족을 위해 비상용품을 구비할 때 다음 목록을 참고하세요:

- 잘 부패하지 않는 식품 (말린 과일이나 피넛버터)
- 구급상자
- 건전지 여분
- 처방약 및 안경
- 성냥 (방수용기에 보관)
- 칫솔, 치약, 비누
- 일회용 접시, 컵, 수저, 키친타월
- 물—최소한 하루에 1인당 1갤런 정도
- 전지식 라디오
- 침낭 및 따뜻한 이불
- 손전등
- 호루라기 (위험시 도움 청하기 위함)
- 수동식 광통따개
- 지역 지도
- 애완동물 용품
- 아기 용품 (분유, 귀저기)

최소한 3일동안 사용할 만큼의 음식, 물, 옷, 물품을 준비하는 것이 좋습니다.

건강상 문제가 있는 아이들을 위해 고려해야 점:

- 처방약이 필요한가?
- 의료 기구나 약품/식품을 위한 냉장고 사용을 위해 전기가 필요한가?
- 아이에게 알려지가 있는가?
- 다른 곳으로 이동시 장비나 대안이 필요한가?
(예: 수동식 휠체어)

County of Orange Health Care Agency



지원 정보

OC Links

(855) OC-Links or (855) 625-4657

TDD Number: (714) 834-2332

www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/

월요일 - 금요일, 오전 8시—오후 6시

Centralized Assessment Team

(응급 정신진단팀)

(866) 830-6011

주 7일, 24시간 운영

24-Hour Suicide Prevention

자살예방 핫라인

(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747

www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine

나미 전화 상담 서비스

Non-crisis support

(877) 910 WARM or (877) 910-9276

www.namio.org

Monday - Friday, 9 a.m. to 3 a.m.

Saturday - Sunday, 10 a.m. to 3 a.m.

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



어린이 재난 대책



Behavioral Health Services Disaster Response

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

<http://ochealthinfo.com/bhs>



사명선언

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

재난 발생 전

가족재난계획 세우기:

- 재난의 위험과 각 상황에 따른 대처방법에 대해 자녀들과 이야기 나눕니다.
- 지진, 토네이도, 허리케인 등 재난 발생시를 위해 집에 있는 모든 가능한 탈출 경로 및 안전한 장소를 자녀들과 숙지하고 훈련합니다.
- 각종 위험 신호들에 대해 자녀들에게 가르칩니다. 연기 탐지기, 화재 경보기, 지역 내 경고시스템에 대해 자녀들에게 가르치고, 위험 신호가 울릴시 어떻게 대처해야 하는지 가르칩니다.
- 언제, 어떻게 도움을 청해야하는지 자녀들에게 설명하고, 가족 구성원들이 찾기 쉬운곳에 긴급 연락망을 준비해둡니다.
- 재난 시에 서로 헤어진 경우 가족들이 전화를 할 다른 지역 (타주)의 친구나 친척을 정합니다.
- 재난 발생 후에 가족들이 재집결 할 곳을 정합니다.
- 가족들을 위한 비상용품을 구비합니다.
- 6개월에 한번, 전 가족이 함께 계획한 것을 훈련합니다.

재난 발생 시

재난 발생 시 자녀들과의 대화를 위해 미리 준비하십시오.

- 자녀가 이미 어떤 정보를 접했는지 물어보십시오.
- 상세한 설명은 제하고 기본 정보만 나누십시오.
- 어린 자녀가 티비, 라디오, 인터넷을 통해 충격적인 장면이나 소리에 반복적으로 노출되지 않도록 주의하십시오.
- 뉴스를 미리 녹화하여 내용을 확인 후 자녀들과 함께 시청하는 것을 고려하십시오.

재난 발생 후

재난 발생 후 자녀들이 잘 극복 할 수 있도록 부모가 할 수 있는 것

- 최대한 가족들이 함께 시간을 보냅니다.
- 침착하고 확실하게 상황을 설명하고, 다음에 일어날 상황들에 대해 설명해 줍니다.
- 자녀들이 재난 상황에 대해서 마음껏 이야기 나누고 질문 할 수 있도록 권장합니다.
- 자녀들의 이야기를 들어줍니다. 자녀의 잘못으로 인해 재난이 발생한 것이 아님을 안심시켜줍니다. 두려워 하는 자녀가 부모의 보호아래 안심하도록 도와줍니다. 아이에게 용감하게 혹은 굳세게 견디기를 요구하지 마십시오.
- 복구작업에 자녀들을 참여시키십시오. 자녀들에게 책임을 맡겨줄 때, 복구에 동참하고 있음을 느낄 수 있습니다.
- 가능한 빨리 예전 일상으로 돌아가십시오.
- 자녀들이 스스로 상황을 통제할 수 있도록 결정권을 주십시오. 예를 들어서 어떤 옷을 입을 것인지, 어떤 음식을 먹을 것인지 등을 정할 수 있는 기회를 주십시오.
- 잠자리에 들 때 당분간 불을 켜고 자게 하는 등, 자녀들에게 특권을 허락하십시오.
- 자녀들에게 다양한 방법으로 사랑을 표현해 주십시오.

자녀들의 극복 돕기

재난은 자녀들로 하여금 두려움, 혼란, 불안감을 느끼게 할 수 있습니다. 이에 따른 아이들의 반응은 매우 다르게 나타날 수 있습니다. 대부분의 아이들이 짧은 기간동안 반응을 보이는 반면, 어떤 아이들은 지속적인 심리적인 고통을 겪게 될 위험이 있습니다. 이러한 지속적 반응을 초래하는 위험 요소는 다음과 같습니다:

- 대피, 부상자 목격 혹은 부상을 당함으로써 인해 재난에 직접적으로 노출되는 경우
- 재난으로 인해 가족이나 친구가 목숨을 잃거나 심한 부상을 입은 경우
- 재난으로 인한 2차적인 문제에서 오는 지속적인 스트레스. 예: 임시주거환경, 친구/친지들과 헤어짐, 개인물품 손실, 또는 부모의 실직

재난 발생 후, 자녀들이 가장 두려워 하는 부분을 기억하십시오:

- 같은 상황이 또 일어날 수 있다.
- 누군가가 다치거나 죽을 수 있다.
- 가족과 헤어질 수 있다.
- 혼자 남겨질 수 있다.



지원 정보

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx>

<https://www.fema.gov/coping-disaster>

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx>

<http://www.ready.gov/kids/parents/coping>