

洪水与心理健康



洪水是一种在一年四季中随时可能发生的常见自然灾害，北卡罗来纳州境内各地都有受灾的可能。洪水分多种类型，包括山洪、河道洪水、水坝决堤和沿海各县的浪涌。暴雨、大型风暴或其他影响都有可能引发洪水，无论是在家、在户外还是在开车，皆有受灾风险。

洪水可能发生得非常缓慢，也可能突然爆发，因此，在思考如何准备或发生洪水后该如何应对时感到无措再正常不过。有各种资源可以帮助人们在洪水发生之前、期间和之后满足自身或亲朋好友的心理和情绪健康需求。



在防洪准备过程中保持心理和情绪健康的方法

- 准备一个应急包；放入重要文件和已装满的药物
- 制定好与亲朋好友保持联系的计划
- 检查您是否有洪灾保险或其他保护贵重物品的方案
- 勘查居住地的洪灾风险：
[Flood.nc.gov](https://www.flood.nc.gov)
- 仅在需要时查看天气和紧急情况警报
- 进行您最喜欢的减压活动
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 遇到困难时寻求心理健康支持

资源

- 北卡罗来纳州洪灾：
[Bit.ly/ReadyNCFloods](https://bit.ly/ReadyNCFloods)
- 准备：[Ready.gov/Floods](https://www.ready.gov/floods)
- 制定行动计划：[Ready.gov/Plan](https://www.ready.gov/plan)
- 洪灾保险：
[FloodSmart.gov/flood-insurance](https://www.floodsmart.gov/flood-insurance)
- 紧急情况警报：
[NCDPS.gov/emergency-alerts](https://www.ncdps.gov/emergency-alerts),
[Weather.gov/afc/FloodSafety](https://www.weather.gov/afc/FloodSafety)
- 防洪安全：[Rdcross.org/48yaiO4](https://www.rdcross.org/48yaiO4)
- 全天候灾难痛苦纾解免费帮助热线：
800-985-5990 (美国手语交流者可使用视频电话)
- 残障人士专用指南：
[Ready.gov/Disability](https://www.ready.gov/disability)
- 残障人士与应灾安全：
[Rdcross.org/42KwumV](https://www.rdcross.org/42KwumV)
- 照护者指南：
[Ready.gov/Caregivers](https://www.ready.gov/caregivers)
- 同行热线：[1-855-PEERS NC](https://www.1-855-PEERS-NC.org)
(855-733-7762) (仅限英文)

请打印或截屏本资料，以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

洪水与心理健康



自然灾害可能会给个人、家庭和社区带来创伤。洪灾期间或之后的感受并无对错之分。请照顾好自己,与亲朋好友保持联系,并在自己或他人有需要时寻求帮助。此外,还有一些资源可以为智力和发育障碍人士以及照护者提供支持,助其在洪灾后继续生活。



在洪灾后保持心理和情绪健康的方法

- 与家人和朋友保持联系
- 知道应何时寻求额外帮助
- 在公职人员确认安全后方可归家,请勿在洪水间穿行
- 限制影响压力水平的物质摄入量,例如咖啡因、酒精、烟草等
- 从官方渠道获取信息和最新消息,并定期休息
- 与医疗保健提供者保持联系,继续接受治疗 and 药物 – 为需要用电和出行的治疗制定计划

资源

- 紧急信息: [ReadyNC.gov](https://www.ReadyNC.gov)
- 应对方法: [Emergency.cdc.gov/coping](https://www.Emergency.cdc.gov/coping)
- 洪水与心理健康: [Bit.ly/SAMHSAFloods](https://www.Bit.ly/SAMHSAFloods)
- 洪灾后应对指南: [FloodSmart.gov](https://www.FloodSmart.gov)
- 洪灾清理安全提示: [cdc.gov/floods](https://www.cdc.gov/floods)
- 灾难痛苦纾解帮助热线: 800-985-5990
- 应灾援助: [Bit.ly/DisasterAssistanceDisabilities](https://www.Bit.ly/DisasterAssistanceDisabilities)
- 物质使用支持、资源和治疗: 800-662-HELP (4357), [FindTreatment.gov](https://www.FindTreatment.gov)
- 988 生命线: 致电或发送短信至 988 或访问 [988Lifeline.org](https://www.988Lifeline.org)

虽然洪水在北卡罗来纳州十分常见,但受灾仍是一种艰险沉重的经历。无论您是在洪灾发生后第一时间还是之后出现心理健康问题,寻求帮助永远都不嫌早也不嫌晚!请寻求资源和支持,北卡罗来纳州。❤️

请打印或截屏本资料,以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://www.NCDHHS.gov)
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES