

野火与心理健康



野火可能源于雷击或干旱等自然原因,也可能因意外而蔓延。北卡罗来纳州境内的社区最常在春夏两季温暖干燥的月份发生野火。农村地区和山区尤其容易发生野火。

虽然社区可以采取措​​施做好准备,但在思考如何应对野火并保证每个人的安全时感到有压力是正常的。有各种资源可以帮助您在野火发生之前、期间和之后满足心理和情绪健康需求。



在野火应灾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
- 查询当地避难所和疏散路线;编辑短信 SHELTER + 您的邮政编码发送至 43362
- 监测空气质量,注意烟雾报警器的情况
- 进行您最喜欢的减压活动
- 确认您的保险承保范围,并对贵重物品拍照和录像
- 仅在需要时查看天气和紧急情况警报
- 继续根据建议接受药物和治疗

资源

- 北卡罗来纳州野火:
[Bit.ly/NCReadyWildfire](https://bit.ly/NCReadyWildfire)
- 野火应灾准备: Ready.gov/Wildfires
- 制定行动计划: Ready.gov/Plan
- 疏散步骤: [Bit.ly/EvacuationSteps](https://bit.ly/EvacuationSteps)
- Smokey Bear 提供的步骤: SmokeyBear.com
- 紧急情况警报:
NCDPS.gov/emergency-alerts
- 野火应灾安全: Rdcross.org/3P0rYeg
- 社区指南: [Bit.ly/NFPAFirewise](https://bit.ly/NFPAFirewise)
- 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
- 残障人士提示:
[Bit.ly/FireSafetyDisabilities](https://bit.ly/FireSafetyDisabilities)
- 同行热线: 1-855-PEERS NC
(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
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

野火与心理健康



野火可能在毫无征兆的情况下发生、迅速蔓延并造成重大损失 — 在灾后深受影响并需要心理健康支持是正常的。请照顾好自己, 与亲朋好友保持联系, 并在有需要时寻求帮助。有些资源可以在社区共同恢复和重建的过程中帮助残障人士和照护者做好准备并为其提供支持。



在野火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
- 遵循消防公职人员提供的安全指南
- 定期暂停清理工作
- 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, 继续接受治疗和药物 — 为需要用电和出行的治疗制定计划

资源

- 野火应灾资源: [Ready.gov/Wildfires](https://www.ready.gov/wildfires)
- 安全提示: [cdc.gov/wildfires](https://www.cdc.gov/wildfires)
- 野火后 PTSD:
[Bit.ly/PTSDWildfires](https://bit.ly/PTSDWildfires)
- 情绪健康:
[Bit.ly/APADisasterRecovery](https://bit.ly/APADisasterRecovery)
- 野火与心理健康:
[Bit.ly/SAMHSAWildfires](https://bit.ly/SAMHSAWildfires)
- 灾难痛苦纾解帮助热线: 800-985-5990
- 残障人士与应灾安全:
[Rdcross.org/42KwumV](https://www.rdcross.org/42KwumV)
- 物质使用支持、资源和治疗:
800-662-HELP (4357), [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)
- 照护者指南: [Ready.gov/caregivers](https://www.ready.gov/caregivers)
- 988 生命热线: 致电或发送短信至 988 或访问 [988Lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

无论您是在野火发生后第一时间还是之后出现心理健康问题, 您都并不孤单。您可以随时获取帮助 — 寻求资源和支持永远都不嫌早也不嫌晚, 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