

---

## 应对灾难或创伤事件

---

在灾难中以及灾难后，人们自然而然地会感受到不同而强烈的情绪。请与家人、朋友以及社区中受到影响的他人保持密切联系。照顾好自己和他人，了解什么时候应该寻求帮助，并且知晓如何寻求帮助。应对这些感受，在需要时寻求帮助将有助于您、您的家人乃至您的社区从灾难中复原。家庭、社区以及组织领导者、州和当地政府以及急救护理人员可采取步骤协助自身及他人应对这一状况。

- SAMHSA 的灾难求救热线 (<http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>)  
1-800-985-5990（听障人士请拨 TTY 专线：1-800-846-8517）或发送短信  
TalkWithUs 至 66746

### 其他资源

- Resources for Families（家庭资源）
- Helping Children Cope（帮助儿童应对状况）
- Resources for Leaders（领导者资源）
- Planning Resources for State and Local Governments（州及当地政府的规划资源）
- Emergency Responders: Tips for taking care of yourself  
（急救护理人员：有关确保自身安全的提示）

在出现紧急情况或灾难时照顾好自身及彼此，以顺利应对状况。

Page last reviewed: March 8, 2016

Page last updated: October 26, 2016

Content source: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)

Maintained By: Office of Public Health Preparedness and Response (OPHPR)

(<http://www.cdc.gov/phpr/index.htm>)