

灾害与行为健康资源 交流工具包



自然灾害与人为灾害影响着整个北卡罗来纳州的个人、家庭和社区。在灾害发生之前、期间或之后，感到不知所措是正常的。有各种资源可一路支持您的心理健康。

工具包概览

[灾害与行为健康资源交流工具包](#)提供针对灾害的提示、指南和资源，并提供支持心理和情绪健康的方法。该工具包包含有关如何寻求心理健康支持、如何在身患残障或作为照护者时应对压力事件、如何在与物质使用作斗争时获得护理、如何学习安全指南以及帮助他人也这样做的资料。

该工具包提供英语、西班牙语、普通话和阿拉伯语版本。鼓励北卡罗来纳州人随身携带此资料，并与社区成员分享这些资源，包括：

- 朋友和家人
- 同事和员工
- 老师和学校行政人员
- 医疗保健提供者
- 残障人士
- 照护者
- 当地避难所
- 急救人员
- 危机应对专业人员
- 救灾志愿者

了解更多：[ReadyNC.gov](https://www.ReadyNC.gov) | 致电 1-800-985-5990（灾难痛苦纾解帮助热线）获取支持



灾害与行为健康资源 交流工具包



工具包概览

[灾害与行为健康资源交流工具包](#)提供各种资源，以支持北卡罗来纳州人在灾难发生之前、发生期间和发生之后的独特需求。包括以下内容：

[概况介绍](#)（提供英语、西班牙语、普通话和阿拉伯语版本）

- 心理健康对[成年人](#)、[儿童](#)、[青少年](#)和[急救人员](#)的影响
- 自然灾害：[飓风](#)、[冬季风暴](#)、[洪水](#)和[野火](#)
- 人为灾害，包括[大规模暴力事件](#)

关于心理健康、自然灾害、人为灾害和急救人员支持的社交 媒体帖子

- 提供[英语](#)、[西班牙语](#)、[普通话](#)和[阿拉伯语](#)版本

视频

- *我们是 **Ready, NC**：灾难前后的心理健康支持*
（提供[英语](#)和[西班牙语](#)版本）
- *灾难如何影响心理健康*（提供[英语](#)和[西班牙语](#)版本）

寻求心理健康资源和支持永远是正确的！

❤️ #ReadyNC

