



## 極端高溫和野火防範安全指南

為意外情況做好準備，是夏季應對極端高溫和野火緊急情況的最佳防範措施。提前熟悉如何應對緊急情況，可讓您快速做出反應。不要毫無準備，以免措手不及。馬上就制定計劃！

### 極端高溫



極端高溫或熱浪是指溫度達到極高水平，或又熱又潮讓人感覺空氣下沉。請按照下方提示，為夏季天氣做好準備：

- 穿寬鬆、輕便的衣服。
- 盡量待在室內或有空調的地方，例如圖書館和納涼中心。
- 如果您必須外出，請盡量將活動安排在天氣不太熱的時候。
- 限制體力活動的時間，每次幾分鐘即可。
- 塗防曬霜。
- 從早到晚大量飲水。
- 限制攝入含糖、咖啡因和酒精的飲品，因為這些會讓您脫水。
- 讓您的寵物待在涼爽的地方，並為它們勤換水。
- 以下資源包含更多如何做好準備、應對極端高溫的提示：
  - [暑熱疾病 - \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov)

### 野火防範安全指南



炎熱的天氣將增加發生野火的風險。野火是指迅速蔓延、造成極大破壞的火災。如果您附近發生野火，您可能需要撤離（離開您所在的位置）。

了解以下詞語的意思：

- **疏散令**：您必須立即離開。留在原地非常危險。
- **疏散警告**：您和您的財物可能處於危險之中。如果您撤離需要更多時間或是養了寵物，請立即離開。

了解應該如何應對：

- [紅十字會安全應對野火指南](#)：了解野火發生前、發生期間和發生後應該做什麼。
- **個人**：[野火撤離資料圖](#)
- **服務提供者**：[野火撤離準備清單](#)
- [查看空氣品質](#)如果室外煙霧瀰漫，請配戴口罩以保護肺部。

### 制定應急計劃的步驟

**第 1 步**：確定在您生活、學習、工作和娛樂的地方最有可能發生哪些緊急情況。

**第 2 步**：確定您和您的家庭成員或支持對象的責任。

**第 3 步**：針對緊急情況下應該怎麼做進行演習。





## 接收緊急警報

您可以透過以下方法，掌握您所在的社區發生了什麼狀況：

- 註冊[加州緊急警報 \(CalAlerts\)](#)
- [查找您所在的城市和縣](#)以註冊接收通知。
- [野火監測 \(Watch Duty\)](#) – 監測您所在地區的火災
- 納涼中心遭遇停電或酷熱天氣時，您可以前往納涼中心。致電 2-1-1 或使用以下連結可查找納涼中心的位置：[納涼中心 \(ca.gov\)](#)
- [紅十字會的免費 App「緊急狀況 \(Emergency\)」](#) – 提供詳細指導以及附帶交互式地圖的避難所位置圖。有英語和西班牙語版本。
- [為停電做好準備 \(Prepare for Power Shutoff\) \(PSPS\)](#) – 接收預警通知和持續更新，了解安全檢查以及極端天氣期間供電恢復的情況。

## 其他資源

- [加州衛生與公眾服務局 \(CalHHS\) 資源指南](#)
- [DDS.ca.gov \(消費者\)](#) ([提供者](#))
- [Ready.gov \(野火\)](#)
- [極端高溫](#)
- [節約用電的通知](#)
- [醫療基線優惠 \(Medical Baseline Allowance\)](#)
- [身心障礙者災害行動輔助與資源 \(Disability Disaster Access & Resources\)](#)

## 準備應急包

做好準備意味著在發生緊急情況或災難時，您擁有所需的適當物資。將您的應急物資放在一個便攜的應急包（如背包）里，在家時您可以使用，不得不撤離時您也能隨身攜帶。

準備應急準備工具包的更多資訊：[緊急逃生包裡需要準備哪些物品 | 美國紅十字會](#)

## 針對失聰人士 +

準備好緊急情況下所需的必要物品非常重要。您可以考慮將以下物品添加到應急包中：

- 天氣警報收音機（帶有文本顯示和閃爍警報）
- 助聽器的備用電池
- 紙筆，以便與不懂手語的人交流
- 電池供電的提燈
- 滿足您需求的通訊設備，例如盲文或聾盲通訊設備



如果您在使用通訊設備或其他輔助技術設備，請列明型號、廠家名稱和電話號碼，供需要更換設備時使用。

提前計劃在您的設備無法工作的情況下如何與他人溝通也很重要，包括準備印有短句和/或圖標的塑封卡片。



制定應急計劃並進行演練

← 消費者二維碼

提供者二維碼 →



本應急準備公告由發展服務部編制，旨在提醒及教導個人和直接服務提供者留意在我們社區發現的特定風險。

請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)