



迎接夏季

現在是時候為夏季及其可能帶來的挑戰做好準備了。
本公告提供了應對極端高溫、確保泳池安全以及預防中暑等熱相關疾病的小貼士。
點擊[此處](#)可以看到如何在熱天保持安全的資料。

極端高溫

極端高溫（也稱為熱浪）是指白天氣溫非常高並持續在高位。以下是為應對極端高溫做準備的小貼士：

- 穿著寬鬆、輕薄的衣物。
- 盡可能待在有空調的室內環境，如圖書館或[納涼中心](#)。
- 如必須外出，請儘量選擇在早晨或傍晚時分，因為這些時段溫度相對較低。
- 在戶外時，儘量不要持續活動超過幾分鐘。
- 塗防曬霜。
- 記得經常喝水，一整天都要喝。
- 天氣特別熱的時候，最好不要喝酒、含糖飲料或含咖啡因的飲料（比如汽水和功能飲料）。喝這些東西反而會讓身體缺水。

更多來自疾病控制與預防中心(CDC)的資訊可點擊[此處](#)獲得。

泳池安全小貼士

游泳是夏季保持健康、活力和清涼的絕佳方式。以下是一些有助於確保你游泳安全的建議：

- 仔細閱讀泳池周邊張貼的所有標識。
- 在泳池邊不要奔跑，始終保持步行。
- 進出泳池時務必小心。泳池周圍的地面可能很滑，注意腳下。
- 切勿獨自一人游泳。游泳時一定要確保有他人陪伴在身邊。
- 使用防曬霜保護皮膚，並儘可能待在陰涼處。
- 經常喝水補充水分。

更多泳池和游泳安全資訊：

- [殘障人士游泳安全指南](#)
- [完全失聰及聽力障礙人士游泳安全指南](#)
- [疾病控制與預防中心\(CDC\)提供的泳池安全通用建議](#)

為野火季做好準備

為可能因野火而需要疏散做好準備 - 特別是在夏季。你是否瞭解疏散警告和疏散命令之間的區別？

- **疏散警告：**如果你需要額外時間進行疏散準備，或需要安置寵物，請立即行動。你本人及財產可能面臨危險。
- **疏散命令：**必須立即撤離，刻不容緩。繼續留在原地將極其危險。

請在火災發生前做好準備，並準備一個應急逃生包：[野火疏散準備及相關資源](#)。有關準備應急逃生包的更多資訊，請參考：[應急生存包必備物品清單](#)





給輪椅使用者的夏季小貼士

夏天是個出門享受新鮮空氣的好季節。對於輪椅使用者來說，夏天也需要格外小心。這裡有些建議，幫助輪椅使用者在夏天保持安全：

- **戴上手套：**在外面待得越久，輪子和把手就會變得越燙，戴手套可以防止手被燙傷。
- **帶上雨傘：**雨傘能幫你 and 輪椅擋住陽光。
- **給電池充足電：**天氣太熱時，電動輪椅的電池可能比平常耗得快。計畫外出時，想想電池能用多久，記得經常給電池充電。
- **和照顧你的人商量好，**別在輪椅上坐太久。這樣可以防止皮膚不舒服和生褥瘡。
- **每週把輪椅好好清潔一下，**看看座墊、輪子、電池和把手有沒有需要修理的地方。

想瞭解更多夏季小貼士，可以看看這個[博客](#)。



給聽力不好的人的建議

遇到山火等緊急情況時，準備好必需品很重要。這裡列出了一些可以放進應急包的東西：

- 助聽器備用電池
- 紙筆，以便與不懂手語的人交流
- 電池供電的提燈
- 適合你的通訊工具
- 遠端手語翻譯或語音轉文字的手機應用

如果你用通訊設備或其他輔助工具，把它們的型號、廠家名字和電話號碼都記下來。這樣萬一需要換新的，你就知道該找誰了。

另外，也要想想如果這些設備壞了，你該怎麼跟別人交流，這個也很重要。你所在的區域中心會給你一些塑封卡片，上面有常用句子和/或圖片，可以幫你交流。問問你的服務協調員，看看還有什麼能幫到你。

寵物安全：我們也需要幫助寵物做好迎接夏天的準備。

- 給寵物準備足夠的水喝。
- 學會識別寵物中暑的跡象。
- 千萬不要把寵物獨自留在停著的車裡。
- 別讓寵物單獨在游泳池邊待著。
- 你覺得熱的話，寵物也會覺得熱。
- 不要讓寵物在燙腳的人行道或停車場上走。

想瞭解更多如何在熱天照顧好寵物的建議，請點擊[此處](#)。



← 消費者掃碼 服務商掃碼 →



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，就本公告予以回饋，提出改進建議：[公告調研](#)