



加州发展服务部

应急准备公告

秋季提醒 · 2025 年9 月

此公告是否对您有用? ▶ 参加我们的调查: surveymonkey.com

Great ShakeOut (大地震演练) 提醒



加入数百万人行列, 参加世界上最大规模的地震安全演练!

2025 年 10 月 16 日 (星期四) 上午 10:16 - 练习在地震中该怎么做:

- 趴下、掩护、抓紧!
- 了解更多信息: www.shakeout.org

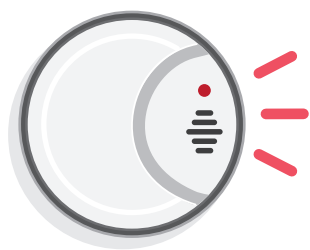
夏令时提醒



11 月 2 日星期日, 我们将时钟拨回 1 小时。

这是检查您的应急物资并更换任何过期物品的最佳时机。

检查烟雾和一氧化碳报警器



- 更换烟雾和一氧化碳报警器的电池
- 每月测试一次, 确保它们发出哔哔声
- 如果它们已经使用 10 年以上, 就该更换了

了解更多信息 [NFPA 烟雾报警器提示](#)



本应急准备公告由发展服务部制作。本公告旨在向个人和直接服务提供者通报影响我们社区的特定风险, 这些风险通过 [公告调查](#) 指明。

洪水安全提示

洪水可能随时随地发生，而且来得很快！

- 了解您是否居住在洪水区 – 询问您的支持团队或在线查看 [FEMA 洪水地图服务中心](#)
- 准备好 [应急包](#) – 里面要有水、手电筒、充电器和药品等物品
- 远离洪水 - 洪水可能比看起来更深或更快
- 如果洪水开始泛滥，请转移到地势较高的地方（远离可能被洪水淹没的区域或上坡处）
- 掉头，不要冒险 - 不要在路上涉水行驶
- 如果时间允许，在离开家之前拔掉电子设备的插头并关掉煤气

了解更多信息：ready.gov/floods

[洪水与山洪安全视频](#)

资源：三县区域中心为供应商提供新的灾难准备计划

您并不孤单：自杀预防支持

每个人都会有艰难的日子。有时我们会感到悲伤、害怕或愤怒。没关系。您并不孤单。

如果您或您关心的人感到非常沮丧或有自伤念头，可以寻求帮助。您可以随时拨打或发送短信至 988（全天候服务）。会有一位善意的人倾听您说话，帮助您感到安全。

您还可以访问以下网站以获取更多帮助：

- 988lifeline.org – 全天候免费帮助
- sprc.org – 保持安全与坚强的工具和提示
- SAMHSA.gov – 为家庭和照顾者提供支持
- [预防自杀资源 | 自杀预防 | CDC](#)
- [自杀预防月 | 全国精神疾病联盟 \(NAMI\)](#)

九月是全国预防自杀宣传月。让我们彼此关心。



今年秋天保持健康：接种流感和新冠疫苗！



秋季是接种流感疫苗和新冠疫苗加强针的好时机。这些疫苗有助于防止您患上重病。

有疑问也没关系。您可以与医生、护士或您信任的人谈谈。

接种疫苗有助于保护：

- 您
- 您的朋友
- 您的家人

了解更多信息

- cdc.gov/flu
- cdc.gov/coronavirus

让我们在这个季节都保持安全与坚强！

为任何紧急情况做好准备

紧急情况随时可能发生，例如野火、地震或强风暴。九月是全国应急准备月，是学习和规划以做好准备的好时机！

以下是一些简单步骤，帮助您做好准备并保持安全：

- 准备一个应急包，里面装有水、零食、手电筒和药品 (ready.gov/kit)。

对于手机用户，请下载以下免费应用程序：



- [MyShake \(myshake.berkeley.edu\)](https://myshake.berkeley.edu) – 当地震来临时，它会提前警告您。
- [Watch Duty \(watchduty.org\)](https://watchduty.org) – 它会提供您附近野火的最新消息。

请记住：如需协助，请联系您的服务协调员或 [紧急事件协调员](#)。

了解更多信息 [全国应急准备月 | Ready.gov](#)

在您的浏览器中收藏我们的
“应急准备”网页！



个人二维码
(dds.ca.gov)



服务提供者二维码
(dds.ca.gov)