



加州發展服務部

應急準備公告

秋季提醒 · 2025 年9 月

此公告是否對您有用？▶ 參加我們的調查：surveymonkey.com

Great ShakeOut（大地震演練）提醒



加入數百萬人的行列，參加世界上最大規模的地震安全演練！

2025 年 10 月 16 日（星期四）上午 10:16 - 練習在地震中該怎么做：

- 趴下、掩護、抓緊！
- 了解更多資訊：www.shakeout.org

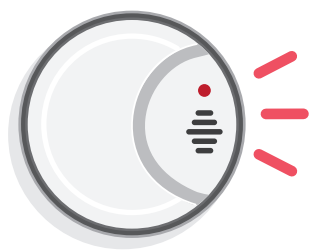
夏令時提醒



11 月 2 日（星期日），我們將時鐘撥回 1 小時。

這是檢查您的緊急應變物資並更換任何已過期物品的最佳時機。

檢查煙霧和一氧化碳警報器



- 更換煙霧和一氧化碳警報器的電池
- 每月測試一次，確保它們發出嗶嗶聲
- 如果它們已經使用 10 年以上，就該更換了

了解更多資訊 [NFPA 煙霧警報器提示](#)

洪水安全提示

洪水可能隨時隨地發生，而且來得很快！

- 了解您是否居住在淹水區 – 詢問您的支援團隊或在線查看 FEMA 洪水地圖服務中心
- 準備好 **應急包** – 裡面要有水、手電筒、充電器和藥品等物品
- 遠離洪水 – 洪水可能比看起來更深或更急
- 如果洪水開始氾濫，請轉移到地勢較高的地方（遠離可能被洪水淹沒的區域或上坡處）
- 掉頭，不要冒險 – 不要在路上涉水行駛
- 如果時間允許，在離開家之前拔掉電子設備的插頭並關掉瓦斯

了解更多資訊：ready.gov/floods

[洪水 and 山洪安全影片](#)

資源：三縣區域中心為服務提供機構提供 [新的災難準備計畫](#)

您並不孤單：自殺預防支持

每個人都會有艱難的日子。有時我們會感到悲傷、害怕或憤怒。沒關係。您並不孤單。

如果您或您關心的人感到非常沮喪或有自我傷害的念頭，請尋求協助。您可以隨時撥打或傳送簡訊至 988（全天候服務）。會有一位善意的人傾聽您說話，幫助您感到安全。

您也可以造訪以下網站以獲得更多協助：

- 988lifeline.org – 全天候免費幫助
- sprc.org – 保持安全與堅強的工具與提示
- SAMHSA.gov – 為家庭與照顧者提供支援
- [預防自殺資源](#) | [自殺預防](#) | [CDC](#)
- [自殺預防月](#) | [全國精神疾病聯盟 \(NAMI\)](#)

九月是全國自殺預防宣傳月。讓我們彼此關懷。



今年秋天保持健康：接種流感和新冠疫苗！



秋季是接種流感疫苗與新冠疫苗追加劑的絕佳時機。這些疫苗有助於預防重症。

有疑問也沒關係。您可以與醫師、護理人員或您信任的人談談。

接種疫苗有助於保護：

- 您
- 您的朋友
- 您的家人

了解更多資訊

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

讓我們在這個季節都保持安全與堅強！

為任何緊急狀況做好準備

緊急狀況可能隨時發生，例如野火、地震或強烈風暴。九月是全國防災月，是學習和規劃做好準備的好時機！

以下是一些做好準備並確保安全的簡單步驟：

- 準備一個應急包，裡面裝有水、零食、手電筒和藥品 (ready.gov/kit)。

對於手機用戶，請下載以下免費應用程式：



- [MyShake \(myshake.berkeley.edu\)](https://myshake.berkeley.edu) – 當地震來臨時，它會提前警告您。
- [Watch Duty \(watchduty.org\)](https://watchduty.org) – 它會提供您附近野火的最新消息。

請記住：聯絡您的服務協調員或 [緊急協調員](#) 尋求援助。

了解更多資訊 [全國應急準備月 | Ready.gov](#)

請在您的瀏覽器中收藏我們的「應急準備」網頁！



個人二維碼
(dds.ca.gov)



服務提供者二維碼
(dds.ca.gov)