



加州发展服务部

应急准备公告

夏季安全 • 2026 年 6 月

一些夏季安全防护措施

夏季可能带来极端高温、野火风险和停电。无论您居住在加州的哪个地方，以下资源都可以帮助您保持安全并了解最新信息。

气温升高时，一些县会开放避暑中心。人们可以利用图书馆或社区中心等有空调的地方休息和降温。在酷暑天气，避暑中心可能会在有限的时间内开放。

及时了解信息是保障自身安全最简单的方法之一。县级紧急警报会发布有关高温紧急情况、火灾、疏散和其他本地灾害的重要更新信息。



- 查找您所在县的避暑中心：[避暑中心和资源 \(caloes.ca.gov\)](https://caloes.ca.gov)
- 注册接收您居住或工作地点的本地紧急警报：[Listos California \(listoscalifornia.org\)](https://listoscalifornia.org)
- 如果您居住在火灾频发地区，请查看 Watch Duty。这个免费工具可以显示加州各地消防机构发布的当前火灾、疏散警报和最新消息。了解关于 Watch Duty (watchduty.org) 的更多信息。

您不需要一次性完成所有事情。即使采取一个步骤（例如注册接收警报），也能对保障您的安全产生真正的影响。

宠物和儿童防暑安全：车辆

切勿将儿童或宠物留在高温车内。

即使车窗开着一道缝或车停在阴凉处，停放的车辆也会很快升温。据美国国家公路交通安全管理局 (NHTSA) 称，车辆内部温度在短短 10 分钟内即可升高约 20 华氏度。这意味着，原本 80 华氏度的天气，车内温度很快就会升至 100 华氏度左右。

儿童、宠物、老年人和残疾人可能对高温非常敏感，可能无法自行从车里出来。

以下是一些实用建议：

- 驾驶员下车时，务必检查后座是否有人或物品。
- 驾驶员可以将手机、包或其他重要物品放在后座上，以提醒自己下车前检查后座。



如果看到有儿童、宠物或人在高温的车内，请拨打 9-1-1。
即使他们只是在炎热的车内待几分钟，也可能面临危险。

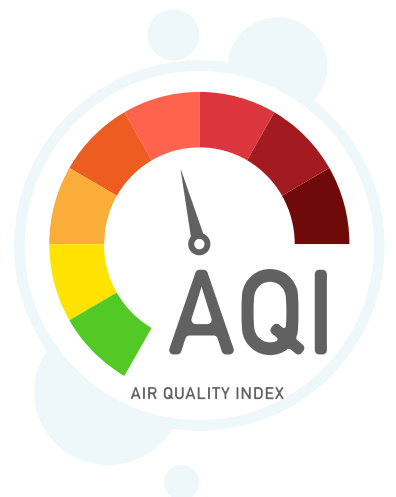
来源：[婴儿和儿童与高温 \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov)，[高温与宠物 \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov)

空气质量

外出前请检查空气质量

夏季，有很多因素会导致室外空气质量变差，令人难以呼吸。空气质量差会使呼吸更加困难，特别是对于患有哮喘或严重心脏或肺部疾病的人士。**外出前：**

- 请访问 [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) 查看空气质量指数 (AQI)，以了解空气质量是好还是坏。
- 当 AQI 较差/不健康时，应限制户外活动时间。
- 如果室外空气烟雾弥漫或灰尘较多，请关闭门窗。
- 如果可以，请使用空调或空气净化器。
- 如果空气质量差导致呼吸困难，请咨询医生应采取哪些措施。
- 如果您感到呼吸困难、头晕或胸痛，请立即拨打 911。



防雷安全：听到雷声时，应赶紧进屋

2026 年 6 月 21 日至 27 日是全国防雷安全意识周。即使您所在的地方没有下雨，闪电也可能很危险。如果您听到雷声，说明您离闪电很近，可能会被闪电击中。

如果附近有雷声，请按照以下步骤保护自己免受雷击：



- 进入坚固的建筑物或硬顶车辆内。
- 远离窗户、门廊、露台和开放式遮蔽处。
- 暴风雨期间，请避免使用水槽、淋浴或任何需要插电的设备。
- 最后一次雷声过后至少等待 30 分钟再回到室外。
- 雷雨天气不要站在树下或待在空旷的地方。当附近有闪电时，户外没有安全的地方。

来源：[美国国家防雷安全委员会 \(lightningsafetycouncil.org\)](https://lightningsafetycouncil.org)，[防雷安全意识周 \(weather.gov\)](https://weather.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)