



Sở Dịch Vụ Phát Triển Cho Người Khuyết Tật California

BẢN TIN CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

AN TOÀN MÙA HÈ • THÁNG 6 NĂM 2026

Một Số Biện Pháp Hỗ Trợ An Toàn Mùa Hè

Mùa hè có thể mang đến nắng nóng gay gắt, nguy cơ cháy rừng và mất điện. Các nguồn hỗ trợ dưới đây có thể giúp quý vị giữ an toàn và cập nhật thông tin, bất kể quý vị sống ở đâu tại California.

Khi nhiệt độ tăng cao, một số quận sẽ mở các trung tâm làm mát. Mọi người có thể sử dụng những nơi có điều hòa không khí như thư viện hoặc trung tâm cộng đồng để nghỉ ngơi và giải nhiệt. Các trung tâm làm mát có thể mở cửa trong thời gian hạn chế vào những ngày nắng nóng gay gắt.

Việc cập nhật thông tin là một trong những cách dễ nhất để giữ an toàn. Thông báo khẩn cấp của quận cung cấp các cập nhật quan trọng về tình trạng khẩn cấp do nắng nóng, hỏa hoạn, sơ tán và các mối nguy hiểm khác trong khu vực.



- Tìm các trung tâm làm mát trong quận của quý vị: [Các Trung Tâm Làm Mát và Nguồn Hỗ Trợ \(caloes.ca.gov\)](https://caloes.ca.gov)
- Đăng ký nhận thông báo khẩn cấp tại địa phương nơi quý vị sống hoặc làm việc: [Listos California \(listoscalifornia.org\)](https://listoscalifornia.org)
- Nếu quý vị sống ở khu vực thường xuyên xảy ra hỏa hoạn, hãy tham khảo Watch Duty. Công cụ miễn phí này hiển thị các đám cháy đang diễn ra, cảnh báo sơ tán và thông tin cập nhật từ các cơ quan cứu hỏa trên khắp California. Tìm hiểu thêm về Watch Duty (watchduty.org).

Quý vị không cần phải làm mọi việc cùng một lúc. Chỉ cần thực hiện một bước—như đăng ký nhận thông báo—cũng có thể tạo ra sự khác biệt thực sự trong việc giữ an toàn cho quý vị.

An Toàn Khi Trời Nắng Nóng cho Thú Cưng và Trẻ Em: Ô tô

Không Bao Giờ Được Để Trẻ Em hoặc Thú Cưng trong Xe Hơi Nóng.

Xe đang đỗ có thể nóng lên rất nhanh, ngay cả khi cửa sổ được hé mở hoặc xe đỗ trong bóng râm. Theo NHTSA, nhiệt độ bên trong xe có thể tăng khoảng 20°F chỉ trong 10 phút. Điều đó có nghĩa là vào một ngày có nhiệt độ 80°F, nhiệt độ bên trong xe có thể nhanh chóng tăng lên mức khoảng 100°F.

Trẻ em, thú cưng, người cao tuổi và người khuyết tật có thể rất nhạy cảm với nhiệt và có thể không tự mình ra khỏi xe được.

Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích:

- Mỗi khi xuống xe, người lái xe luôn phải kiểm tra xem có ai hoặc vật gì ở ghế sau xe hay không.
- Người lái xe có thể để điện thoại di động, túi xách hoặc vật dụng quan trọng khác ở ghế sau để nhắc nhở bản thân kiểm tra ghế sau trước khi ra khỏi xe.



Hãy gọi 9-1-1 nếu quý vị thấy trẻ em, thú cưng hoặc người nào đó đang ở trong xe hơi nóng bức. Họ có thể gặp nguy hiểm, ngay cả khi chỉ ở vài phút trong xe nóng bức.

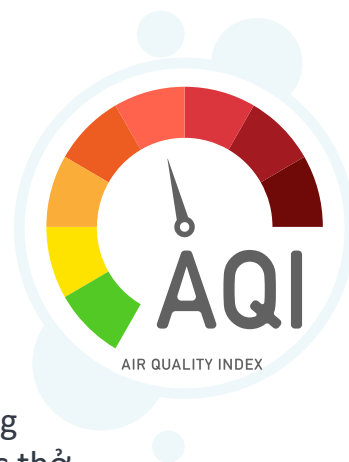
Nguồn: [Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ và Nắng Nóng \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov/childrenandadolescents/heat/index.html), [Nắng Nóng và Thú Cưng \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov/pets/heat/index.html)

Chất Lượng Không Khí

Kiểm Tra Chất Lượng Không Khí Trước Khi Ra Ngoài.

Vào mùa hè, có rất nhiều yếu tố có thể khiến chất lượng không khí ngoài trời trở nên xấu, gây khó khăn cho việc hít thở. Chất lượng không khí kém có thể gây khó thở, đặc biệt là đối với những người bị hen suyễn, hoặc các bệnh tim mạch hoặc phổi nghiêm trọng. **Trước khi ra ngoài:**

- Kiểm tra Chỉ Số Chất Lượng Không Khí, hay AQI tại [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) để xem chất lượng không khí tốt hay xấu.
- Hạn chế thời gian ở ngoài trời khi AQI ở mức xấu/không tốt cho sức khỏe.
- Hãy đóng kín cửa sổ và cửa ra vào nếu không khí bên ngoài có khói hoặc bụi.
- Nếu có thể, hãy sử dụng máy điều hòa hoặc máy lọc không khí.
- Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về các biện pháp cần thực hiện vào những ngày chất lượng không khí kém nếu quý vị gặp khó khăn trong việc thở.
- Nếu quý vị cảm thấy khó thở, chóng mặt hoặc đau ngực, hãy gọi ngay 911.



An Toàn Khi Có Sấm Sét: Khi Nghe Tiếng Sấm, Hãy Vào Nhà.

Tuần Lễ Nâng Cao Nhận Thức về An Toàn Chống Sét Toàn Quốc diễn ra từ Ngày 21 đến 27 Tháng 6 Năm 2026. Sét có thể gây nguy hiểm, ngay cả khi nơi quý vị đang ở không có mưa. Nếu quý vị nghe thấy tiếng sấm, nghĩa là quý vị đang ở đủ gần để bị sét đánh.

Để tránh bị sét đánh, hãy làm theo các bước sau nếu có sấm sét gần khu vực của quý vị:



- Hãy vào bên trong một tòa nhà kiên cố hoặc một chiếc xe có mái che cứng.
- Tránh xa cửa sổ, hiên nhà, sân thượng và những nơi trú ẩn không có mái che.
- Tránh sử dụng bồn rửa, vòi sen hoặc bất kỳ thiết bị nào cần cắm điện trong lúc có bão.
- Hãy đợi ít nhất 30 phút sau khi tiếng sấm cuối cùng kết thúc trước khi ra ngoài.
- Không nên đứng dưới gốc cây hoặc ở nơi trống trải khi có giông bão. Không có nơi nào an toàn ở ngoài trời khi có sét.

Nguồn: [Hội Đồng An Toàn Chống Sét Quốc Gia \(lightningsafetycouncil.org\)](https://lightningsafetycouncil.org),
[Tuần Lễ Nâng Cao Nhận Thức về An Toàn Chống Sét \(weather.gov\)](https://weather.gov)

**Đánh dấu trang web Chuẩn Bị Ứng
Phó Tình Huống Khẩn Cấp của chúng
tôi trên trình duyệt của quý vị!**



Mã QR
Cá Nhân
(dds.ca.gov)



Mã QR của
Nhà Cung Cấp
(dds.ca.gov)