



加州发展服务部

应急准备公告

秋季安全须知 • 2026 年 9 月

为厄尔尼诺现象做好准备

什么是厄尔尼诺现象？

厄尔尼诺现象发生时，海水温度会比平常高出很多。它可能带来强降雨和强风，导致加州发生洪水和停电。现在采取一些措施，可以让您在这个季节更加安全。

恶劣天气来临前：

- 清除排水沟和排水口中的树叶和杂物
- 如果您所在地区有发生洪水的风险，请备好沙袋
- 提前为手机和其他设备充电
- 为停电期间的医疗设备使用、需冷藏的药物保存和通信需求做好计划

恶劣天气期间：

- 切勿步行或驾车穿过被洪水淹没的道路
- 远离海滩、河流或溪流，因为水位可能迅速上涨
- 查看当地天气警报和应急信息

了解更多信息：什么是厄尔尼诺现象？(pmel.noaa.gov/el_nino/faq)

用药安全

几个简单的习惯可以让药物的使用和储存更加安全。



- 将药物保存在原包装容器中，并放在儿童和宠物接触不到的地方
- 仅按指示用药。切勿服用为他人开具的处方药，也不要服用您不知道的药物
- 如有需要，使用日历或手机提醒，帮助您记住何时服药



- 在药物用完之前续配处方药
- 检查有效期，并安全处置您不再需要的药物

了解更多信息：美国疾病控制与预防中心 (cdc.gov/medication-safety)

做好地震准备

演练地震期间应采取的行动，可以让您在地震发生时更容易迅速采取行动。



如果您能够做到，请记住：**趴下、掩护、抓紧！**

- 双手和双膝着地，趴下。
- 尽可能躲在坚固的桌子或书桌下，保护头部和颈部。
- 抓紧，并留在原处，直到震动停止。

如果您使用轮椅、助行器或其他行动辅助设备，且地震期间无法躲到桌子下面：

- 锁住轮子。
- 用手臂、枕头、书本或软垫保护头部和颈部。
- 抓紧，并留在原处，直到震动停止。

了解更多信息：

- Great ShakeOut 地震演练 (shakeout.org)
- 加州地震预警 (earthquake.ca.gov)
- MyShake 应用程序 (myshake.berkeley.edu)



天黑后注意安全

秋冬季节白昼较短，可能意味着您在能见度较低时待在户外的时间更多。让驾驶员和其他人更容易看到您。



让自己清晰可见：

- 穿浅色、鲜艳或反光的衣服
- 在轮椅、助行器、手杖、代步车或服务动物身上加装反光条或灯
- 携带手电筒，或使用手机上的手电筒功能

保持警惕：

- 有人行道和标示清晰的人行横道时，请使用这些设施
- 遵守交通信号，并在过马路前留意车辆
- 过马路或在车辆附近行进时，请收起手机
- 尽可能与朋友、家人、照护者或支持人员同行

了解更多信息：美国国家公路交通安全管理局 (NHTSA) 行人安全 (nhtsa.gov/road-safety/pedestrian-safety)



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
机构二维码
(dds.ca.gov)