



应急准备公告

夏季安全 • 2025 年 6 月

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

个人和家庭的夏季安全

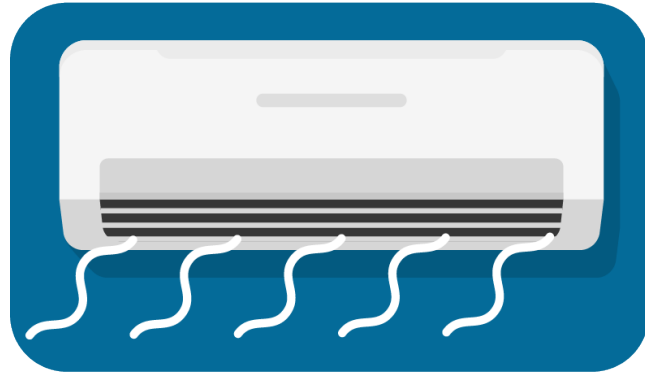
夏天是外出享受阳光的好时机，但随着气温升高，采取额外措施安全地享受温暖的月份非常重要。以下是一些在整个季节保持活跃和健康的秘诀！

高温和烟花安全

在酷热中保持凉爽

[Ready.gov](https://www.ready.gov) – 战胜酷暑

- **仅靠风扇是不够的。** 请尽量待在有空调的室内空间。如果您没有空调，请查看 CalOES 网站以查找您附近的 [避暑中心](#)。请向您的服务协调员或工作人员寻求帮助以找到一个避暑中心。
- **不要将儿童、宠物或任何人留在高温车内——即使只有几分钟。**
- **在一天中最热的时候，减少使用烤箱等产生热量的电器。**
- **如果您需要帮助来保持凉爽，请联系您的支持团队。**
- **请咨询您的医生，**了解您正在服用的任何药物是否会在高温下增加风险。请查看 [Yale Climate Connections](#)（耶鲁气候联系），了解这是如何发生的。
- **请为停电做好计划。** 如果您使用冷藏药物或动力设备（例如 CPAP、呼吸机或电动轮椅），请与您的服务协调员讨论备用电源选项。



● 了解与高温有关疾病的症状：

- **热痉挛：**肌肉疼痛或痉挛（通常发生在手臂、腿部或腹部）
- **热衰竭：**出汗、虚弱、恶心、头晕、头痛、昏厥
- **中暑：**体温达到或超过 103°F，意识混乱，皮肤干燥/发热/发红，失去意识



如果您发现中暑迹象，请立即拨打 9-1-1。

烟花真有趣！从安全地点观看

FEMA – 烟花安全提示

- 根据 [Sensory Friendly Solutions](#) 的报告，烟花可能会让对声音或感官刺激敏感的人感到不适。请与您的服务协调员讨论您所在地区适合**感官敏感人群**的活动选项。
- 在加州的大多数城市，燃放烟花是**违法的**。相反，您可以考虑观看**专业的烟花或无人机表演**。
- **如果您所在地区允许燃放烟花，且您计划燃放：**
 - 请在附近准备一桶水和一个灭火器
 - 只有成年人才能操作烟花——**即使是烟花棒也可能灼伤皮肤**
 - 一次只点燃一个烟花并迅速后退（如果无法安全操作，请寻求帮助）
 - 切勿尝试重新点燃或捡起未爆的烟花（它可能在您手中爆炸）
 - 服用毒品或饮酒后请勿燃放烟花
 - 丢弃用过的烟花前，请彻底冷却并用水浸泡

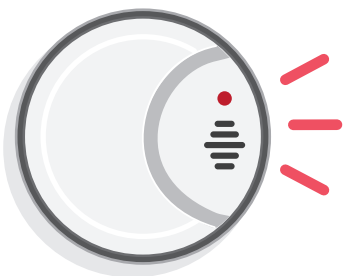
注意野火并制定计划！



- 一年中的任何时候发生的火灾都可能迅速蔓延，危及我们的家园和社区。您现在就可以开始准备，以保护自己和亲人免受野火的伤害。[注册即可直接通过手机接收本地紧急警报](#)。
- 与您的支持团队商讨，并制定一个 [疏散计划](#)。
- 检查并更新您的 [应急随身包](#)。
- [为您的住宅做好准备](#)，划定 [安全区](#)，以帮助保护房屋安全。

居家防火

USFA: 残障人士消防安全



- **烟雾报警器：**请在住宅的每一层、每间卧室以及卧室外的睡眠区域安装烟雾报警器。每月测试。如果您是聋人或听力受损者，请向您的服务协调员咨询视觉或振动警报器。[从 NFPA 了解更多信息](#)。
- **逃生计划：**确保知道每个房间至少两个出口。与您的支持团队一起演练您的逃生计划。如果您使用轮椅或助行器，请检查出口是否畅通无阻。考虑安装坡道或加宽门口。
- **保持低位：**烟雾会上升——请尽量贴近地面爬行以避免吸入。



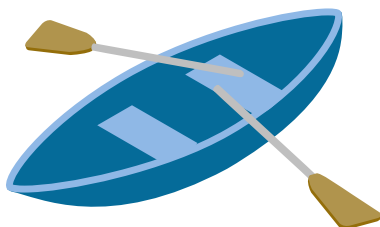
拨打 9-1-1：如果发生火灾，请前往安全地点并寻求帮助。



提示：您可以在个人项目计划（IPP）中纳入消防安全规划。请让您的服务协调员协助制定疏散计划。下载美国脊髓协会的“[工作场所和家中轮椅使用者的消防安全指南](#)”，以获取更多规划建议。

水上与划船安全

船舶安全——国家安全委员会



- **救生衣：**乘船时务必穿戴美国海岸警卫队认证的救生衣。确保救生衣大小合适。行动不便者可使用适应性救生衣——请向您的服务协调员或支持服务人员咨询可选方案。请访问 [CerebralPalsy.org](https://www.CerebralPalsy.org) 了解更多信息！
- **携带基本物品：**船上应配备急救包、哨子或喇叭，以及灭火器。
- **查看天气：**如遇恶劣天气或强风，请勿外出。
- **留下航行计划：**告诉别人您的行程和预计返回时间。
- **避免饮酒：**划船时饮酒会使您和他人处于危险之中。
- **了解规则：**[出发前](#)，请查看海岸警卫队基金会提供的安全划船规则。您与工作人员或支持人员应提前了解这些规则。

其他资源

[DDS 溺水资源](#)

[DDS 应急准备](#)

[Listos 加州停电准备](#)

[Cal OES – 获取与功能需求](#)

与您的服务协调员合作，更新您的**应急计划**，将其作为您 IPP 的一部分。

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)