



# 應急準備公告

夏季安全 • 2025 年 6 月

此公告是否對您有用？ ▶ 參加我們的調查：[surveymonkey.com](https://www.surveymonkey.com)

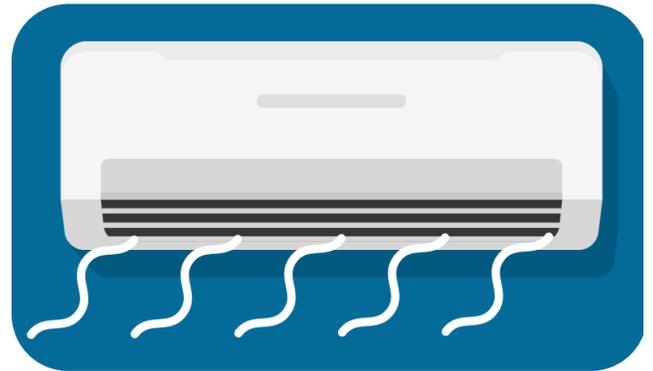
## 個人和家庭的夏季安全

夏天是外出享受陽光的好時機，但隨著氣溫升高，採取額外措施安全地享受溫暖的月份非常重要。以下是一些在整個季節保持活躍和健康的祕訣！

### 高溫 and 煙火安全

在酷熱中保持涼爽

[Ready.gov](https://www.ready.gov) – 戰勝酷暑



- 僅靠風扇是不夠的。請盡量待在有空調的室內空間。如果您沒有空調，請查看 [CalOES](#) 網站以查找您附近的 [避暑中心](#)。請向您的服務協調員或工作人員尋求協助以找到一個避暑中心。
- 不要將兒童、寵物或任何人留在高溫車內——即使只有幾分鐘。
- 在一天中最熱的時候，減少使用烤箱等產生熱量的電器。
- 如果您需要協助來保持涼爽，請聯繫您的支援團隊。
- 請諮詢您的醫師，了解您正在服用的任何藥物是否會在高溫下增加風險。請查看 [Yale Climate Connections](#) (耶魯氣候連線)，了解這是如何發生的。
- 請為停電做好計畫。如果您使用冷藏藥物或動力設備 (例如 CPAP、呼吸器或電動輪椅)，請與您的服務協調員討論備用電源選項。

## ● 了解與高溫有關疾病的症狀：

- 熱痙攣：肌肉疼痛或痙攣（通常發生在手臂、腿部或腹部）
- 熱衰竭：出汗、虛弱、噁心、頭暈、頭痛、昏厥
- 中暑：體溫達到或超過 103°F、意識混亂、皮膚乾燥 / 發熱 / 發紅、失去意識



如果您發現中暑跡象，請立即撥打 9-1-1。

煙火真有趣！從安全地點觀看

### FEMA – 煙火安全提示

- 根據 [Sensory Friendly Solutions](#) 的報告，煙火可能會讓對聲音或感官刺激敏感的人感到不適。請與您的服務協調員討論您所在地區適合感官敏感人群的活動選項。
- 在加州的大多數城市，燃放煙火是違法的。相反，您可以考慮觀看專業的煙火或無人機表演。
- 如果您所在地區允許燃放煙火，且您計畫燃放：
  - 請在附近準備一桶水和一個滅火器
  - 只有成年人才能操作煙火——即使是仙女棒也可能灼傷皮膚
  - 一次只點燃一個煙火並迅速後退（如果無法安全操作，請尋求協助）
  - 切勿嘗試重新點燃或撿起未爆的煙火（它可能在您手中爆炸）
  - 服用毒品或飲酒後請勿燃放煙火
  - 丟棄用過的煙火前，請徹底冷卻並用水浸泡

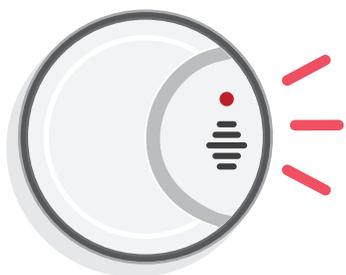
## 注意野火並制定計畫！



- 一年中的任何時候發生的火災都可能迅速蔓延，危及我們的家園和社區。您現在就可以開始準備，以保護自己和親人免受野火的傷害。[註冊即可直接透過手機接收本地緊急警報](#)。
- 與您的支援團隊商討，並制定一個 [疏散計畫](#)。
- 檢查並更新您的 [緊急隨身包](#)。
- [為您的住宅做好準備](#)，劃定 [安全區](#)，以協助保護房屋安全。

## 居家防火

### [USFA：殘障人士消防安全](#)



- **煙霧警報器**：請在住宅的每一層、每間臥室以及臥室外的睡眠區域安裝煙霧警報器。每月測試。如果您是聾人或聽力受損者，請向您的服務協調員諮詢視覺或震動警報器。[從 NFPA 了解更多資訊](#)。
- **逃生計畫**：確保知道每個房間至少兩個出口。與您的支援團隊一起演練您的逃生計畫。如果您使用輪椅或助行器，請檢查出口是否暢通無阻。考慮安裝坡道或加寬門口。
- **保持低位**：煙霧會上升 - 請儘量貼近地面爬行以避免吸入。



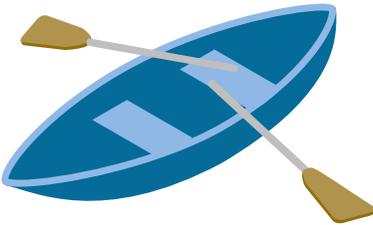
**撥打 9-1-1：如果發生火災，請前往安全地點並尋求協助。**



**提示：**您可以在個人項目計畫 (IPP) 中納入消防安全規劃。請讓您的服務協調員協助制定疏散計畫。下載美國脊髓協會的「[工作場所以及家中輪椅使用者的消防安全指南](#)」，以獲取更多規劃建議。

# 水上和划船安全

## 船舶安全 - 國家安全委員會



- **救生衣：**乘船時務必穿戴美國海岸防衛隊認證的救生衣。確保救生衣大小合適。行動不便者可使用適應性救生衣 - 請向您的服務協調員或支援服務人員諮詢可選方案。請造訪 [CerebralPalsy.org](https://www.cerebralpalsy.org) 了解更多資訊！
- **攜帶基本物品：**船上應配備急救包、哨子或喇叭，以及滅火器。
- **查看天氣：**如遇惡劣天氣或強風，請勿外出。
- **留下航行計畫：**告訴別人您的行程和預計返回時間。
- **避免飲酒：**划船時飲酒會使您和他人處於危險之中。
- **了解規則：**出發前，請查看海岸防衛隊基金會提供的[安全划船規則](#)。您與工作人員或支援人員應提前了解這些規則。

## 其他資源

[DDS 溺水資源](#)

[DDS 應急準備](#)

[Listos 加州停電準備](#)

[Cal OES – 獲取與功能需求](#)

請與您的服務協調員合作，更新您的**應變計畫**，將其作為您 IPP 的一部分。

請在您的瀏覽器中收藏我們的  
「應變準備」網頁！



個人二維碼  
([dds.ca.gov](https://dds.ca.gov))



服務提供者  
二維碼  
([dds.ca.gov](https://dds.ca.gov))