



Ban Dịch Vụ Phát Triển California

BẢN TIN CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ KHẨN CẤP

AN TOÀN MÙA HÈ • THÁNG 6 NĂM 2025

Bản tin này có hữu ích không? ▶ [Tham gia khảo sát của chúng tôi: surveymonkey.com](https://survey.monkey.com)

An Toàn Mùa Hè cho Cá Nhân và Gia Đình

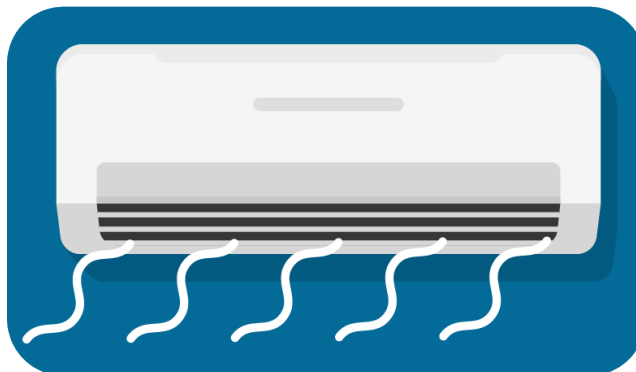
Mùa hè là thời điểm tuyệt vời để ra ngoài và tận hưởng ánh nắng mặt trời—nhưng khi nhiệt độ tăng cao, điều quan trọng là phải thực hiện các bước bổ sung để tận hưởng những tháng ấm áp một cách an toàn. Sau đây là một số lời khuyên để quý vị luôn vận động và khỏe mạnh trong suốt mùa hè!

An Toàn về Nhiệt và Pháo Hoa

Giữ Mát trong Thời Tiết Nóng Bức

[Ready.gov](#) – Đánh Bại Cái Nóng

- **Quạt thổi thì chưa đủ.** Cố gắng ở trong nhà, nơi có máy lạnh. Nếu quý vị không có máy lạnh, hãy kiểm tra trang web CalOES để biết [các trung tâm làm mát](#) gần quý vị. Hãy yêu cầu điều phối viên dịch vụ hoặc nhân viên của quý vị giúp quý vị tìm một trung tâm.
- **Không để trẻ em, vật nuôi hoặc bất kỳ ai trong xe hơi nóng**— ngay cả chỉ trong vài phút.
- **Giảm sử dụng các thiết bị sinh nhiệt** như lò nướng vào những thời điểm nóng nhất trong ngày.
- **Hãy liên hệ với đội ngũ hỗ trợ** nếu quý vị cần sự giúp đỡ để giữ mát.
- **Hãy hỏi bác sĩ** xem có loại thuốc nào quý vị đang dùng làm tăng nguy cơ mắc bệnh trong thời tiết nóng bức không. Xem điều này xảy ra như thế nào [Kết nối khí hậu Yale](#).
- **Kế hoạch phòng ngừa khi mất điện.** Nếu quý vị sử dụng thuốc đông lạnh hoặc thiết bị điện (như CPAP, máy thở hoặc xe lăn điện), hãy trao đổi với điều phối viên dịch vụ của quý vị về các lựa chọn nguồn điện dự phòng.



● Nhận biết các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt:

- *Chuột rút do nhiệt:* Đau cơ hoặc co thắt cơ (thường ở cánh tay, cẳng chân hoặc bụng)
- *Kiệt sức do nhiệt:* Đổ mồ hôi, yếu, buồn nôn, chóng mặt, đau đầu, ngất xỉu
- *Sốc nhiệt:* Nhiệt độ cơ thể 103°F hoặc cao hơn, lú lẫn, da khô/nóng/đỏ, bất tỉnh



Nếu quý vị nhận thấy dấu hiệu sốc nhiệt, hãy gọi 9-1-1 ngay lập tức.

Xem pháo hoa thì thật Vui! Xem từ một Nơi An Toàn

FEMA – Lời khuyên an toàn về pháo hoa

- Theo [Sensory Friendly Solutions](#), pháo hoa có thể gây khó chịu cho những người nhạy cảm với âm thanh hoặc cảm giác. Trao đổi với điều phối viên dịch vụ của quý vị về **các lựa chọn sự kiện thân thiện với giác quan** tại khu vực của quý vị.
- Pháo hoa là **bất hợp pháp** ở hầu hết các thành phố của California. Thay vào đó, hãy cân nhắc tham dự một **màn trình diễn pháo hoa hoặc máy bay không người lái chuyên nghiệp**.
- Nếu việc sử dụng pháo hoa là **hợp pháp** ở khu vực của quý vị và quý vị có kế hoạch sử dụng pháo hoa:
 - Giữ một xô nước và một bình chữa cháy gần đó
 - Chỉ người lớn mới được phép xử lý pháo hoa— **loại pháo hoa nhỏ cầm tay vẫn có thể làm bỏng da**
 - Đốt từng quả pháo hoa một và nhanh chóng lùi lại (yêu cầu sự trợ giúp nếu quý vị không thể thực hiện an toàn)
 - Không bao giờ cố gắng đốt lại hoặc nhặt pháo hoa chưa nổ (nó có thể nổ ngay trên tay quý vị)
 - Tránh bắn pháo hoa nếu đang bị ảnh hưởng bởi ma túy hoặc bia rượu
 - Làm nguội hoàn toàn và ngâm pháo hoa đã sử dụng trước khi vứt bỏ

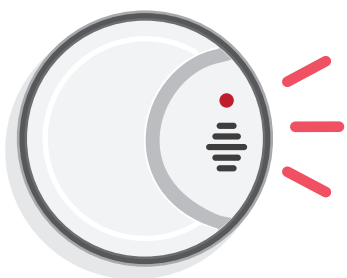
Hãy chú ý nếu có Cháy Rừng và Lập Kế Hoạch!



- Cháy rừng có thể lan rộng nhanh chóng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm và gây nguy hiểm cho nhà cửa và cộng đồng của chúng ta. Quý vị có thể chuẩn bị ngay bây giờ để bảo vệ bản thân và những người thân yêu khỏi cháy rừng. [Đăng ký để nhận cảnh báo khẩn cấp tại địa phương trực tiếp tới điện thoại của quý vị.](#)
- Nói chuyện với đội ngũ hỗ trợ của quý vị và lập một [kế hoạch sơ tán](#).
- Kiểm tra và làm mới [bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị](#).
- [Chuẩn bị nhà cửa](#) và tạo [vùng an toàn](#) để bảo vệ nhà cửa.

Hãy Cảnh Giác với Hỏa Hoạn trong Không Gian Nhà Quý Vị

[USFA: An Toàn Phòng Cháy Chữa Cháy Cho Người Khuyết Tật](#)



- **Báo Khói:** Đặt chúng ở mọi tầng trong nhà, trong mọi phòng ngủ và bên ngoài khu vực ngủ. Kiểm tra hàng tháng. Hãy hỏi điều phối viên dịch vụ của quý vị về báo động bằng hình ảnh hoặc rung nếu quý vị bị điếc hoặc khó nghe. [Tìm hiểu thêm từ NFPA.](#)
- **Kế Hoạch Thoát Hiểm:** Biết ít nhất hai lối thoát ra khỏi mỗi phòng. Thực hành kế hoạch của quý vị với đội ngũ hỗ trợ. *Nếu quý vị sử dụng xe lăn hoặc khung tập đi, hãy kiểm tra xem lối ra có dễ tiếp cận không. Hãy cân nhắc việc lắp đặt bờ dốc hoặc mở rộng cửa ra vào.*
- **Giữ Thấp Người:** Khói bốc lên—cố gắng bò sát đất để tránh hít phải khói.



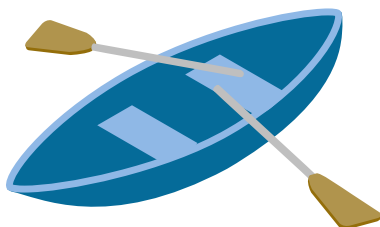
Gọi 9-1-1: Hãy đến nơi an toàn và gọi cứu hộ nếu có hỏa hoạn.



Lời khuyên: Quý vị có thể đưa kế hoạch phòng cháy chữa cháy vào Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân (IPP) của mình. Yêu cầu điều phối viên dịch vụ của quý vị giúp lập kế hoạch sơ tán. Tải xuống "[An Toàn Cháy Nổ cho Người Dùng Xe Lăn tại Nơi Làm Việc và tại Nhà](#)" từ United Spinal Association để biết thêm lời khuyên lập kế hoạch.

An Toàn Trên Nước & Tàu Thuyền

An Toàn Khi Đi Thuyền – Hội Đồng An Toàn Quốc Gia



- **Áo Phao:** Luôn mặc áo phao được Cảnh Sát Biển Hoa Kỳ chấp thuận khi đi tàu thuyền. Hãy đảm bảo nó vừa vặn. *Áo phao thích ứng có sẵn cho những người bị hạn chế khả năng di chuyển—hãy hỏi điều phối viên dịch vụ hoặc nhà cung cấp hỗ trợ của quý vị về các lựa chọn. [Tìm hiểu thêm tại CerebralPalsy.org!](https://www.cerebralpalsy.org)*
- **Mang theo những thứ Cơ Bản:** Trên thuyền phải có hộp sơ cứu, còi hoặc còi báo động và bình chữa cháy.
- **Kiểm Tra Thời Tiết:** Đừng ra ngoài nếu thời tiết xấu hoặc gió lớn.
- **Đề lại một Kế Hoạch Đi Thuyền:** Hãy cho ai đó biết quý vị sẽ đi đâu và dự kiến khi nào sẽ trở về.
- **Không uống Bia Rượu:** Uống bia rượu khi lái thuyền có thể gây nguy hiểm cho quý vị và những người khác.
- **Tìm hiểu các Quy Tắc:** [Xem lại các quy tắc đi thuyền an toàn](#) từ Tổ Chức Bảo Vệ Bờ Biển trước khi lên đường. Quý vị và nhân viên hoặc người hỗ trợ của quý vị nên xem xét các quy tắc kỹ lưỡng trước.

Nguồn Hỗ Trợ Bổ Sung

[Nguồn Hỗ Trợ về Đuối Nước của DDS](#)

[Chuẩn Bị Ứng Phó Khẩn Cấp DDS](#)

[Listos California Sẵn Sàng cho Tình Trạng Mất Điện](#)

[Cal OES – Nhu Cầu Tiếp Cận & Chức Năng](#)

Làm việc với điều phối viên dịch vụ của quý vị để cập nhật **Kế Hoạch Khẩn Cấp** như một phần trong IPP của quý vị.

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



[Mã QR Cá Nhân](#)
(dds.ca.gov)



[Nhà cung cấp Mã QR](#)
(dds.ca.gov)