



应急准备公告

冬季安全

加州发展服务部

2025 年 1 月



此公告是否对您有用?

冬季天气安全

准备应对冬季天气非常重要。在本公告中，您将了解到一些帮助您做好准备的建议和资源，包括如何在洪水中保持安全以及预防流感的小贴士。保持信息通畅，注意安全，享受一个平安、幸福的冬季。

冬季保持安全

- 请勿在室内使用燃气发电机或露营炉等设备。这些设备可能会产生致命的一氧化碳气体。
- 注意道路安全
 - 在湿滑的路面上行驶时，请比平时慢一些。
 - 在冬季暴风雪期间，如非必要请避免上路，因为道路可能结冰且能见度低。
 - 在您的车辆中备有一个紧急包，包含必需品，例如水、毯子、手电筒、手机充电器或移动电源。
- 减少户外时间
 - 在计划外出时，请务必查看气温预报。
 - 穿分层衣物以保暖，例如衬衫、毛衣、夹克和围巾。
 - 戴手套保护双手免受寒冷侵害。
 - 在寒冷的天气中外出时，请保持身体的水分充足。



本应急准备公告由发展服务部制作，旨在提醒和教育个人及直接服务提供者，针对通过以下调查在我们的社区中发现的特定风险：[公告调查](#)。

冬季保持安全 (续)

- **冻伤和体温过低可能危及生命。如果您出现任何冻伤或体温过低的迹象，请立即就医。**
- **冻伤的迹象包括**手脚失去感觉，或皮肤开始变白、灰色或黄色。
 - 如果发现这些迹象，请立即进入温暖的房间。
 - 切勿按摩皮肤或使用加热垫。
- **失温的迹象包括**体温低于 95°F、发抖、疲惫、意识混乱、手指笨拙、记忆丧失、言语含糊或极度疲劳。
 - 如果发现这些迹象，请立即进入温暖的房间。
 - 一定要保持身体干燥，并用毯子盖住身体。

来源：[美国国土安全部](#)、[美国商务部国家气象局](#)

洪水期间保持安全

- **洪水可能发生在任何地方，且往往没有预警——尤其是在冬季。以下是一些重要步骤，帮助您在洪水中保持安全：**
 - 融雪可能加剧洪水情况。
 - 近期发生过野火的地区更容易出现洪水。
 - 请密切关注当地政府和媒体发布的警报信息。
 - **[在此](#) 注册接收您所在县的紧急警报。**
- **请勿在洪水中行走、游泳或驾驶。**
 - 洪水通常比看上去更深。
 - 6 英寸深的水即可将人冲倒，1 英尺深的流动水可移动一辆小型汽车，而 2 英尺深的水甚至可移动更大的车辆。
- **如有可能，请立即准备转移到高地或更高的楼层。**
 - 如果有时间，请断开公用事业和电器的连接。
- **[了解更多关于如何准备应急工具包的信息。](#)**

来源：[加州州长紧急服务办公室](#)、[加州发育障碍委员会](#)、[美国商务部国家气象局](#)

在流感季节保持健康



- **请尽量避免在户外活动：**待在室内的时间增加，可能更容易感染病毒。请务必勤洗手，并在咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻。[了解更多关于呼吸道病毒及其预防方法的信息。](#)
- **接种疫苗：**确保您的流感和新冠疫苗接种是最新的。疫苗可以帮助保护您和周围的人免于生病。
 - 了解[更多关于新冠疫苗的信息。](#)
 - 了解[更多关于流感疫苗安全性的信息。](#)
- **如果您对流感或新冠疫苗有任何疑问或担忧，请咨询您的医生。**

来源：[美国疾病控制与预防中心](#)、[美国国家红十字会](#)



制定紧急计划并进行
演练！



个人二维码



服务提供者
二维码