

5 為任何災難做好準備的 5 個步驟

步驟 1、獲取警報

在您的手機上設置工具，以便在您居住與工作的地方接收緊急警報及公共安全警告短訊，網址：CalAlerts.org

步驟 2、制定計畫

討論親人將如何到達安全地帶並找到彼此。

步驟 3、打包應急包

提前打包重要文件。準備好帶上鑰匙、錢包、手機/充電器、藥物及個人物品。

步驟 4、備妥居家箱

打包斷水斷電情況下在家裏待至少 3 天所需的用品：不會變質的食物、水、塑料袋/排便桶、手電筒、收音機及電池。

步驟 5、幫助別人

準備好幫助有需要的人。

資源

CalOES.ca.gov

狀態指南、警報及資源

ListosCalifornia.org

災難預備、響應及恢復

CDPH.ca.gov

預防與治療與熱有關的疾病

FlexAlert.org

註冊以便在極端炎熱時
使用更少的電量

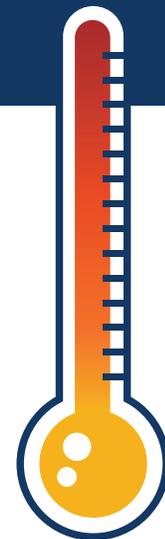
99Calor.org

學習預防中暑相關知識

快速 安全 指南

災前、災時和災後

極端 炎熱



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

在極端炎熱之前



確保您的空調正常工作。



如果您沒有空調，請瞭解可以去哪裏涼快一下。圖書館、購物中心及社區中心可以提供涼爽的地方以避暑。



熱浪可能很危險。如果您年滿 65 歲或以上，請與能夠每天給您打兩次電話或來查看您兩次的朋友、親戚或鄰居制定計劃。如果您在戶外工作，請與同事討論如何互相照顧。



寵物與牲畜也會因高溫而生病。留意其是否出現頻繁氣喘或呼吸困難以及心率增加。準備好獸醫的電話號碼。



做好停電準備。高溫會增加製冷的電力需求並出現能源系統過載。



太熱會使人生病。加州衛生部建議瞭解以下症狀以及如何幫助中暑患者：

中暑休克：皮膚發紅發燙乾燥、體溫非常高、頭暈、噁心、混亂奇怪的行為或失去意識、脈搏加快或搏動性頭痛。請致電 9-1-1。

中暑衰竭：大量出汗、痙攣、頭痛、噁心或嘔吐、疲倦、虛弱、頭暈及昏厥。如果出現嘔吐或症狀惡化或症狀持續超過 1 小時，請轉移到陰涼處並尋求醫療幫助。

在極端炎熱時



當溫度極高時，請確保：

- 保持水分。不要等到口渴才喝水。
- 在戶外穿寬鬆、輕便、淺色的衣服並戴帽子。
- 塗抹防曬霜並避免過多日曬。



每當您停車時，請確保每個人都下車。切勿將兒童、成人或動物單獨留在停放的車輛內。車內溫度在最初 10 分鐘內可能會上升近 20 度，導致中暑或死亡。



在一天中最熱的時候放慢速度並避免運動。在極端炎熱的日子裡，讓孩子在室內玩耍。



如果您在戶外工作，請休息一下以降溫。您的雇主必須為您提供水、休息及陰涼處。



將寵物帶入室內。確保他們有充足的淡水。



極端炎熱使空氣質量變差。兒童、老年人、孕婦以及患有呼吸系統疾病與其他疾病的人應限制戶外活動。



盡可能待在有空調的建築物內。如果您的家中沒有空調或停電，請致電當地或縣當局尋找您附近的地方以保持涼爽。



向當地/地區交通機構查詢熱浪期間的免費或優惠乘車信息，以幫助您到達可以保持涼爽的地方。



如果您或您認識的人有熱相關疾病的警告信號與症狀，請立即就醫。



減少用電量，幫助穩定電力供應使所有人不斷電。將恆溫器保持在 78 度或更高，並關閉不使用的燈。



查看朋友、鄰居或同事的情況，並讓其他人也對您這麼做。

在極端炎熱之後



炎熱的白天與夜晚會帶來壓力，讓您感到疲倦，並使您心情不好。如果您需要支持，請聯絡家人與朋友。