



應急準備公告

冬季安全

加州發展服務部

2025 年 1 月



此公告對您是否有用？

冬季天氣安全

準備應對冬季天氣非常重要。在本公告中，您將了解一些幫助您做好準備的建議和資源，包括如何在洪水中保持安全以及預防流感的小貼士。保持訊息通暢，注意安全，享受一個平安、幸福的冬天。

冬季保持安全

- 請勿在室內使用瓦斯發電機或露營爐等設備。這些物品可能會產生致命的一氧化碳氣體。

- 注意道路安全

在濕滑的路面上行駛時，請比平常慢一些。

在冬季暴風雪期間，如非必要請避免上路，因為道路可能結冰且能見度低。

在您的車輛中備有一個緊急包，包含必需品，例如水、毯子、手電筒、手機充電器或行動電源。

- 減少戶外時間

在計劃外出時，請務必查看氣溫預報。

穿著分層衣物以保暖，例如襯衫、毛衣、夾克和圍巾。

戴手套保護雙手免受寒冷侵害。

在寒冷的天氣中外出時，請保持身體的水分充足。



本應急準備公告由發展服務部製作，旨在提醒和教育個人及直接服務提供者，針對透過以下調查在我們的社區中發現的特定風險：[公告調查](#)。

冬季保持安全 (續)

- 凍傷和體溫過低可能危及生命。如果您有任何凍傷或體溫過低的跡象，請立即就醫。
- 凍傷的跡象包括手腳失去感覺，或皮膚開始變白、灰色或黃色。
 - 如果發現這些跡象，請立即進入溫暖的房間。
 - 切勿按摩皮膚或使用加熱墊。
- 失溫的跡象包括體溫低於 95°F、發抖、疲憊、意識混亂、手指笨拙、記憶喪失、言語含糊或極度疲勞。
 - 如果發現這些跡象，請立即進入溫暖的房間。
 - 一定要保持身體乾燥，並用毯子蓋住身體。

來源：[美國國土安全部](#)、[美國商務部國家氣象局](#)

洪水期間保持安全

- 洪水可能發生在任何地方，且往往沒有預警——尤其是在冬季。以下是一些重要步驟，可幫助您在洪水中保持安全：
 - 融雪可能加劇洪水狀況。
 - 近期發生過野火的地區更容易出現洪水。
 - 請密切注意當地政府和媒體發布的警報訊息。
 - [在此](#) 註冊接收您所在縣的緊急警報。
- 請勿在洪水中行走、游泳或駕駛。
 - 洪水通常比看起來更深。
 - 6 吋深的水即可將人沖倒，1 英尺深的流動水可移動一輛小型汽車，而 2 英尺深的水甚至可移動更大的車輛。
- 如有可能，請立即準備轉移到高地或更高的樓層。
 - 如果有時間，請斷開公用事業和電器的連接。
- [了解更多關於如何準備應急工具包的資訊](#)。

來源：[加州州長緊急服務辦公室](#)、[加州發展障礙委員會](#)、[美國商務部國家氣象局](#)

在流感季節保持健康



- 請儘量避免在戶外活動：待在室內的時間增加，可能更容易感染病毒。請務必勤洗手，並在咳嗽或打噴嚏時遮住口鼻。[了解更多關於呼吸道病毒及其預防方法的資訊](#)。
- 接種疫苗：確保您的流感和新冠疫苗接種是最新的。疫苗可以幫助保護您和周圍的人免於生病。
 - 了解更多關於新冠疫苗的資訊。
 - 了解更多關於流感疫苗安全性的資訊。
- 如果您對流感或新冠疫苗有任何疑問或擔憂，請諮詢您的醫生。

來源：[美國疾病管制與預防中心](#)、[美國國家紅十字會](#)



制定緊急計劃並進行演練！



個人二維碼



服務提供者二維碼