



新闻简报 夏季



夏季期间，洛杉矶市应急管理部和气候应急动员办公室（CEMO）鼓励您（和您的宠物）做好防暑准备。



气候模型预测，随着气候变化的持续，极端高温将变得更加频繁和剧烈。

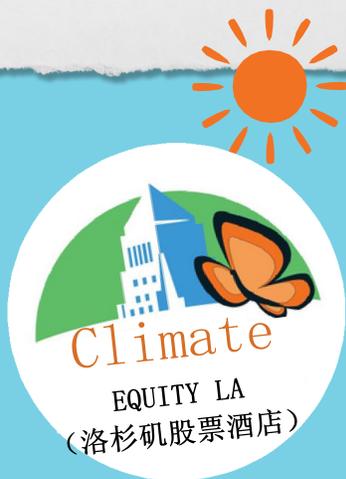
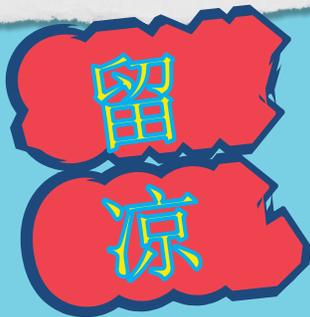
FEMA 首次发起的 #SummerReady 运动旨在帮助弱势群体，提高人们对酷热影响的认识，并概述您可以采取的简单准备步骤。虽然洛杉矶最热的月份历来在 9 月份，但我们鼓励所有居民为截至 11 月中旬的高温季节做好准备。

谁的风险最大？

- 户外工作者
- 户外活动者
- 婴儿和儿童
- 孕妇
- 老年人
- 慢性病患者，如哮喘、心脏病和糖尿病患者

2024 年“缓解洛杉矶热浪”活动

洛杉矶的热浪越来越长、越来越频繁，也越来越危险。我们必须齐心协力，以确保安全，避免极端高温对健康造成致命风险！洛杉矶市政府正在努力确保所有洛杉矶人，尤其是最脆弱的社区，知道在高温紧急情况下该做什么以及该去哪里。



来自抗暑部门 主要官员的提示



保持凉爽，补充水分

如果您感到太热，请去凉快的地方，比如凉爽中心、公共图书馆或树荫下。穿着浅色、轻便、透气的衣服。
洗凉水澡。
避免阳光直射，限制咖啡因摄入量。
多喝水并携带可重复使用的水壶。

听从身体的意见

- 了解热病的预警信号：大量出汗、不出汗（这是中暑的征兆）、皮肤干燥、痉挛、疲倦、头晕、头痛、恶心、意识模糊、体温过高。
- 如果出现这些症状并怀疑中暑，请立即拨打 911 并就医。



保持信息畅



- 查看当地新闻和天气预报。
- 准备、计划和练习防暑降温。
- 建立伙伴系统。
- 检查老人和任何有危险的人的状况。
- 在 [NotifyLA.org](http://notifyla.org) <http://notifyla.org/>注册 EMD 的紧急警报
- 查看 Cool Spots LA 应用程序或致电 311 获取降温资源 - Climate4LA.Org/CoolSpotsLA
- 访问 CEMO 网站: Climate4LA.org/Heat



补水站

作为洛杉矶“绿色新政”的一部分，LADWP 与洛杉矶娱乐公园和总务部门合作，在全市范围内开设并维护补水站。新的补水站将设在全市所有 15 个市议会选区的大部分公共区域，让人们能用可重复使用的水瓶装满干净、清爽的水。

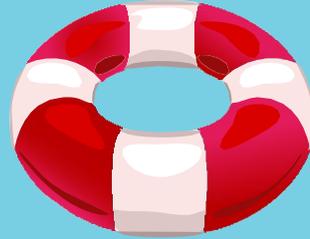
在我们的避暑 中心降温

在正常开门时间，所有市图书馆将作为避暑中心。当出现热浪警报时，洛杉矶市政府还将在部分娱乐和公园设施延长开放时间。

使用 [Cool SpotLA](#) 应用程序查找附近的避暑地点

夏季游泳

- 不会游泳就不要下水
- 千万不要独自游泳
- 确保水域符合您的技能水平
- 如果您被卷入水流，不要试图与之挣扎；保持冷静，顺流而下，或者与岸边平行游动，直到您可以自由游动为止
- 在有救生员监管的区域游泳
- 不要推搡他人或在跳在他人身上
- 不要在不熟悉的区域潜水
- 游泳时切勿饮酒



您知道吗？几英寸深的水就能夺去您的生命

烟花安全

烟花在洛杉矶市是非法的

但是，如果您居住的地区允许燃放烟花，请遵守以下安全指南：

- 切勿让幼儿接触烟花
- 切勿在药物或酒精影响下使用烟花
- 切勿点燃容器中的装置
- 任何使用烟花或站在附近的人都应佩戴防护眼镜
- 切勿将点燃的烟花握在手中
- 切勿在室内点燃
- 只能在远离人群、房屋和易燃物的地方使用
- 切勿将烟花指向或扔向他人
- 一次只点燃一个装置，点燃后保持安全距离



室外烹煮

- 将烧烤架放在远离护墙板和露台栏杆的地方，不要放在树叶和悬垂树枝下面
- 定期清洁烧烤架
- 检查烧烤架是否有问题 随时准备灭火
- 使用打火机油时要小心
- 不要在烧烤架闭合时打开煤气
- 使用烧烤架时，使用长柄工具和烧烤手套，以防烧伤
- 切勿让烧烤架处于无人看管的状态



烧伤

- 脱掉未粘在烧伤部位的任何衣物或首饰。
- 尽快将烧伤部位放在干净的凉水中冷却 20 分钟。如果没有干净的凉水，可使用干净的温水或冷敷。
- 切勿使用冰块、冰水或冷冻敷料为烧伤降温。这样做会对皮肤造成更大的伤害。
- 让烧伤部位处于不被覆盖的状态。
- 如果拨打了 911 而延误了时间或需要送医，必要时用无菌敷料、干净的敷料或保鲜膜松松地覆盖烧伤部位。
- 继续观察病情变化并给予适当护理。
- 对于小面积烧伤，可在烧伤部位涂抹含有芦荟成分的舒缓乳液，以帮助缓解疼痛和不适。

