



新聞簡報

夏季



夏季期間，洛杉磯市應急管理部和氣候應急動員辦公室（CEMO）鼓勵您（和您的寵物）做好防暑準備。



氣候模型預測，隨著氣候變化的持續，極端高溫將變得更加頻繁和劇烈。

誰的風險最大？

- 戶外工作者
- 戶外活動者
- 嬰兒和兒童
- 孕婦
- 老年人
- 慢性病患者，如哮喘、心臟病和糖尿病患者

FEMA 首次發起的 #SummerReady 運動旨在幫助弱勢群體，提高人們對酷熱影響的認識，並概述您可以採取的簡單準備步驟。雖然洛杉磯最熱的月份歷來在 9 月份，但我們鼓勵所有居民為截至 11 月中旬的高溫季節做好準備。

2024 年 6 月「緩解洛杉磯熱浪」活動

洛杉磯的熱浪越來越長、越來越頻繁，也越來越危險。我們必須齊心協力，以確保安全，避免極端高溫對健康造成致命風險！洛杉磯市政府正在努力確保所有洛杉磯人，尤其是最脆弱的社區，知道在高溫緊急情況下該做什麼以及該去哪裡。

留
涼



來自抗暑部門 主要官員的提示



保持涼爽，補充水分

- 如果您感到太熱，請去涼快的地方，比如涼爽中心、公共圖書館或樹蔭下。
- 穿著淺色、輕便、透氣的衣服。
- 洗涼水澡。
- 避免陽光直射，限制咖啡因攝入量。
- 多喝水並攜帶可重復使用的水壺。

聽從身體的意見

- 瞭解熱病的預警信號：大量出汗、不出汗（這是中暑的徵兆）、皮膚乾燥、痙攣、疲倦、頭暈、頭痛、惡心、意識模糊、體溫過高
- 如果出現這些症狀並懷疑中暑，請立即撥打 **911** 並就醫。



保持信息暢



- 查看當地新聞和天氣預報。
- 準備、計劃和練習防暑降溫。
- 建立夥伴系統。
- 檢查老人和任何有危險的人的狀況。
- 在 NotifyLA.org 註冊 EMD 的緊急警報
- 查看 Cool Spots LA 應用程序或致電 311 獲取降溫資源 - Climate4LA.Org/CoolSpotsLA
- 訪問 CEMO 網站: Climate4LA.org/Heat



補水站

作為洛杉磯「綠色新政」的一部分，LADWP 與洛杉磯娛樂公園和總務部門合作，在全市範圍內開設並維護補水站。新的補水站將設在全市所有 15 個市議會選區的大部分公共區域，讓人們能用可重復使用的水瓶裝滿乾淨、清爽的水。

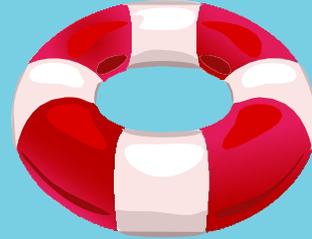
在我們的避暑 中心降溫

在正常開門時間，所有市圖書館將作為避暑中心。當出現熱浪警報時，洛杉磯市政府還將在部分娛樂和公園設施延長開放時間。

使用 **Cool SpotLA** 應用程序查找附近的避暑地點

夏季游泳

- 不會游泳就不要下水
- 千萬不要獨自游泳
- 確保水域符合您的技能水平
- 如果您被捲入水流，不要試圖與之掙扎；保持冷靜，順流而下，或者與岸邊平行游動，直到您可以自由游動為止
- 在有救生員監管的區域游泳
- 不要推搡他人或在跳在他人身上
- 不要在不熟悉的區域潛水
- 游泳時切勿飲酒



您知道嗎？幾英吋深的水就能奪去您的生命

煙花安全

煙花在洛杉磯市是非法的

但是，如果您居住的地區允許燃放煙花，請遵守以下安全指南：

- 切勿讓幼兒接觸煙花
- 切勿在藥物或酒精影響下使用煙花
- 切勿點燃容器中的裝置
- 任何使用煙花或站在附近的人都應佩戴防護眼鏡
- 切勿將點燃的煙花握在手中
- 切勿在室內點燃
- 只能在遠離人群、房屋和易燃物的地方使用
- 切勿將煙花指向或扔向他人
- 一次只點燃一個裝置，點燃後保持安全距離



訪問 [國家安全委員會](#) 瞭解更多信息

室外烹煮

- 將燒烤架放在遠離護牆板和露台欄桿的地方，不要放在樹葉和懸垂樹枝下面
- 定期清潔燒烤架
- 檢查燒烤架是否有問題
- 隨時準備滅火
- 使用打火機油時要小心
- 不要在燒烤架閉合時打開煤氣
- 使用燒烤架時，使用長柄工具和燒烤手套，以防燒傷
- 切勿讓燒烤架處於無人看管的狀態



燒傷

- 脫掉未粘在燒傷部位的任何衣物或首飾。
- 盡快將燒傷部位放在乾淨的涼水中冷卻 20 分鐘。 如果沒有乾淨的涼水，可使用乾淨的溫水或冷敷。
- 切勿使用冰塊、冰水或冷凍敷料為燒傷降溫。這樣做會對皮膚造成更大的傷害。
- 讓燒傷部位處於不被覆蓋的狀態。
- 如果撥打了 911 而延誤了時間或需要送醫，必要時用無菌敷料、乾淨的敷料或保鮮膜松松地覆蓋燒傷部位。
- 繼續觀察病情變化並給予適當護理。
- 對於小面積燒傷，可在燒傷部位塗抹含有蘆薈成分的舒緩乳液，以幫助緩解疼痛和不適。



訪問 Ameriburn.org 瞭解更多信息。