

緊急醫療護理



醫院：

**Alameda Health Systems
Highland Hospital**
1411 E. 31 Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

Alameda Hospital
2070 Clinton Ave.
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

**Alta Bates
Summit Medical Center**
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

**Alta Bates
Summit Medical Center**
2540 Ashby Ave
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

**Kaiser Permanente
Fremont**
39400 Paseo Padre Pkwy.
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

**Kaiser Permanente
Oakland**
3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

**Kaiser Permanente
San Leandro**
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000

(附設創傷中心)
San Leandro Hospital
13855 East 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

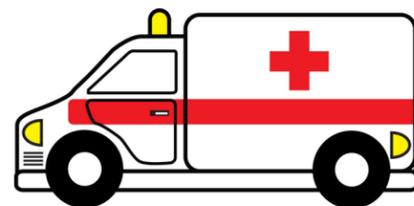
St. Rose Hospital
27200 Calaroga Ave
Hayward, CA 94538
(510) 264-4000

**Stanford Health Care
Valley Care Medical Center**
5555 W. Los Positas Blvd.
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

**Sutter Health
Eden Medical Center**
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

**UCSF Benioff
Children's Hospital
Oakland**
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

Washington Hospital
2000 Mowry Ave.
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111



緊急用品包

請考慮準備兩個用品包，放在容易拿取的地方。
每個用品包都應包含個人和家庭必需用品。

- 1) **住家用品包**：此用品包放在家中，因此可使用任何尺寸的容器。
- 2) **隨行用品包**：這應該是小型用品包，可能會放在車上或工作場所，並且應該可帶著走。此用品包應使用易攜帶且有結實背帶的容器，例如雙肩背包。請裝入三天份量的食

不同對象的 特殊需要用品包：

- 嬰兒：配方奶粉、嬰兒食品、尿布
- 兒童：玩具和書
- 年長者：備用眼鏡、助聽器和助聽器電池、藥物
- 寵物：藥物、嘴套、項圈和牽繩、寵物糞便袋、食



您的基本緊急用品包應包含：

- 兩週份量的水並裝在不易破的密封容器中，可供飲用和清潔用
- 兩週份量不需要冷藏的食物
- 手動開罐器和基本餐具
- 兩週份量的處方藥和治療資料
- 急救包
- 換洗衣物，包括長袖襯衫、長褲和結實的鞋子
- 盥洗用品和消毒手液
- 現金（小額紙鈔）
- 緊急用毯
- 已充電的手機，且已輸入緊急聯絡人 (I.C.E.) 的電話號碼
- 重要文件副本（病歷表、保險資料、出生證明等）
- 家庭緊急應變計劃（請參閱背頁）
- 哨子發救助訊號
- 收音機（電池式、太陽能或手搖式）
- 垃圾袋、防水寬膠帶、塑料布、一次性手套、口罩
- 手電筒和額外備用電池（分開放）
- 家庭相片



重要資源



KCBS 740 AM / 106.9 FM
KGO 810 AM

地方廣播電台：

KPFA 94.1 FM
KALW 91.7 FM

做好萬全準備！

- 請上 acgov.org/emergencysite 的網站註冊 AC Alert



您可以選擇用住家電話來電或手機簡訊接收緊急通知。



- 下載 AC Prepared 應用程式

此應用程式將幫助您做好災難應變準備和計劃。

- 下載 OSHA Heat Safety 應用程式

此應用程式包含即時炎熱指數和每小時天氣預報（針對您所在地點），以及由 OSHA 和 NIOSH 提供的職業安全和健康建議。



更多資源：

Eden I&R - 阿拉米達縣資訊和資源

edenir.org.....2-1-1
或傳簡訊至 898211，週一至週五上午 9 時至下午 4 時

阿拉米達縣公共衛生部：炎熱與健康
acphd.org/phep/heat-and-health.aspx

阿拉米達縣警長辦公室：緊急應變準備
acgov.org/emergencysite

美國紅十字會 redcross.org.....(800) 733-2767

加州毒物管制中心 calpoison.org.....(800) 876-4766

疾病控制及預防中心 (CDC)：極度炎熱
cdc.gov/disasters/extremeheat

Ashland 和 Cherryland 的社區避暑計劃：
coolingourcommunities.com/heat

國土安全部：緊急應變準備
ready.gov

PG&E 公共安全斷電 (PSPS) 資源.....(800) 743-5000

PSPS 即時更新資料：pge.com/pspsupdates
如有特定醫療狀況，可合資格透過 Medical Baseline（基本醫療底線）計劃降低能源帳單費用：pge.com/medicalbaseline

炎熱事件
緊急應變準備



炎熱事件
緊急應變準備

單位查詢

贊助單位：公共衛生
系統預備與應變計劃

如有危及生命的緊急
狀況，請撥打 9-1-1。

本隨身指南能幫助
您為緊急狀況或在
極端炎熱事件中
做好準備。

熱浪與健康

氣候變遷將導致阿拉米達縣更常受到超級熱浪襲擊。當居住在都市環境中，高溫會感覺更熱。

熱浪可能帶來危險。超高體溫會影響腦部和其他重要器官。一些健康狀況（如脫水、肥胖和心臟病）能導致更難使身體在

請將此隨身指南和緊急應變計劃放入您的用品包

家庭緊急應變計劃

我的本地避暑中心：_____

我的緊急事件會合點：

社區內：_____

社區外：_____

如果發生熱浪，我將打電話查詢：

姓名：_____

電話：_____

姓名：_____

電話：_____

如果遇到緊急事件，我將打電話給：

姓名：_____

電話：_____

姓名：_____

電話：_____

我的城市外聯絡人：

姓名：_____

電話：_____

我的外州聯絡人：

姓名：_____

電話：_____

其他資訊 / 藥物 / 電話號碼

避暑策略 — 預防炎熱相關疾病

當熱浪來襲時：



持續補充水分，不要等口渴才喝水。不要喝含酒精、咖啡因或含糖的飲料。



待在室內保持涼爽，或尋找您社區內的避暑中心。避暑中心是有空調的公共場所。這些臨時空間將在熱浪期間對外開放。如果您需要阿拉米達縣的避暑中心清單，請致電 2-1-1 或上網站

acphd.org/phep/heat-and-health.aspx



避免費力活動並限制陽光曝曬時間。如果您必須外出，請擦防曬乳。

千萬不可將嬰兒、兒童或寵物留在車內。



啟動夥伴系統，關切親友的健康狀況，特別是兒童、年長者、身體或精神障礙人士。



穿淺色、輕薄、寬鬆的衣物和涼鞋。

常用冷水沖澡或泡澡，並且用電風扇降溫。

保持住家涼爽。拉上窗簾並避免烹飪，特別是一天中最熱的時刻。晚上睡覺時保持涼爽。



欲知更多關於如何預防炎熱相關疾病的要訣，請瀏覽 cdc.gov/disasters/extremeheat

多關注易受影響的群體

- 嬰兒和兒童
- 年長者
- 殘障人士
- 無家可歸者或無處容身者
- 獨居人士
- 寵物



認識炎熱相關疾病徵兆 — 應注意的跡像

熱衰竭/熱疲憊

熱衰竭雖比中暑輕微，但仍然是嚴重的健康威脅。

- 頭痛
- 暈眩
- 大量出汗
- 皮膚冰涼、蒼白、濕黏
- 噁心或嘔吐
- 脈搏快、弱
- 肌肉痙攣
- 失去意識
- 疲勞或虛弱

中暑

中暑是一種嚴重且可能致命的病症。

- 頭痛
- 暈眩
- 意識混亂
- 不出汗
- 體溫高
- 皮膚紅、熱、乾或濕
- 噁心
- 脈搏快、強
- 失去意識



治療 — 該怎麼做

熱衰竭/熱疲憊

- 移到較涼爽的地方
- 補充水分，小口喝水
- 休息並讓身體降溫
- 如果症狀惡化或持續超過 1 小時，應考慮撥打 911

中暑

- 立刻撥打 911
- 不要喝任何東西
- 移到較涼爽的地方

