

# 緊急醫療服務

**Wilma Chan高地醫院 (Wilma Chan Highland Hospital)**  
1411 E. 31st Street  
Oakland, CA 94602  
(510) 437-4800

**阿拉米達醫院 (Alameda Hospital)**  
2070 Clinton Avenue  
Alameda, CA 94501  
(510) 522-3700

**阿爾塔貝茨薩米特醫療中心 (Alta Bates Summit Medical Center)**  
350 Hawthorne Street  
Oakland, CA 94609  
(510) 655-4000

**阿爾塔貝茨薩米特醫療中心 (Alta Bates Summit Medical Center)**  
2450 Ashby Avenue  
Berkeley, CA 94705  
(510) 204-4444

**凱撒醫院佛利蒙分院 (Kaiser Permanente Fremont)**  
39400 Paseo Padre Parkway  
Fremont, CA 94538  
(510) 248-3000

**凱撒醫院奧克蘭分院 (Kaiser Permanente Oakland)**  
3600 Broadway  
Oakland, CA 94611  
(510) 752-1000

**凱撒醫院聖利安住分院 (Kaiser Permanente San Leandro)**  
2500 Merced Street  
San Leandro, CA 94577  
(510) 454-1000

**聖利安住醫院 (San Leandro Hospital)**  
13855 E. 14th Street  
San Leandro, CA 94578  
(510) 357-6500

**聖羅斯醫院 (St. Rose Hospital)**  
27200 Calaroga Avenue  
Hayward, CA 94545  
(510) 264-4000

**史丹佛醫療衛生中心 (Stanford Health Care) 三谷醫療中心 (Tri-Valley Medical Center)**  
5555 W. Las Positas Boulevard  
Pleasanton, CA 94588  
(925) 847-3000

**伊甸醫療中心 (Eden Medical Center)**  
20103 Lake Chabot Road  
Castro Valley, CA 94546  
(510) 537-1234

**加州大學三藩市分校兒童醫院 (UCSF Benioff Children's Hospital Oakland)**  
747 52nd Street  
Oakland, CA 94609  
(510) 428-3000

**華盛頓醫院醫療衛生系統 (Washington Hospital Healthcare System)**  
2000 Mowry Avenue  
Fremont, CA 94538  
(510) 797-1111

# 應急包

請準備兩種應急包，放在方便拿取的地方。每種應急包均應包含個人和家庭所需的物品。

**1) 家用應急包：**由於本應急包將用於居家場景或地震發生後的戶外場景，因此尺寸不限。

**2) 隨身應急包：**你可以將這個小型應急包放進車裡或工作場所，保證其便於攜帶。本應急包應放在易於攜帶並配有結實背帶的容器內，如背包，並且備有三天的食物、水和藥物。

## 基礎應急包

- 急救用品
- 家庭應急計畫
- 應急毛毯
- 存有緊急連絡人並且充滿電的手機
- 每人和每只寵物3天的飲用水和洗滌用水，用密封、不易破碎的容器盛裝
- 3日量無需冷藏的食物
- 3日量處方藥物和治療資訊
- 電池收音機、太陽能收音機或手搖式收音機
- 重要文檔的複件（醫療記錄、保險資訊、出生證明等）
- 手電筒及單獨存放的備用電池
- 洗滌用品和洗手液
- 垃圾袋、膠帶、塑膠布、一次性手套、口罩
- 手動開罐器和基本餐具
- 備用衣物，包括長袖襯衫、褲子和耐穿的鞋子
- 小額現金
- 家庭照片

請考慮以下特殊需求：

- **嬰兒：**配方奶粉、嬰兒食品、尿布
- **兒童：**玩具和書籍
- **殘障人士：**輔助設備、電池、備用電源
- **老人：**備用眼鏡、助聽器、藥物
- **寵物：**藥物、項圈&牽引繩、寵物排泄袋、食物



# 重要資源

## 做好準備！

■ 註冊AC Alert，網址為：  
[acgov.org/emercencysite](http://acgov.org/emercencysite)



你可以選擇透過電話或簡訊在家庭電話或手機上接收緊急通知。

■ 下載OSHA Heat Safety應用程式，該應用程式可提供即時的本地高溫指數、逐小時預報、工人健康和 safety 建議。



## 本地廣播電臺——英語

KCBS 740 AM / 106.9 FM KPFA 94.1 FM KALW 91.7 FM

## 本地廣播電臺——西班牙語

KSOL 98.9 FM

## 更多資源

**阿拉米達縣資訊與資源中心 (伊甸分部)**

Edenir.org | 週一至週五上午9點至下午4點，可隨時致電2-1-1或傳送簡訊至898211

**阿拉米達縣公共衛生局：高溫與健康**

[acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx](http://acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx)

**阿拉米達縣警長，應急準備**

[acgov.org/emercencysite](http://acgov.org/emercencysite)

**阿拉米達縣紅十字會** [redcross.org](http://redcross.org) | (800) 733-2767

**加州毒藥控制中心** [calpoison.org](http://calpoison.org) | (800) 876-4766

**疾病控制與預防中心 (CDC) 極端高溫**

[cdc.gov/disasters/extremeheat](http://cdc.gov/disasters/extremeheat)

**社區避暑中心，阿拉米達縣非建制地區**

[acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm](http://acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm)

**國土安全部，應急準備**

[ready.gov](http://ready.gov)

**PG&E公司為應對公共安全斷電 (PSPS) 提供的資源**

(800) 743-5000 | PSPS即時資訊，請瀏覽：

[pge.com/pspsupdates](http://pge.com/pspsupdates)

部分符合條件的醫療狀況，可透過醫療基準線計畫減少能源帳單，具體請查詢網址：[pge.com/medicalbaseline](http://pge.com/medicalbaseline)

# 熱浪和健康

氣候變化將使阿拉米達縣的極端熱浪天氣愈發常見。

- 高溫天氣時，生活在城市環境中的人會感到更加炎熱，熱浪天氣十分危險。
- 體溫過高會影響大腦和其他重要器官。
- 部分健康問題會使身體在炎熱天氣中更難保持涼爽，如肥胖、心臟病、脫水以及某些藥物治療。

## 高溫類疾病的症狀

### 熱衰竭

熱衰竭沒有中暑那麼嚴重，但仍然是一種嚴重的健康威脅。

- 頭痛
- 頭暈
- 大量出汗
- 皮膚濕冷蒼白
- 噁心或嘔吐
- 脈搏快而弱
- 肌肉痙攣
- 喪失意識
- 疲倦或虛弱



### 中暑

中暑是一種嚴重疾病，可能會危及生命。

- 頭痛
- 頭暈
- 神志不清
- 無汗
- 體溫高
- 皮膚發紅、灼熱、乾燥或潮濕
- 噁心
- 脈搏快而強勁
- 喪失意識

## 如何應對高溫相關疾病

- 轉移至陰涼處
- 補充水分，小口喝水
- 休息並降溫
- 如果症狀惡化或持續時間超過1小時，請致電911



請立即致電911

切勿飲用任何飲品

請轉移至陰涼處

嬰幼兒  
老年人  
殘障人士  
無家可歸者  
獨居者  
寵物



## 關注弱勢群體

# 預防高溫相關疾病



**補充水分!** 不要等到口渴時才喝水。避免飲用含酒精、咖啡因和糖分的飲料。

**保持涼爽!** 請前往室內或尋找所在社區的避暑中心。避暑中心是公共場所，配有空調，會在熱浪期間臨時開放。如需阿拉米達縣各地的避暑中心清單，請致電2-1-1。



**避免劇烈活動**並控制在陽光下暴曬的時間。如果必須外出，請塗防曬霜並考慮佩戴帽子。

**切勿將嬰兒、兒童或寵物留在車內!**



**採用同伴互助制度!**

確認家人和朋友的健康狀況，尤其是兒童、老人、患有身體或精神殘障的人士。

**著裝清涼!** 穿淺色、輕便、寬鬆的衣物，穿開口鞋。



**經常用冷水淋浴或泡澡**或吹風扇降溫。

**保持室內涼爽!**

拉上窗簾，避免烹飪，尤其是在白天最熱的時候。晚上睡覺時保持涼爽。



欲瞭解更多高溫相關疾病的預防措施，請瀏覽：  
[cdph.ca.gov/Programs/EPO](http://cdph.ca.gov/Programs/EPO)

# 家庭應急計畫

本地避暑中心： \_\_\_\_\_

緊急會合地點： \_\_\_\_\_

本街區： \_\_\_\_\_

本街區以外： \_\_\_\_\_

**熱浪期間，我將致電去確認：**

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

**如果我遇到緊急情況，我會致電：**

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

**非本鎮連絡人：**

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

**非本州連絡人：**

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

**應急包所在位置：**

其他資訊、藥物治療情況、電話號碼：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Alameda County Health