

# 停电

## 做好准备清单

停电是指没有电力供给的情况。不管是计划内还是意外停电，可能持续数天或更长的时间。照明、制冷、水、空调、互联网和医疗设备可能不工作。气候变化正导致极端天气事件的发生越来越频繁。这些天气事件可给我们的电网施加很大压力，导致越来越多的停电。但我们可以采取做好准备措施。现在就做准备，保护好您自己、您的亲人和您的家。



## 应该做什么：之前



### 知道且规划好您的个人电力需求。

疏散是指从不安全的地方转移到安全的地方。

- 盘点您的基本电力需求。然后考虑您将如何在没有电力供给、无法满足这些需求时生活。为这些基本需求制定计划。
  - 我将如何保持温暖或凉爽？
  - 我将如何做饭或有干净的水？
  - 我将如何与他人通信？
  - 我将如何运行任何需要的医疗设备？
- 如果您需要确保药物低温，或者您有需要用电的医疗设备，与您的医生讨论备用计划。
- 待在家中可能是不安全的，有安全疏散计划。



### 建立支持网络

- 确定可信赖的人，他们可以帮助您或者需要您的帮助。
- 知道如何联系他们。保留您的联系人名单的纸质副本。
- 知道如何互相帮助。支持可能包括
  - 在待在家中或疏散方面提供帮助。
  - 送去食物或需要的用品。



### 做好保持联系的计划

- 注册接收您当地政府提供的免费紧急情况警报。

- 做好监测当地天气和新闻的计划。
- 准备好备用电池或有办法为您的手机充电。
- 在停电期间有装电池的收音机。



### 学习应急技能

- 学习急救和心肺复苏（CPR）。
- 做好生活在没有电、燃气和水的条件下的准备。
- 计划好备用电源



### 收集应急用品

- 收集食物、水和药物。商店和药店可能会关门。整理好用品，将它们装入随身带走包和待在家中包。
- 随身带走包：至少有三天的用品，您可以随身携带。包括您的设备（手机、CPAP、轮椅等）的备用电池和充电器
  - 待在家中包：至少有两个星期的用品。
  - 做好用冷藏箱和冰块保持食物低温的计划。确保您有温度计，以便您可以测量您冰箱的温度。
  - 在防儿童开启容器中装好1个月的药物供给，准备好医疗用品或设备。
  - 妥善保管个人、财务和医疗记录，确保它们方便获取（纸质版或有安全备份）。您可考虑在一张小卡片上写下您的药物和剂量的清单，将其随身携带。

## 应该做什么：期间



### 监测警报

- 收听广播、监测您的手机，以获取当地信息和警报。



### 保持食物低温；当不确定时，不要保留

- 先吃新鲜、易腐坏的食物。
- 不要打开您的冰箱和冷冻室，以保持食物低温。必要时使用装有冰块的冷藏箱。
- 使用温度计测量您的冰箱和冷冻室内的食物温度。丢弃温度超过40华氏度的易腐坏食物。
- 询问您的医疗保健提供者或医生冷藏药物的具体信息。



### 预防电源过载和火灾隐患

- 拔下家用电器和电子产品，以防其因电涌受损。

- 使用手电筒，不要使用蜡烛。
- 仅在您怀疑有受损或当地官员指示您断开公用事业服务时才这么做。您的燃气管线仅可由专业人员开启。
- 如果您在公用事业服务恢复后遇到问题，联系专业人员。



### 预防一氧化碳中毒

- 不要用燃气炉灶给您家取暖。
- 不要在室内使用户外炉灶取暖或做饭。
- 若使用发电机，则将其放在室外通风良好、远离窗户的地方。



### 决定您需要是去是留

- 如果您家太热或太冷，或者如果您有需要用电的医疗设备，则应疏散。
- 社区经常提供取暖或降温中心和充电站。

## 应该做什么：之后



### 确保安全

- 远离受损或掉落的电线、电线杆和坠落的电线。它们可以导致您触电。
- 避免在洪水区遭电击。不要走入洪水淹没的区域，也不要使用任何可能曾浸在水中的电气设备。
- 知道一氧化碳中毒。不要在家中、车库、帐篷或露营车内使用汽油、丙烷、天然气或烧炭设备 — 甚至不要在室外敞开的窗户附近使用这些设备。一氧化碳看不见、闻不着，但它可以很快导致您死亡。如果您开始感觉不舒服、晕眩或虚弱，**立即呼吸新鲜空气 — 不要延迟。**



### 照顾好您自己

- 经常感觉糟糕、压力大或焦虑是正常的。
- 健康饮食、充足睡眠，以帮助您应对压力。
- 您可以在需要与他人交谈时联系免费的灾害困扰帮助热线。拨打或发送短信至 **1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多信息，访问 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下载 Emergency App

