

كن مستعدا وفقا للصليب الأحمر

قائمة الأمور المطلوب مراعاتها تحسبا لانقطاع توصيل الطاقة

توصيات للترشيد في استهلاك الطاقة

- قم بإيقاف تشغيل المصابيح والإنارات وأجهزة الحاسب الآلي إذا لم تكن هي قيد الاستخدام.
- اغسل الملابس في الماء البارد إذا أمكن؛ ولا تغسل إلا بالسعة الكاملة للغسالة ونظف محبس مجففة الملابس المصنوع من النسيج الكتاني.
- عند استخدام ماكينة غسل الأواني، اغسل بالسعة الكاملة واستخدام الدوران الخفيف. إذا أمكن، استخدم دورة الغسل فقط وقم بإيقاف تشغيل خيار الغسل بدرجة الحرارة العالية. عند اكتمال دورة الغسل النظامية، افتح باب ماكينة غسل الأواني لتجف الأطباق والأواني في الهواء.
- استبدل مصابيح الإضاءة المتوهجة المتوهجة بالمصابيح الفلورية المدمجة الموفرة للطاقة.

إن حالات انقطاع توصيل تيار الطاقة قد تسبب الشعور بالإحباط والمشاكل، لاسيما عندما تدوم لوقت طويل. إذا انقطع تيار الطاقة لمدة ساعتين أو أقل، فيجب أن يراودك القلق تجاه فقد المواد الغذائية القابلة للتلف. إذا استمر انقطاع تيار الطاقة لأوقات طويلة، فثمة خطوات من شأنها التقليل من فرص فقد المواد الغذائية لضمان أكبر درجة ممكنة من الراحة لسائر أفراد العائلة.

ماذا ينبغي أن أفعل عندما يعود تيار الطاقة؟



- لا تمس أية خطوط طاقة كهربائية وضع عائلتك بعيدة عنها. أبلغ المسؤولين المعنيين في منطقتك عن خطوط الطاقة الساقطة.

انبذ المواد الغذائية غير الآمنة.

- نبذ أية مواد غذائية تعرضت لدرجات حرارة 40 درجة فهرنهايت (4 درجة حرارة مئوية) لساعتين أو أكثر أو تلك التي تغير لونها أو نسيجها أو رائحتها. في حالة الريبة، انبذها!

- لن تدق المواد الغذائية أو اعتمد على المظهر أو الرائحة لتحديد مدى سلامتها. فإن بعض المواد الغذائية قد يكون مظهرها ورائحتها جيدين، ولكنها إذا كانت في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة جدا، فمن الممكن أن تنمو فيها وبسرعة البكتريا المسببة للأمراض المحمولة في المواد الغذائية. وإن بعض أنواع البكتريا تولد عناصر ملوثة لا يمكن القضاء عليها بالطبخ.

- وإذا كانت المواد الغذائية في المجمدة أبرد من 40 درجة فهرنهايت ووجدت فوقها بلورات الثلج، فيمكنك تجميدها.

- إذا لم تكن متأكد من برودة المواد الغذائية للدرجة الكافية، فقم بقياس درجة حرارتها بمحرار المواد الغذائية. انبذ أية مواد غذائية (لحم، لحم دواجن، أسماك، بيضات، مخلفات) تعرضت لدرجات حرارة أكثر من 40 درجة فهرنهايت (4 درجات حرارة مئوية) لساعتين أو أكثر، وكذلك أية مواد غذائية تغيرت رائحتها ولونها ونسيجها، أو تكون حارة عند اللمس.

تنبيه: أول أكسيد الكربون قاتل

- لن تستخدم مولدا، أو شواية، أو موقدا أو أي تجهيزات أخرى تستهلك البنزين أو البروبين، أو الغاز الطبيعي أو الفحم داخل بيت، أو كاراج، أو الدور تحت الأرض، أو مكان الزحف أو منطقة أخرى مغلقة جزئيا. ضع الوحدة بعيدة عن الأبواب، والشبابيك ونوافذ التهوية التي يمكن دخول أول أكسيد الكربون منها في البيت.

- المصادر الأساسية للكوارث عند استخدام مصادر بديلة للكهرباء أو السخونة أو الطبخ هي التسمم بأول أكسيد الكربون، والصدمات الكهربائية والحريق.

- قم بتركيب منبهات أول أكسيد الكربون في مواقع مركزية في كل دور من أدوار بيتك وخارج أماكن النوم لتوفير الإنذار المبكر من أول أكسيد الكربون المتراكم.

- إذا أحدثت منبهات أول أكسيد الكربون صوتا، ففر إلى مكان الهواء الطلق خارج البيت أو بفتح شباك أو باب.

- اطلب المساعدة بالوقوف في مكان الهواء الطلق وابق فيه إلى حين وصول أفراد الطوارئ لمساعدتك.

ماذا ينبغي أن أعمل خلال فترة انقطاع تيار الطاقة؟



ضع المواد الغذائية آمنة إلى أقصى حد ممكن.

- ضع أبواب الثلجة والمجمدة مغلقة إلى أقصى حد ممكن. استخدم المواد الغذائية القابلة للتلف أولا من الثلجة. المواد الغذائية المحفوظة في ثلاجة غير مفتوحة تبقى باردة لقرابة 4 ساعات.

- ثم استخدم المواد الغذائية من المجمدة. ستحفظ مجمدة مليئة بالكامل درجة الحرارة لقرابة 48 ساعة (24 ساعة إذا كان نصفها مليئا) إذا بقي الباب مغلقا.

- استخدم المواد الغذائية غير القابلة للتلف بعد استخدام المواد الغذائية من الثلجة والمجمدة.

- إذا بدا وكأن انقطاع الطاقة سيستمر لأكثر من يوم، فجهز مبردة بالثلج لحفظ المواد الموضوعة في المجمدة.

- ضع المواد الغذائية في مكان جاف وبارد بحيث تكون مغطاة في سائر الأوقات.

تجهيزات كهربائية

- قم بإيقاف تشغيل سائر التجهيزات الكهربائية غير الضرورية، بما فيها الإلكترونيات الحساسة، وأفضل توصيل الطاقة عنها.

- قم بإيقاف تشغيل أو فصل أية أجهزة (مثل الأفران)، والتجهيزات أو الإلكترونيات التي كنت تستخدمها وقت انقطاع الطاقة. عندما تعود الطاقة، فإن الارتفاع أو الانخفاض في التيار قد يسبب التلف للتجهيزات.

- اترك مصباحا في وضع التشغيل لتعلم عندما تعود الطاقة.

- تجنب تماما عن السفر غير الضروري، لاسيما بالسيارة. فإن إشارات حركة المرور ستكون متوقفة عن التشغيل وستكون الطرق مزدحمة للغاية.

استخدام مولدات الكهرباء بأمان

- عند استخدام مولد كهربائي قابل للنقل، قم بتوصيل التجهيزات التي تريد تزويدها بالطاقة مباشرة مع منافذ المولد. لا توصل مولدا كهربائيا قابلا للنقل بنظام كهربائي في البيت.

- إذا كنت تفكر في امتلاك مولد كهربائي، فشااور شخصا محترفا، مثل فني كهربائي. تأكد من أن المولد الكهربائي الذي تشتريه مصنف للطاقة التي تعتقد أنك ستحتاج إليها.

كيف أستعد للتعامل مع وضع ناجم عن انقطاع تيار الطاقة؟



للمساعدة على حفظ المواد الغذائية، احتفظ بالإمدادات التالية في بيتك:

- مبرد أو أكثر—مبردات Styrofoam الرخيصة تعمل جيدا.

- الثلج—إن وضع الثلج حول المواد الغذائية في مبرد أو ثلاثة يحتفظ ببرودة المواد الغذائية لفترة زمنية أطول في حال انقطاع تيار الطاقة لوقت طويل.

- محرار رقمي سريع الاستجابة—باستخدام هذه المحارير يمكنك فحص درجات الحرارة الداخلية للمواد الغذائية لضمان أنها باردة لدرجة تكفي لاستخدامها بسلامة.

جهز طاقم مستلزمات للاستعداد للطوارئ يشتمل على التموينات التالية في حال طول فترة انقطاع تيار الطاقة أو انقطاعه بوتيرة متكررة:

- ماء—جالون لكل شخص، لكل يوم (كمية تكفي لمدة 3 أيام للإخلاء، وكمية تكفي لمدة أسبوعين للبيت) • مواد غذائية غير قابلة للتلف، مواد سهلة التحضير، (إمدادات لمدة 3 أيام في حال الإخلاء، ولمدة أسبوعين للبيت) • كشاف (ملاحظة: لا تستخدم الشموع أثناء انقطاع تيار الطاقة لأنها تنطوي على مخاطر كبيرة لنشوب الحريق) • راديو يشتغل بالبطارية أو الزنبرك (راديو الطقس NOAA، إذا أمكن) • بطاريات إضافية • طاقم مستلزمات الإسعاف الأولي • علاجات وأدوية (إمدادات لمدة 7 أيام) • مواد طبية • أدوات متعددة الأغراض • مواد الصرف الصحي ومواد الصحة الشخصية • نسخ من المستندات والوثائق الشخصية (قائمة العلاجات ومعلومات طبية ذات صلة، عقد استئجار المنزل، شهادات الميلاد، بوليصات التأمين) • أجهزة الهواتف الجواله مع الشاحنات • معلومات عن العائلة ومعلومات للاتصال في الطوارئ • نقود إضافية

- إذا كان فرد في بيتك يعيش بمساعدة من تجهيزات مواصلة الحياة تشتغل بالطاقة، فلا تنسى تضمين الطاقة الاحتياطية في خطة الإخلاء الخاصة بك.

- احتفظ بجهان هاتف سلكي في بيتك. من الممكن العمل حتى في حال انقطاع تيار الطاقة.

- اضمن أن خزان الوقود الخاص بسيارتك مليء.

أخبر عائلتك أنك في أمان

إذا واجه مجتمعك كارثة، فسجل على موقع الأمنين والسالمين الخاص بجمعية الصليب الأحمر الأمريكية المتوفر عبر RedCross.org/SafeandWell كي يمكن لعائلتك وأصدقائك الاطلاع على سلامتك. إذا لم يمكنك استخدام خدمة الإنترنت، فاتصل بخدمة **1-866-GET-INFO** لتسجيل نفسك وعائلتك.