

# Biện Pháp Sẵn Sàng Đối Phó của Hội Chữ Thập Đỏ

## Danh Sách Kiểm Tra Khi Mất Điện

Việc mất điện đột ngột có thể gây lúng túng và rắc rối, đặc biệt là khi kéo dài. Nếu mất điện từ 2 giờ trở xuống, quý vị không cần phải lo về việc mất thức ăn dễ phân hủy. Nhưng trong trường hợp mất điện kéo dài, có những bước quý vị có thể thực hiện để giảm thiểu việc mất thực phẩm và để cho tất cả thành viên trong hộ gia đình được thoải mái hết mức có thể.

### Các Khuyến Cáo về Tiết Kiệm Năng Lượng

- ❑ Tắt đèn và máy tính khi không sử dụng.
- ❑ Giặt bằng nước lạnh nếu có thể; chỉ giặt khi có đủ lượng quần áo và lau sạch lưới lọc của máy sấy sau mỗi lần sử dụng.
- ❑ Khi sử dụng máy rửa chén, rửa khi có đủ số chén đĩa và sử dụng chu kỳ nhẹ. Nếu có thể, chỉ sử dụng chu kỳ xả và tắt tùy chọn xả ở nhiệt độ cao. Khi thực hiện chu kỳ rửa thường xuyên, chỉ mở cửa máy rửa chén để cho chén đĩa khô bằng không khí.
- ❑ Thay bóng đèn dây tóc bằng đèn huỳnh quang compact tiết kiệm điện.

### Tôi có thể chuẩn bị đối phó trường hợp mất điện bằng cách nào?



Để giúp bảo quản thức ăn, hãy giữ những nguồn tiếp liệu sau đây trong nhà:

- ❑ Ít nhất một thùng làm mát—Thùng làm mát rẻ tiền Styrofoam hoạt động tốt.
- ❑ Nước đá—Bọc thức ăn bằng nước đá trong thùng làm mát hoặc trong tủ lạnh sẽ giữ cho thức ăn lạnh hơn trong thời gian dài hơn khi bị mất điện kéo dài.
- ❑ Nhiệt kế phản ứng nhanh kỹ thuật số—Với những nhiệt kế này quý vị có thể nhanh chóng kiểm tra nhiệt độ bên trong của thức ăn để đảm bảo chúng đủ lạnh để sử dụng an toàn.

Lập một bộ dụng cụ chuẩn bị trong trường hợp khẩn cấp bằng những nguồn tiếp liệu sau đây để phòng mất điện kéo dài hoặc trên diện rộng:

- Nước—một gallon cho một người mỗi ngày (nguồn tiếp liệu 3 ngày để sơ tán, nguồn tiếp liệu 2 tuần để ở nhà) • Thực phẩm—các loại thức ăn không phân hủy, dễ chuẩn bị (nguồn tiếp liệu 3 ngày để sơ tán, nguồn tiếp liệu 2 tuần để ở nhà) • Đèn pin (LƯU Ý: Không được sử dụng nến khi mất điện vì có nguy cơ hỏa hoạn rất cao.) • Radio dùng pin hoặc quay tay (Radio Dự Báo Thời Tiết NOAA, nếu có thể) • Pin dự phòng • Bộ sơ cứu • Dược phẩm (nguồn tiếp liệu 7 ngày) và các dụng cụ y tế • Dụng cụ đa năng • Băng vệ sinh và đồ dùng vệ sinh cá nhân • Các bản sao giấy tờ tùy thân (danh sách thuốc và thông tin y tế liên quan, giấy chứng nhận quyền sở hữu/hợp đồng thuê nhà, giấy khai sinh, đơn bảo hiểm) • Điện thoại di động có thiết bị sạc • Thông tin liên hệ của gia đình và trong trường hợp khẩn cấp • Tiền mặt dự phòng
- ❑ Nếu có người trong gia đình quý vị phụ thuộc vào thiết bị duy trì sự sống dùng điện, hãy nhớ đưa nguồn điện dự phòng vào kế hoạch sơ tán của quý vị.
- ❑ Để một chiếc điện thoại không dây trong nhà. Nó có khả năng hoạt động khi mất điện.
- ❑ Đổ đầy xăng cho xe hơi của quý vị.

### Tôi phải làm gì khi mất điện?



Giữ an toàn cho thực phẩm hết mức có thể.

- ❑ Đóng cửa tủ lạnh hoặc tủ đông càng nhiều càng tốt. Đầu tiên hãy sử dụng thức ăn dễ phân hủy lấy từ tủ lạnh. Tủ lạnh đóng kín sẽ giữ lạnh cho thức ăn trong khoảng 4 giờ.
- ❑ Sau đó sử dụng thức ăn lấy từ tủ đông. Tủ đông đầy sẽ giữ nhiệt độ trong khoảng 48 giờ (24 giờ nếu đầy một nửa) nếu cửa vẫn đóng.
- ❑ Sử dụng thức ăn không phân hủy và bấm lại sau khi sử dụng thức ăn lấy từ tủ lạnh và tủ đông.
- ❑ Nếu có dấu hiệu cho thấy tình trạng mất điện sẽ tiếp tục trên một ngày, hãy chuẩn bị một thùng làm mát có nước đá để đựng các món đồ trong tủ đông.
- ❑ Hãy luôn giữ thức ăn ở nơi khô ráo, mát và đầy nắp.

### Thiết bị điện

- ❑ Tắt và rút phích cắm của tất cả các thiết bị điện không cần thiết, kể cả thiết bị điện tử cảm biến.
- ❑ Tắt và hoặc ngắt kết nối bất kỳ thiết bị nào (như lò nướng), hoặc thiết bị điện tử quý vị đang sử dụng khi mất điện. Khi có điện lại, hiện tượng tăng áp có thể làm hư thiết bị.
- ❑ Để một đèn sáng sao cho quý vị biết được khi nào có điện trở lại.
- ❑ Loại bỏ việc đi lại không cần thiết, đặc biệt là bằng xe hơi. Đèn giao thông sẽ tắt và đường xá sẽ bị kẹt xe.

### Sử dụng máy phát điện một cách an toàn

- ❑ Khi sử dụng máy phát điện lưu động, hãy nối thiết bị quý vị muốn cấp nguồn trực tiếp vào ổ cắm trên máy phát điện. Không được nối một máy phát điện lưu động với hệ thống điện trong nhà.
- ❑ Nếu quý vị cân nhắc việc mua máy phát điện, hãy tham khảo ý kiến của một chuyên gia, chẳng hạn như thợ điện. Đảm bảo rằng máy phát điện quý vị mua được đánh giá cho nguồn điện mà quý vị cho rằng mình sẽ cần đến.

### Tôi nên làm gì khi có điện lại?



- ❑ Không được chạm vào bất kỳ dây điện nào và để gia đình của quý vị tránh xa chúng. Hãy thông báo đường dây điện bị hư cho các nhân viên thích hợp trong khu vực của quý vị.

### Vứt bỏ thức ăn không an toàn.

- ❑ Hãy vứt bỏ bất kỳ thức ăn nào đã tiếp xúc với nhiệt độ 40° F (4° C) trong 2 giờ trở lên hoặc thức ăn có mùi, màu sắc hoặc bề mặt bất thường. Nếu không chắc, hãy vứt bỏ chúng đi!
- ❑ Không được nếm thức ăn hoặc đưa vào bề ngoài hoặc mùi của nó để xác định mức an toàn của nó. Một số thực phẩm có thể có vẻ bên ngoài và mùi tốt, nhưng nếu chúng đã ở nhiệt độ phòng quá lâu, vi khuẩn gây ra các bệnh từ thức ăn có thể bắt đầu phát triển nhanh chóng. Một số loại vi khuẩn sản sinh ra các độc tố không bị phân hủy khi nấu.
- ❑ Nếu thức ăn trong tủ đông lạnh hơn 40° F và có tinh thể băng trên đó, quý vị có thể đông lạnh lại thức ăn đó.
- ❑ Nếu quý vị không chắc thức ăn có đủ lạnh không, hãy đo nhiệt độ bằng nhiệt kế đo thực phẩm. Hãy vứt bỏ bất kỳ loại thực phẩm nào (thịt heo, thịt gia cầm, cá, trứng và những thức ăn thừa) đã tiếp xúc với nhiệt độ cao hơn 40° F (4° C) trong 2 giờ trở lên, và bất kỳ loại thực phẩm nào có mùi, màu sắc hoặc bề ngoài bất thường, hoặc ẩm khi sờ vào.

### Thận trọng: Carbon Monoxid Có Thể Làm Chết Người

- ❑ Không được sử dụng máy phát điện, lò nướng, lò dã ngoại hoặc các thiết bị xăng, propan, khí thiên nhiên hoặc than củi bên trong nhà ở, nhà xe, tầng hầm, gác xép hoặc bất kỳ khu vực nào kín một phần. Đặt thiết bị cách xa cửa chính, cửa sổ và lỗ thông gió có thể để carbone monoxid đi vào trong nhà.
- ❑ Những tình huống nguy hiểm chính cần tránh khi sử dụng các nguồn điện thay thế, sưởi ấm hoặc nấu ăn là nhiễm độc carbon monoxid, điện giật và hỏa hoạn.
- ❑ Lắp chuông báo carbon monoxid ở các địa điểm trung tâm trên mỗi tầng trong nhà và các khu vực để ngủ ở bên ngoài để có thể cảnh báo sớm về mức carbon monoxid tích tụ.
- ❑ Nếu chuông báo carbon monoxid kêu, hãy nhanh chóng di chuyển đến một địa điểm có không khí trong lành ngoài trời hoặc kết bên cửa sổ hoặc cửa chính để mở.
- ❑ Hãy gọi nhờ người giúp từ vị trí có không khí trong lành và ở yên đó cho đến khi nhân viên đối phó trường hợp khẩn cấp đến giúp quý vị.

### Cho Gia Đình Quý Vị Biết Rằng Quý Vị Được An Toàn

Nếu cộng đồng của quý vị gặp một thảm họa, hãy đăng ký trên trang Web Sức Khỏe và An Toàn của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ được cung cấp qua [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) để cho gia đình và bạn bè của quý vị biết tình hình sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị không truy cập được Internet, hãy gọi **1-866-GET-INFO** để đăng ký cho chính mình và cho gia đình.