

# የሃይል አለመኖር

## Power Outages

Electrical power outages can happen at any time. They often occur during a storm or after an accident when power lines are damaged. The power company may get the power back on soon. At other times, power may be off for several days.

Sometimes the power company turns off the electricity to an area to save power for one to two hours at a time. The power is restored and then turned off to another area. This is called a rolling blackout. The electricity is most often turned off during times of high use. The power company tries to give warning before turning off power to an area.

If you have medical equipment such as a battery-powered wheelchair or an oxygen concentrator in your home that requires electrical power, let your power company know. They will put you on a list to restore your power more quickly. Also, check with the supplier of your medical equipment for battery backups or backup oxygen tanks in case of a power outage.

### Be Prepared

To prepare for a sudden loss of power, have these supplies ready:

- Flashlights and extra batteries or wind up flashlights that do not need batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Food and bottled water for each member of the family
- A phone that does not need electrical power to work
- Battery backups for medical equipment or backup oxygen tanks
- Extra blankets and warm clothing
- Food and water for pets

የኤሌክትሪክ ሃይል አለመኖር በማንኛውም ጊዜ ሊከሰት ይችላል። በአብዛኛው በአውሎ ንፋስ ጊዜ እና የሃይል መስመሮች ላይ አደጋ ሲደርስ ይከሰታል። የሃይል ድርጅቱ ሃይሉን በፍጥነት ሊመልስ ይችላል። በሌሎች ጊዜያት ላይ፣ ሃይል ለበርካታ ቀናት ጠፍቶ ሊቆይ ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ የሃይል ድርጅቱ ሃይል ለመቆጠብ የአንድ አካባቢን ኤሌክትሪክ ለአንድ ወይም ለሁለት ሰአታት ሊያቋርጥ ይችላል። ሃይሉ ይመለስና ከዚያ ሌላ አካባቢ ላይ ይጠፋል። ይህ የመብራት መጥፋት ተራ ይባላል። ኤሌክትሪክ በአብዛኛው የሚጠፋው በከፍተኛ የመጠቀሚያ ሰአታት ነው። በአካባቢው ሃይል ከመጥፋቱ በፊት የሃይል ድርጅቱ ማስጠንቀቂያ ለመስጠት ይሞክራል።

እንደ በባትሪ የሚሰራ ዊልፎር ወይም የአክስጂን ማከማቻ ያሉ የኤሌክትሪክ ሃይል የሚያስፈልጋቸው የህክምና መሳሪያዎች በቤትዎ ውስጥ ካሉ፣ የሃይል ድርጅቱ እንዲያውቀው ያድርጉ። ሃይል በፍጥነት እንዲመለስዎት መዝገብ ላይ ያሰፍሩዎታል። እንዲሁም የሃይል መሄድ ሲገጥም የህክምና መሳሪያዎችዎ አቅራቢ ጋር የሃይል መሄድ ሲገጥም የሚጠቀሙባቸው ተለዋጭ ባትሪዎች ወይም ተለዋጭ የአክስጂን መያዣዎች እንዳሉ ያጣሩ።

### ዝግጁ ይሁኑ

ለድንገተኛ የሃይል መጥፋት ለመዘጋጀት እነዚህን እቃዎች ዝግጁ ያድርጉ፦

- ባትሪ እና ተጨማሪ ባትሪ ድንጋዮች ወይም ባትሪ ድንጋይ የማይፈልጉ ባትሪዎች
- በባትሪ የሚሰራ ራዲዮ እና ተጨማሪ ባትሪ ድንጋይ
- ምግብ እና የታሸገ ውሃ ለእያንዳንዱ የቤተሰብ አባል
- ለመስራት ኤሌክትሪክ የማያስፈልገው ስልክ
- ለህክምና መሳሪያ ተለዋጭ ባትሪ ድንጋዮች ወይም ተለዋጭ የአክስጂን መያዣዎች
- ተጨማሪ ብርድ ልብሶች እና ሞቃት ልብሶች
- ለቤት እንስሳት የሚሆን ምግብ እና ውሃ

### During Power Outages

- Use a flashlight for emergency lighting. If you need to use candles, never leave them burning when you leave the room or go to sleep.
- Turn off electrical equipment to prevent a surge of electricity when the power comes back on.
- Avoid opening the refrigerator and freezer so food stays cold.
- Listen to the radio for information.
- Use the phone for emergencies only.
- Call 911 only in a life-threatening emergency.
- Limit travel. Traffic lights and gas pumps may not work.
- Seek shelter with family, friends or at a community shelter if the power is out for a long time, or when it is very hot or cold.

### Carbon Monoxide (CO)

During a power outage, people may use other types of fuel for heating and cooking. Using propane, kerosene or other types of fuel in a closed building can cause carbon monoxide (CO) to build up and poison the people inside. CO is a gas that has no odor and no color. If inhaled, it can cause sudden illness, loss of consciousness and death.

The most common signs of CO poisoning are:

- Headache
- Dizziness
- Weakness
- Nausea and vomiting
- Chest pain
- Confusion

### ሃይል በማይኖርበት ወቅት

- በአስቸኳይ ጊዜ ለማብራት የባትሪ መብራት ይጠቀሙ። ሻማ መጠቀም ካስፈለግዎት ክፍሉ ለቀው ሲወጡ ወይም ወደ መኝታ ሲሄዱ በፍጹም እንደበሩ አይተዋቸው።
- ሃይል ሲመጣ የኤሌክትሪክ መብዛትን ለመከላከል የኤሌክትሪክ መሳሪያዎችን ያጥፉ።
- ምግብ እንደቀዘቀዘ እንዲቆይ ማቀዝቀዣን እና ፍሪጂን አይክፈቱ።
- ለመረጃ ሬድዮ ያዳምጡ።
- ስልክዎን ለአስቸኳይ ጊዜ ብቻ ይጠቀሙ።
- ለህይወት አስጊ የሆነ አስቸኳይ ጊዜ ብቻ 911 ላይ ይደውሉ።
- ጉዞን ይመጥኑ። የትራፊክ መብራቶች እና የነዳጅ ፓምፖች ላይ ሰሩ ይችላሉ።
- ሃይል ለረጅም ጊዜ ከጠፋ ወይም በጣም ሞቃት ወይም በጣም ቀዝቃዛ ከሆነ ከቤተሰብ፣ ጓደኞች ወይም በማህበረሰብ መጠለያ ውስጥ መጠለያ ይፈልጉ።

### ካርቦን ሞኖክሳይድ(ሲኦ)

ሃይል በሚሄድበት ጊዜ ሰዎች ለማሞቂያ እና ማብሰያ የተለያዩ አይነት ነዳጅ ሊጠቀሙ ይችላሉ። ፕሮፔን፣ ነጭ ጋዝ ወይም ሌላ የነዳጅ አይነቶችን ዝግ በሆነ ህንጻ ውስጥ መጠቀም ካርቦን ሞኖክሳይድ(ሲኦ) እንዲጠራቀም እና በውስጥ የሚገኙ ሰዎችን ሊመርዝ ይችላል። ሲኦ ጠረን እና ቀለም የሌለው ጋዝ ነው። ወደ ውስጥ ከተሰበ ድንገተኛ ህመምን፣ ራስ መሳትን እና ሞት ሊያስከትል ይችላል።

በጣም የተለመዱ የሲኦ መመሪያ ምልክቶች

- ራስ ምታት
- መጫጫን
- ድካም
- ማቅለሽለሽ እና ማስመለስ
- የደረት ህመም
- ድንግርግር ማለት

People who are exposed to CO while sleeping may die before waking up. One early sign of CO poisoning is mental confusion. If you suspect CO poisoning, **have everyone go outside right away and then call 911.**

To prevent CO poisoning, have at least one carbon monoxide detector with a battery backup in your home. Check that it works and replace the battery every 6 months.

Other ways to prevent CO poisoning:

- **Never** use a gas range or oven to heat a home.
- **Never** use a grill, camp stove, generator or any gasoline, propane, natural gas or charcoal burning device inside a home, garage or other building even if the doors or windows are open.
- **Never** use a grill, camp stove, generator or any gasoline, propane, natural gas or charcoal burning device near a window, door or vent where the gases can go into the building.
- **Never** leave a car running in a closed garage.
- **Never** hook a generator directly to your home's wiring. Connect appliances or equipment directly to the outlets on the generator. Get advice from an electrician on how to safely use a generator.

### Food Safety

Keep the refrigerator and freezer doors closed as much as possible. Check the temperature of food before you eat it. Throw away any food that gets warmer than 40 degrees Fahrenheit.

ተኝተው ለሲኦ የሚጋለጡ ሰዎች ሳይነቁ ሊሞቱ ይችላሉ። በሲኦ የመመረዝ የመጀመሪያው ምልክት የአይምሮ መደነጋገር ነው። በሲኦ የመመረዝ ጥርጣሬ ካልዎት **ወዲያውኑ ሁሉንም ሰው ወደ ውጭ እንዲወጡ ያድርጉ እና ወደ 911 ይደውሉ።**

በሲኦ መመረዝን ለመከላከል ቢያንስ አንድ የካርቦን ሞኖክሳይድ ጠቋሚ ከተለዋጭ የባትሪ ድንጋይ ጋር በቤትዎ ያኑሩ። እንደሚሰራ ያረጋግጡ እና የባትሪ ድንጋዩን በየ6 ወሩ ይቀይሩ።

የሲኦ መመረዝን ለመከላከል ሌላ መንገዶች፡-

- **መቼም** ቢሆን ቤትን ለማሞቅ የጋዝ ማብሰያ ወይም ምድጃ እንዳይጠቀሙ።
- **መቼም** ቢሆን የብረት ምድጃ፣ የካምፕ ምድጃ ፣ ጀነሬተር ወይም ማንኛውንም ጋዝ ሊን፣ ፕሮፔን፣ የተፈጥሮ ጋዝ ወይም ከሰል የሚያቀጣጥል መሳሪያ በቤት ፣ በጋራዥ ወይም ሌላ ህንጻ ውስጥ በሮች እና መስኮቶች ክፍት ቢሆኑም እንዳይጠቀሙ።
- **መቼም** ቢሆን የብረት ምድጃ፣ የካምፕ ምድጃ ፣ ጀነሬተር ወይም ማንኛውንም ጋዝ ሊን፣ ፕሮፔን፣ የተፈጥሮ ጋዝ ወይም ከሰል የሚያቀጣጥል መሳሪያ ን አዩር ወደ ህንጻው ሊያስገቡ በሚችሉ በመስኮቶች ፣ በበሮች ወይም በአዩር ማስገቢያዎች አካባቢ እንዳይጠቀሙ።
- **መቼም** ቢሆን ሞተር ሳይጠፉ መኪናን በዝግ ጋራዥ ውስጥ አይተው።
- **መቼም** ቢሆን ቢሆን ጀነሬተርን ከቤትዎ የኤሌክትሪክ መስመር ጋር በቀጥታ አያያይዙ። መጠቀሚያዎች እና መሳሪያዎችን ከጀነሬተር ላይ ባሉት መሳሪያዎች በቀጥታ ያገናኙ። ጀነሬተርን በጥንቃቄ ስለ መጠቀም ምክር ከኤሌክትሪክ ሰራተኛ ይቀበሉ።

### የምግብ ጥንቃቄ

የማቀዝቀዣን እና ፍሪዘርን በሮች በተቻለ መጠን ዝግ እንዲሆኑ ማድረግ። ከመመገብዎ በፊት የምግብን ሙቀት ይፈትሹ። ከ40 ዲግሪ ፋራናይት በላይ የሆነን ምግብ ያስወግዱ።

The food in your refrigerator:

- If the power is out less than two hours, the food should be safe to eat.
- If the power is out more than two hours, pack the food in a cooler and put ice around it.

The food in your freezer:

- If your freezer is half full, the food should stay safe for 24 hours.
- If the freezer is full, the food should stay safe for 48 hours.

**Water Safety**

If the power goes out in a large area, water may not be safe for drinking, cooking and washing. The local health department will issue alerts about the safety of water for drinking, cooking and washing.

If your water is not safe to drink, use bottled or boiled water to wash dishes, brush your teeth, wash and prepare food and wash your hands. Use bottled water to make baby formula. You can use an alcohol-based hand sanitizer to clean your hands. Use bottled or boiled water until health officials tell you your water supply is safe. For boiled water, bring water to a rapid boil for one minute to kill most germs and parasites.

**Extreme Heat**

If you have no air conditioning during a power outage and the weather is very hot, there is a risk for heat stroke, heat exhaustion, heat cramps and fainting. Heat stroke is very serious and can cause death if not treated right away. With heat stroke, the body cannot control its own temperature, sweating stops and the body temperature may rise very fast.

በማቀዝቀዣ ውስጥ የሚገኝ ምግብ:-

- ሃይል ለ ከሁለት ሰዓት በታች ከጠፋ ምግቡን ለመመገብ ይቻላል።
- ሃይል ከሁለት ሰዓት በላይ ከጠፋ ምግቡን በማቀዝቀዣ ውስጥ በማሸግ ዙሪያውን በረዶ ማድረግ።

በፍሪጅ ውስጥ የሚገኝ ምግብ:-

- ፍሪጅዎ በግማሽ ሙሉ ከሆነ ምግቡ ለ24 ሰዓታት ጤናማ ይሆናል።
- ፍሪጁ ሙሉ ከሆነ ምግቡ ለ48 ሰዓታት ጤናማ ይሆናል።

**የውሃ ጥንቃቄ**

ሃይል በአብዛኛው አካባቢ ከሌለ ውሃን ለመጠጥነት፣ ለማብሰያነት እንዲሁም ለማጠቢያነት ደህንነቱ የተጠበቀ ላይሆን ይችላል። ለመጠጥነት፣ ለማብሰያነት እንዲሁም ለማጠቢያነት ስለሚሆን ውሃ ደህንነት የአካባቢው የጤና ክፍል ማሳሰቢያዎችን ይሰጣል።

ያልዎት ውሃ ለመጠጥነት ደህንነቱ የተጠበቀ ካልሆነ የታሸገ ወይም የተፈላጊ ውሃ ሳይኖሩ ለማጠብ፣ ጥርስዎን ለማጽዳት፣ ምግብ ለማጠብ እና ለማዘጋጀት እና እጆችን ለመታጠብ ይጠቀሙ። የህጻናት ምግብን ለማዘጋጀት የታሸገ ውሃ ይጠቀሙ። እጆችዎን ለማጽዳት አልኮል ነክ የእጅ ማጽጃ መጠቀም ይቻላል። የጤና ሃላፊዎች የውሃው ደህንነት የተጠበቀ እንደሆነ እስኪነግሩዎት ድረስ የታሸገ ወይም የተፈላጊ ውሃ ይጠቀሙ። ስለ ተፈላ ውሃ፣ አብዛኞቹን ጀርቆች እና ጥገኞች ለመግደል ውሃውን በአንድ ደቂቃ ውስጥ በፍጥነት እንዲፈለ ያድርጉ።

**እጅግ ከፍተኛ ሙቀት**

ሃይል ሲሄድ የኤር ኮንዲሽነር ከሌሎች እና የአየር ሁኔታው በጣም ሞቃት ከሆነ ለሙቀት ስትሮክ፣ ለሙቀት ድካም፣ ለሙቀት ቁርጥማት እና ራስን መሳት አደጋ ሊጋለጡ ይችላሉ። የሙቀት ስትሮክ እጅግ አደገኛ እና በፍጥነት ካልታከመ ሞት ሊያስከትል ይችላል። የሙቀት ስትሮክ ሲያጋጥም፣ ሰውነት የራሱን ሙቀት መቆጣጠር አይችልም፣ ለብ ይቆማል እናም የ ሰውነት ሙቀት በከፍተኛ ፍጥነት ሊጨምር ይችላል።

The signs of heat stroke are:

- Red, hot and dry skin
- No sweating
- Rapid and strong pulse
- Throbbing headache
- Dizziness
- Nausea
- Confusion
- Unconsciousness
- A body temperature over 103 degrees Fahrenheit

የሙቀት ስትሮክ ምልክቶች፡-

- ቀይ፣ ሞቃት እና ደረቅ ቆዳ
- ላብ ያለመኖር
- ፈጣን እና ጠንካራ የልብ ምት
- የሚጠቀጥቅ ራስ ምታት
- መጫጫን
- ማቅለሽለሽ
- ድንግርግር ማለት
- ራስን መሳት
- ከ103 ዲግሪ ፋራናይት በላይ የሆነ የሰውነት ሙቀት

To prevent and treat heat stroke:

- Drink a glass of fluid every 15 to 20 minutes and at least one gallon each day. Do not drink alcohol or caffeine. These fluids can dehydrate you.
- Wear lightweight, light colored, loose clothes.
- Go to a cool place, sit or lie down, drink water, and wash your face with cool water if you feel dizzy, weak or overheated. If you do not feel better soon, call 911.
- Cool yourself by getting in a cool bath, taking a cool shower or wrapping yourself in a cool, wet sheet.
- Check your body temperature and continue cooling efforts until body temperature drops below 101 degrees Fahrenheit or medical help arrives.
- Open windows if outdoor air quality is good.

የሙቀት ስትሮክን ለመከላከል እና ለማከም፡-

- በየ 15 እስከ 20 ደቂቃው አንድ ብርጫቆ ፈሳሽ ይጠጡ እና በየቀኑ ቢያንስ አንድ ጋሎን። አልኮል ወይም ካፌይን አይጠጡ። እነዚህ ፈሳሾች ከሰውነትዎ ያለውን ውሃ ያስወግዳሉ።
- ቀለል ፣ ነጣ እና ጥብቅ የማይሉ ልብስዎችን ይልቡ።
- የመጫጫን፣ ድካም ወይም በጣም የመሞቅ ስሜት ከተሰማዎት ወደ ቅዝቅዝ ያለ ቦታ ይሂዱ፣ ይቀመጡ ወይም ጋደም ይበሉ፣ ውሃ ይጠጡ። የተሻለ ስሜት ካልተሰማዎት 911 ላይ ይደውሉ።
- ገላዎን ቀዝቃዛ ውስጥ በመዘፍዘፍ፣ ቀዝቃዛ ሻወር በመውሰድ ወይም በቀዝቃዛ እና እርጥብ አንሶላ በመጠቅለል ራስዎን ያቀዝቅዙ።
- የሰውነት ሙቀትዎን ይፈትሹ እና የሙቀት መጠንዎ ከ101 ዲግሪ ፋራናይት በታች እስኪሆን ድረስ ወይም የህክምና እርዳታ እስኪደርስ ድረስ የማቀዝቀዝ ጥረትዎን ይቀጥሉ።
- የውጭው አየር ጥሩ ከሆነ መስኮቶችን ይክፈቱ።



### Extreme Cold

If you have no heat during a power outage and the weather is very cold, there is a high risk of hypothermia. This is when a person’s body temperature is below 95 degrees Fahrenheit or 35 degrees Celsius.

Hypothermia is caused by a sudden loss of body heat most often from being in cold water or cold temperatures.

The signs of hypothermia are:

- Confusion
- Sleepiness
- Disorientation
- Mumbled speech
- Trouble walking or moving
- Changes in behavior

To prevent hypothermia:

- Eat and drink plenty of food and fluids
- Wear layers of clothing
- Move around
- Change your clothes if they are wet
- Stay indoors

**If you think a person has hypothermia, call 911.** A person with hypothermia needs to be re-warmed slowly. Until help arrives, give the person a warm drink and wrap the person with blankets. Do not rub or massage the person’s skin. Do not use heat or hot water. Do not give alcohol to drink.

### እጅግ ከፍተኛ ቅዝቃዜ

ሃይል ሲሄድ ሙቀት ከሌሎች እና የአየር ሁኔታ በጣም ቀዝቃዛ ከሆነ ከፍተኛ የሃይፖተርሚያ ስጋት አለ። ይህ የአንድ ሰው የሙቀት መጠን ከ95 ዲግሪ ፋራናይት ወይም 35 ዲግሪ ሴልሺየስ በታች ሲወርድ ነው።

ሃይፖተርሚያ የሚከሰተው ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ ወይም በቅዝቃዜ ወቅት በሚያጋጥም የድንገተኛ የሰውነት ሙቀት መውረድ ነው።

የሃይፖተርሚያ ምልክቶች።

- ድንግርግር ማለት
- እንቅልፍ እንቅልፍ ማለት
- የመዘበራረቅ ስሜት
- የተዘበራረቀ ንግግር
- ለመራመድ እና ለመንቀሳቀስ መቸገር
- የባህሪ መቀየር

ሃይፖተርሚያን ለመከላከል፡-

- ምግብ እና ፈሳሽ በብዛት ይውሰዱ
- ደራርበው ይልበሱ
- ይንቀሳቀሱ
- ልብሶችዎ ከረጠቡ ይቀይሩ
- በቤት ውስጥ ይቆዩ

**አንድ ሰው ሃይፖተርሚያ የያዘው ከመሰልዎት 911 ላይ ይደውሉ።** ሃይፖተርሚያ ያለበት ሰው እንደገና እንዲሞቅ መደረግ ያለበት ቀስ በቀስ ነው። እርዳታ እስኪ ደርስ ድረስ ለሰውየው ሙቅ ፈሳሽ መስጠት እና ብርድ ልብሶች ያልብሱት። የሰውየውን ቆዳ አይሹ ወይም አይፈትጉ። ሙቀት ወይም ትኩስ ውሃ አይጠቀሙ። አልኮል እንዲጠጣ አይስጡት።

© 2007 - September 24, 2019, Health Information Translations. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.