

बिजुली आपूर्ति बन्द हुनु

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

कुनैपनि समयमा बिजुली बन्द हुन सक्छ। तूफान आउँदा वा दुर्घटनाले गर्दा बिजुलीका तारहरूलाई नोक्सानी पुग्दा बिजुली आपूर्ति बन्द हुन सक्छ। बिजुली कम्पनीले चाँडै नै बिजुलीको आपूर्ति बहाल गर्नेछ। कुनै समयमा बिजुलीको आपूर्ति कैयौँ दिनसम्म बाधित हुन सक्छ।

कहिलेकाहिँ बिजुली कम्पनीहरूले बिजुलीको बचत गर्नका लागि एकपल्टमा एकदेखि दुई घण्टासम्मको लागि कुनै इलाकामा बिजुली आपूर्ति बन्द गर्छन्। एक इलाकामा बिजुली बहाल गरेर त्यसपछि अर्को इलाकामा बन्द गर्न सक्छन्। यसलाई क्रमसित बिजुली आपूर्ति बन्द गरिनु (रोलिङ्ग ब्याकआउट) भनिन्छ। प्रायः बिजुलीको खपत धेरै मात्रामा हुने समयहरूमा बिजुली आपूर्ति बन्द गरिन्छ। बिजुली कम्पनीले कुनै इलाकामा बिजुली आपूर्ति बन्द गर्नुअघि चेताउनी दिने प्रयास गर्दछ।

तपाईंसँग कुनै स्वास्थ्य उपकरण जस्तै ब्याट्रीचालित हिलचेयर छ वा बिजुलीको आवश्यकता पर्ने अक्सिजन कन्सेन्ट्रेटर छ भने तपाईंको बिजुली कम्पनीलाई त्यसको जानकारी दिनुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई यस्तो सूचीमा राख्छन् जहाँ जतिसक्दो चाँडो बिजुली आपूर्ति बहाल गर्न सकियोस्। साथै, तपाईंको स्वास्थ्य उपकरणको आपूर्तिकर्तासँग बिजुली आपूर्ति बन्द भएको स्थितिमा ब्याट्री ब्याकअप वा ब्याकअप अक्सिजन ट्याङ्कहरूको बारेमा जानकारी लिनुहोस्।

तयार रहनुहोस्

अचानक बिजुली आपूर्ति बन्द भएको स्थितिका लागि यी सामानहरू तयार राख्नुहोस्:

- फ्ल्याशलाइटहरू र थप ब्याट्रीहरू वा विन्ड अप फ्ल्याशलाइटहरू जसमा ब्याट्रीहरूको आवश्यकता पर्दैन
- ब्याट्रीचालित रेडियो र अतिरिक्त ब्याट्रीहरू
- परिवारको हरेक सदस्यका लागि खाना र पानीका बोतलहरू
- एक यस्तो फोन जसको प्रयोगका लागि बिजुली चाहिँदैन
- स्वास्थ्य उपकरणका लागि ब्याट्री ब्याकअप वा ब्याकअप अक्सिजन ट्याङ्कहरू
- थप कम्बल र गरम लुगाहरू
- जनावरहरूका लागि खाना र पानी

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

बिजुली आपूर्ति बन्द भएको बेलामा

- आपतकालीन प्रकाशका लागि फ्ल्याशलाइटहरूको प्रयोग गर्नुहोस् तपाईंले मैनबत्तीहरूको प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ भने तपाईं कोठाबाट बाहिर निस्कँदा वा सुत्न जाँदा तिनलाई बालेर नछोड्नुहोस्।
- बिजुली आपूर्ति बहाल हुनेबेलामा बिजुलीको अचानक तेज प्रवाहबाट बचाउनका लागि विद्युतीय उपकरणहरूलाई बन्द गरेर राख्नुहोस्।
- रेफ्रिजेरेटर वा फ्रीजरहरूलाई बारम्बार खोल्नबाट बच्नुहोस् जसबाट खानाहरू चिसो रहन्।
- सूचनाहरूका लागि रेडियो सुन्नुहोस्।
- फोनको प्रयोग आपतकालीन स्थितिमा मात्रै गर्नुहोस्।
- जीवनलाई खतरा हुने आपतकालीन स्थितिमा 911 मा फोन गर्नुहोस्।
- यात्रा सीमित गर्नुहोस्। ट्राफिक लाइटहरू वा ग्यास स्टेशनहरूले काम नगरिरहेका हुन सक्छन्।
- बिजुलीको आपूर्ति लामो समयसम्मका लागि बन्द हुन्छ, वा स्थिति अत्यन्तै गरम वा चिसो हुन्छ भने परिवार, साथीहरूसँग वा सामुदायिक आश्रय स्थलमा आश्रय लिनुहोस्।

कार्बन मोनोक्साइड (सि.ओ.)

बिजुली आपूर्ति बन्द हुँदा मानिसहरूले तताउन वा खाना पकाउनका लागि अन्य प्रकारका इन्धनको प्रयोग गर्न सक्छन्। बन्द घरहरूभित्र प्रोपेन, मट्टीतेल वा अन्य प्रकारका इन्धनहरूको प्रयोगले कार्बन मोनोक्साइड (सि.ओ.) उत्पन्न हुन्छ जसले भित्र रहेका मानिसहरूलाई विष लाग्न सक्छ। सि.ओ. एक यस्तो ग्यास हो जसको कुनै गन्ध वा रङ हुँदैन। सासद्वारा यो शरीर भित्र गएपछि यसले अचानक बिरामी पार्छ, बेहोस पार्छ र मृत्यु हुन सक्छ।

सि.ओ. विषाक्तीकरणका सबैभन्दा सामान्य लक्षणहरू हुन्:

- टाउको दुख्न
- रिंगटा लाग्ने
- कमजोडी हुनु
- वाकवाकी लाग्ने र वान्ता हुने
- छाती दुख्न
- व्याकुलता

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.

निदाएको बेलामा सि.ओ.को विष लागेका मानिसहरू निद्रामा नै मर्न सक्छन्। सि.ओ. विषाक्तीकरणको एउटा प्रारम्भिक लक्षण मानसिक रूपले भ्रमित हुनु हो। तपाईंलाई सि.ओ. विषाक्तीकरणको शङ्का लाग्छ भने, **सबैलाई तुरुन्तै घरबाट बाहिर निकाल्नुहोस् अनि त्यसपछि 911 मा फोन गर्नुहोस्।**

सि.ओ. विषाक्तीकरण रोक्नका लागि आफ्नो घरमा कम्तिमा एउटा ब्याट्री ब्याकअपयुक्त कार्बन मोनोक्साइड डिटेक्टर राख्नुहोस्। त्यसले राम्रोसित काम गर्दै छ भनी जाँच गर्नुहोस् र हरेक 6 महिनामा त्यसको ब्याट्री फेरनुहोस्।

सि.ओ. विषाक्तीकरण रोक्ने अन्य तरिकाहरू:

- **कहिल्यैपनि** घर तताउनका लागि ग्यासको चुल्हो वा ओभनको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- **कहिल्यैपनि** ढोका वा झ्यालहरू खुल्ला छन् भने पनि घरभित्र ग्रिल, क्याम्प स्टोभ, जेनरेटर वा कुनै ग्यासोलिन, प्रोपेन, प्राकृतिक ग्यास वा कोइला बाल्ने उपकरणको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- **कहिल्यैपनि** घरको झ्याल, ढोका वा हावा आउने-जाने ठाउँहरू नजिक ग्रिल, क्याम्प स्टोभ, जेनरेटर वा कुनै ग्यासोलिन, प्रोपेन, प्राकृतिक ग्यास वा कोइला बाल्ने उपकरणको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- **कहिल्यैपनि** बन्द ग्यारेजभित्र कारलाई चालु अवस्थामा नछोड्नुहोस्।
- **कहिल्यैपनि** जेनरेटरलाई तपाईंको घरको वाइरिङ्गसित सोझै नजोड्नुहोस्। यन्त्र वा उपकरणहरू जेनरेटरको आउटलेटहरूमा सोझै जोड्नुहोस्। जेनरेटरको प्रयोग सुरक्षित ढङ्गले कसरी गर्ने भन्ने विषयमा इलेक्ट्रिसियनसँग सल्लाह लिनुहोस्।

खाद्य सुरक्षा

रेफ्रिजेरेटर र फ्रीजरका ढोकाहरूलाई जतिसक्दो धेरै समय बन्द राख्नुहोस्। खानुभन्दा पहिला खानाको तापमान जाँच गर्नुहोस्। 40 डिग्री फाहेनहेटभन्दा तातो कुनैपनि खाना पर्याप्त नहुनेछ।

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.

तपाईंको रेफ्रिजेरेटरमा खाना:

- दुई घण्टाभन्दा कम समयका लागि बिजुली बन्द भएको छ भने, खाना खानका लागि सुरक्षित हुनु पर्छ।
- जिउली दुई घण्टाभन्दा धेरै समयका लागि बन्द भएको छ भने खानालाई कूलरमा प्याक गर्नुहोस् र त्यसको वरिपरि बरफ राख्नुहोस्।

तपाईंको फ्रीजरमा खाना:

- तपाईंको फ्रीजर आधा भरिएको छ भने, खाना 24 घण्टासम्म सुरक्षित रहन्छ।
- फ्रीजर पूरा भरिएको छ भने खाना 48 घण्टा सम्मका लागि सुरक्षित हुनु पर्छ।

पानीको सुरक्षा

व्यापक इलाकामा बिजुलीको आपूर्ति बन्द हुन्छ भने पानी पिउन, खाना पकाउन र धुनका लागि सुरक्षित नहुन सक्छ। स्थानीय स्वास्थ्य विभागले पिउन, खाना पकाउन वा धुनका लागि पानीको सुरक्षाबारे चेताउनीहरू जारी गर्नेछ।

तपाईंको पानी पिउनका लागि सुरक्षित छैन भने भाँडा धुन, दाँत ब्रश गर्न, खाना धुन र पकाउन तथा हातहरू धुनका लागि बोतलबन्द वा उमालिएको पानीको प्रयोग गर्नुहोस्। नानीको आहार तयार गर्नका लागि बोतलबन्द पानीको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्ना हातहरू सफा गर्न अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। स्वास्थ्य अधिकारीहरूले तपाईंको पानीको आपूर्ति सुरक्षित छ भनी जानकारी नदिएसम्म बोतलबन्द वा उमालिएको पानीको प्रयोग गर्नुहोस्। उमालिएको पानीका लागि धेरैजस्ता जीवाणु र परजीवीहरूलाई मार्न पानीलाई एक मिनेटसम्म चर्को उमाल्नुहोस्।

अत्यधिक गरम

बिजुली आपूर्ति बन्द भएको अथवा मौसम अत्यन्तै गरम भएको स्थितिमा तपाईंसँग एयर कन्डिशनिङ्गको व्यवस्था छैन भने हीट स्ट्रोक, गर्मीको कारण थकान, हीट क्र्याम्प वा बेहोस हुने जोखिम हुन्छ। हीट स्ट्रोक अत्यन्तै गम्भीर हुन्छ र त्यसको तुरुन्तै उपचार गरिएन भने मृत्यु हुन सक्छ। हीट स्ट्रोक हुँदा शरीरले आफ्नो तापमानमाथि नियन्त्रण गर्न सक्दैन, पसिना निस्कन बन्द हुन्छ र शरीरको तापमान अत्यधिक तीव्र रूपले बढ्न सक्छ।

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

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.

हीट स्ट्रोकका लक्षणहरू हुन्:

- छाला रातो, तातो र सुक्का हुनु
- पसिना ननिस्कनु
- नाडी तीव्र र कडा गतिमा चल्नु
- टाउको टनटन्ती दुख्नु
- रिंगटा लाग्ने
- वाकवाकी लाग्नु
- व्याकुलता
- बेहोस हुनु
- शरीरको तापमान 103 डिग्री फाहेनहेटभन्दा बढी हुनु

हीट स्ट्रोक रोक्ने र उपचारको तरिका:

- हरेक 15 देखि 20 मिनेटमा एक गिलास र हरेक दिन कम्तिमा एक ग्यालन तरल पदार्थ पिउनुहोस्। अल्कोहल वा क्याफेन नपिउनुहोस्। यी द्रव्यले तपाईंको शरीरमा पानीको मात्रालाई घटाउँछ।
- हल्का वजनका, हल्का रङका, खुकुला लुगाहरू लगाउनुहोस्।
- चिसो ठाउँमा जानुहोस्, बस्नुहोस् वा पल्टनुहोस्, पानी पिउनुहोस्, र तपाईंलाई रिंगटा चल्दछ, कमजोडी वा साह्रै गरम भएको जस्तो महसुस हुन्छ भने चिसो पानीले अनुहार पखाल्नुहोस्। तपाईंलाई चाँडै नै आराम हुँदैन भने 911 मा कल गर्नुहोस्।
- चिसो पानीले नुहाएर, चिसो पानीको धारामुनि बसेर वा आफैलाई चिसो, भिजेको च्यादरले लपेटेर ठन्डा पार्नुहोस्।
- आफ्नो शरीरको तापमान जाँच्नुहोस् र तपाईंको शरीरको तापमान 101 डिग्री फाहेनहेटमा नझरेसम्म वा चिकित्सा सहायता नआइपुग्जेल शरीरलाई चिसो पार्ने प्रयासहरू जारी राख्नुहोस्।
- बाहिरको हावाको गुणस्तर राम्रो छ भने झ्यालहरू खोल्नुहोस्।

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.

अत्यधिक जाडो

बिजुली आपूर्ति बन्द भएको बेलामा तपाईंसित तापको व्यवस्था छैन भने र मौसम अत्यन्तै चिसो छ भने हाइपोथर्मियाको उच्च जोखिम हुन्छ। यस्तो त्यतिबेला हुन्छ जब शरीरको तापमान 95 डिग्री फाहेनहेट वा 35 डिग्री सेल्सियसभन्दा कम हुन्छ।

प्रायः चिसो पानीमा रहनाले वा ठन्डा तापमानले गर्दा शरीरको तापमानमा अचानक कमी हुँदा हाइपोथर्मिया हुने गर्छ।

हाइपोथर्मियाका लक्षणहरू हुन्:

- व्याकुलता
- निद्रालु हुनु
- भ्रमित हुनु
- बोली लरबरीनु
- हिँड्न वा हल्लिनमा समस्या
- व्यवहारमा परिवर्तन

हाइपोथर्मिया रोक्नका लागि:

- पर्याप्त मात्रामा खाना खानुहोस् र तरल पदार्थ पिउनुहोस्
- खापैखाप लुगा लगाउनुहोस्
- हिँडडूल गर्नुहोस्
- तपाईंका लुगा भिजेका छन् भने फेरनुहोस्
- भित्रै बस्नुहोस्

कुनै व्यक्तिलाई हाइपोथर्मिया भएको तपाईंलाई लाग्छ भने 911 मा कल गर्नुहोस्। हाइपोथर्मिया भएको व्यक्तिलाई विस्तारै तताउनु पर्ने आवश्यकता हुन्छ। मद्दत नआइपुग्दासम्म यस्तो व्यक्तिलाई तातो पेय पिउन दिनुहोस् र उसलाई कम्बलहरूले लपेट्नुहोस्। यस्तो व्यक्तिको छालालाई नरगडनुहोस् वा मालिस नगर्नुहोस्। तातो चिज वा तातो पानीको प्रयोग नगर्नुहोस्। पिउनका लागि अल्कोहल नदिनुहोस्।