

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

حالات انقطاع التيار الكهربائي

تحدث حالات انقطاع التيار الكهربائي في أي وقت. ويكون ذلك في الغالب أثناء عاصفة أو بعد حادث عند تعرض خطوط الكهرباء للتلف. وفي بعض الحالات تقوم شركة الكهرباء بإعادة التيار الكهربائي بسرعة. وفي حالات أخرى، قد يستمر انقطاع التيار الكهربائي لعدة أيام.

وفي بعض الأحيان تقوم شركة الكهرباء بقطع التيار الكهربائي عن منطقة معينة لتوفير الطاقة لمدة تتراوح من ساعة إلى ساعتين في المرة الواحدة. ثم تتم إعادة التيار الكهربائي وقطعه عن منطقة أخرى. وهو ما يعرف بالتعتيم المتعاقب. وتحدث أغلب حالات قطع التيار الكهربائي في فترات زيادة الضغط على الاستخدام. وتحاول شركة الكهرباء في هذه الحالات إصدار تنبيه قبل قطع التيار عن منطقة معينة.

وإذا كانت لديك أجهزة طبية في منزلك ككرسي متحرك يعمل بالبطاريات أو مكثف أكسجين، وكانت هذه الأجهزة تتطلب وجود تيار كهربائي، فعليك أن تخبر الشركة بذلك. حيث ستقوم الشركة بإدراجك في قائمة لإعادة التيار الكهربائي إليك بشكل أسرع. كما يجب عليك أيضاً محاولة الحصول من مورد الأجهزة الطبية على بطاريات أو أسطوانات أكسجين احتياطية للاستخدام في حالة انقطاع التيار الكهربائي.

كن مستعداً

للاستعداد لحالات الانقطاع المفاجئ للتيار الكهربائي، احرص على توفير الأشياء التالية:

- مصابيح كهربائية وبطاريات إضافية أو مصابيح كهربائية دينامو لا تحتاج إلى بطاريات.
- راديو يعمل بالبطاريات وبطاريات إضافية
- طعام ومياه معدنية لكل فرد من أفراد الأسرة
- هاتف يعمل بدون التيار الكهربائي
- بطاريات احتياطية للأجهزة الطبية أو أسطوانات الأكسجين الاحتياطية
- ملابس ثقيلة وبطاطين إضافية
- طعام ومياه للحيوانات المنزلية

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

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.**

عند انقطاع التيار الكهربائي

- استخدم المصباح الكهربائي كمصدر للإضاءة في حالات الطوارئ. وإذا كان عليك استخدام الشموع، فلا تقم على الإطلاق بتركها مضيئة عند مغادرة الغرفة أو الخلود إلى النوم.
- قم بإيقاف تشغيل جميع الأجهزة الكهربائية لمنع التعرض لارتفاع التيار الكهربائي عند عودته.
- تجنب فتح الثلاجة والمجمد حتى يبقى الطعام بارداً.
- استمع إلى الراديو لمعرفة المعلومات اللازمة.
- استخدم الهاتف في الحالات الطارئة فقط.
- اتصل برقم 911 فقط في الحالات الطارئة التي تشكل خطراً على الحياة.
- لا تكثر من السفر والتنقل. فإشارات المرور ومضخات البنزين في مثل هذه الظروف قد تكون لا تعمل.
- حاول الوصول إلى مكان آمن مع أسرتك وأصدقائك، أو إلى الملجأ الخاص بالمنطقة التي تعيش بها في حالة انقطاع التيار الكهربائي لفترة طويلة، أو إذا كان الجو شديد الحرارة أو البرودة.

أول أكسيد الكربون (CO)

أثناء انقطاع التيار الكهربائي، قد يلجأ الأفراد إلى استخدام أنواع أخرى من الوقود لأغراض التسخين والطهي. وقد يؤدي استخدام البروبان والغاز وأنواع أخرى من الوقود في مبنى مغلق إلى زيادة تدريجية في كمية غاز أول أكسيد الكربون (CO)، مما يؤدي إلى تسمم الأشخاص الموجودين بالداخل. ومما يزيد الأمر خطورة أن أول أكسيد الكربون ليس له رائحة أو لون. وفي حالة استنشاقه، يمكن أن يؤدي إلى إعياء مفاجئ وفقدان الوعي والوفاة. والأكثر شيوعاً من أعراض التسمم بغاز أول أكسيد الكربون ما يلي:

- الصداع
- الدوار
- الشعور بالضعف
- الإصابة بالغثيان والتقيؤ
- ألم الصدر
- الارتباك

ومن الآثار الخطيرة لغاز أول أكسيد الكربون أن من يتعرض له أثناء نومه قد يموت قبل أن يستيقظ. ويعد التشوش العقلي هو العرض المبكر الوحيد للتسمم بغاز أول أكسيد الكربون. فإذا اشتبهت في حالة تسمم بغاز أول أكسيد الكربون، فقم على الفور بإخراج الجميع من المكان ثم اتصل برقم 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.**

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.

ولمنع التسمم بغاز أول أكسيد الكربون، فيجب أن يكون لديك في منزلك جهاز واحد على الأقل للكشف عن غاز أول أكسيد الكربون مع بطارية احتياطية. ويجب التأكد من أنه يعمل جيدًا واستبدال البطارية كل 6 أشهر. طرق أخرى لمنع التسمم بغاز أول أكسيد الكربون:

- لا تقم **مطلقًا** باستخدام فرن أو موقد غازي لتدفئة المنزل.
- لا تقم **مطلقًا** باستخدام شواية أو موقد من النوع المستخدم في المخيمات أو مولد أو أي جهاز للاحتراق يعمل بالجازولين أو البروبان أو الغاز الطبيعي أو الفحم النباتي أو الحيواني داخل المنزل أو المرأب أو أي مبنى آخر حتى لو كانت الأبواب والنوافذ مفتوحة.
- لا تقم **مطلقًا** باستخدام شواية أو موقد من النوع المستخدم في المخيمات أو مولد أو أي جهاز للاحتراق يعمل بالجازولين أو البروبان أو الغاز الطبيعي أو الفحم النباتي أو الحيواني بالقرب من نافذة أو باب أو أي فتحة يمكن أن تنفذ من خلالها الغازات إلى داخل المبنى.
- لا تقم **مطلقًا** بترك السيارة ومحركها يعمل في مرأب مغلق.
- لا تقم **مطلقًا** بتعليق المولد مباشرة في شبكة الأسلاك الكهربائية بمنزلك. وقم بتوصيل الأدوات أو الأجهزة مباشرة بالمخارج الموجودة على المولد. ومن الضروري أن تستفسر من أحد الفنيين الكهربائيين عن الطريقة الآمنة لاستخدام المولد.

سلامة الطعام

احرص على أن يكون باب الثلاجة وباب المجمد مغلقًا دائمًا قدر المستطاع، مع تفقد درجة حرارة الطعام قبل تناوله. وتخلص من أي طعام تزيد حرارته عن **40 درجة فهرنهايت**.

الطعام الموجود في الثلاجة:

- عند انقطاع التيار الكهربائي لمدة أقل من ساعتين، فلا ضرر من تناول الطعام.
- عند انقطاع التيار الكهربائي لمدة تزيد على ساعتين، قم بتعبئة الطعام في وعاء تبريد وضع الثلج حوله.

الطعام الموجود في المجمد:

- إذا كان المجمد نصف ممتلئ، يبقى الطعام سليمًا لمدة 24 ساعة.
- إذا كان المجمد ممتلئًا، يبقى الطعام سليمًا لمدة 48 ساعة.

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.

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

سلامة المياه

عند انقطاع التيار الكهربائي في منطقة كبيرة، قد لا تكون المياه صالحة للشرب والطهي والغسيل. وتقوم إدارة الصحة المحلية في مثل هذه الحالات بإصدار تنبيهات عن مدى سلامة المياه وإمكانية استخدامها في الشرب والطهي والغسيل.

فإذا كانت المياه الموجودة لديك غير صالحة للشرب، فقم باستخدام المياه المعدنية أو المغلية لغسل الأطباق وتنظيف الأسنان وغسل وإعداد الطعام وغسل اليدين. وعند إعداد أغذية الأطفال البديلة عن الحليب استخدم المياه المعدنية. ويمكن أن تستخدم مطهرًا لليدين أساسه الكحول لتنظيف يديك. ومن الواجب الاستمرار في استخدام المياه المعدنية أو المغلية حتى يعلن مسئولو الصحة أن المياه قد أصبحت سليمة وآمنة. وبالنسبة للمياه المغلية، يجب غلي المياه بشكل سريع لمدة دقيقة واحدة لقتل معظم الجراثيم والطفيليات.

الحرارة المفرطة

في حالة عدم توفر جهاز تكييف أثناء فترة انقطاع التيار الكهربائي وكان الجو شديد الحرارة، يصبح الشخص معرضًا للإصابة بضربة الحرارة والإجهاد الحراري والتقلصات الحرارية والإغماء. وضربة الحرارة تعد من الأمور الخطيرة للغاية، حيث يمكن أن تؤدي إلى الوفاة إذا لم تتم معالجتها على الفور. وعند التعرض لضربة الحرارة، يصبح الجسم غير قادر على التحكم في درجة حرارته، ويتوقف العرق، وقد ترتفع درجة حرارة الجسم بسرعة كبيرة.

وتتمثل أعراض ضربة الحرارة في:

- تعرض الجلد للاحمرار والسخونة والجفاف
- توقف العرق
- زيادة سرعة وشدة النبض
- نوبات صداع مؤلمة
- الدوار
- الغثيان
- الارتباك
- فقدان الوعي
- زيادة درجة حرارة الجسم عن 103 درجة فهرنهايت

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.

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

لمنع وعلاج ضربات الحرارة:

- اشرب كوبًا من السوائل كل 15-20 دقيقة، وجالونًا واحدًا على الأقل يوميًا. ولا تشرب الكحوليات أو المواد التي تحتوي على كافيين. حيث إن هذه السوائل قد تصيبك بالجفاف.
- ارتد ملابس خفيفة الوزن و فاتحة اللون وفضفاضة.
- اذهب إلى مكان أقل حرارة مع الجلوس أو الاستلقاء وشرب المياه وغسل الوجه بالمياه الباردة في حالة الشعور بالدوار أو الضعف أو زيادة الحرارة. وإذا لم تشعر بالتحسن سريعًا، فاتصل برقم 911.
- حاول تبريد جسمك بأخذ حمام أو دش بارد أو الالتفاف بملاءة باردة مبتلة.
- تفقد درجة حرارة جسمك واستمر في استخدام وسائل التبريد حتى تقل درجة حرارة الجسم عن 101 درجة فهرنهايت أو حتى تصل المساعدة الطبية.
- افتح النوافذ إذا كان الهواء بالخارج نقيًا.

البرودة المفرطة

في حالة عدم توفر مصدر للحرارة أثناء انقطاع التيار الكهربائي وكان الجو شديد البرودة، يصبح الشخص معرضًا بشكل كبير لخطر الإصابة بانخفاض الحرارة. ويحدث ذلك عندما تنخفض درجة حرارة الجسم عن 95 درجة فهرنهايت أو 35 درجة مئوية. ويحدث انخفاض الحرارة نتيجة لفقد مفاجئ لحرارة الجسم، ويكون ذلك في أغلب الأحيان بسبب وجود الشخص في مياه باردة أو تعرضه لدرجات حرارة منخفضة.

وتتمثل أعراض انخفاض الحرارة في:

- الارتباك
- النعاس
- عدم القدرة على تحديد الاتجاهات
- عدم وضوح الكلام
- الاضطراب في المشي أو الحركة
- تغيير في السلوك

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.

1/2007. 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.com.

لمنع التعرض لانخفاض الحرارة:

- تناول واشرب الكثير من الأطعمة والسوائل
- ارتد أكثر من طبقة من الملابس
- تحرك كثيرًا
- بدل ملابسك إن كانت مبللة
- ابق بالداخل

إذا كنت تعتقد أن هناك شخصًا يعاني من انخفاض الحرارة، اتصل برقم 911. والشخص المصاب بالنقص الحراري يحتاج إلى إعادة الدفء إلى جسده ببطء. إلى أن تصل المساعدة، قم بإعطاء هذا الشخص شرابًا دافئًا مع لفة ببطاطين. ولكن لا تقم بحك أو تدليك جلد هذا الشخص. ولا تستخدم الحرارة أو المياه الساخنة. ولا تجعله يشرب الكحول.

1/2007. 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.com.

Power Outages. Arabic.