

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

Cortes de energía

Los cortes de energía eléctrica pueden suceder en cualquier momento. A menudo ocurren durante una tormenta o después de un accidente cuando se dañan las líneas de alto voltaje. La compañía de electricidad puede reponer la energía pronto. En otras ocasiones, la energía puede estar cortada durante varios días.

Algunas veces, la compañía de electricidad corta la electricidad en un área para ahorrar energía durante una a dos horas a la vez. La electricidad se restablece y luego se corta en otra área. Esto se llama apagón en cascada. La mayoría de las veces la electricidad se corta durante épocas de alto consumo. La compañía de electricidad procura dar aviso antes de cortar la energía en un área.

Si tiene equipo médico, como una silla de ruedas a batería o un concentrador de oxígeno en su hogar que requiere energía eléctrica, infórmeselo a su compañía de electricidad, y lo pondrán en una lista para restablecer su suministro más rápidamente. Además, consulte con el proveedor de su equipo médico para pedirle baterías o tanques de oxígeno de reserva en caso de un corte de energía.

Esté preparado

Para prepararse para un corte de energía repentino, tenga los siguientes suministros listos:

- linternas y pilas adicionales o linternas a cuerda que no necesitan pilas;
- radio a pilas y pilas adicionales;
- alimentos y agua embotellada para cada miembro de la familia;
- un teléfono que no necesite energía eléctrica para funcionar;
- baterías de emergencia para equipo médico o tanques de oxígeno de reserva;
- mantas adicionales y ropa abrigadora;
- alimento y agua para mascotas.

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.**

Durante cortes de energía

- Use una linterna en caso de emergencia. Si necesita usar velas, nunca las deje prendidas cuando salga de la habitación o se vaya a dormir.
- Apague los equipos eléctricos para evitar un sobrevoltaje cuando regrese la energía.
- Evite abrir el refrigerador y el congelador de manera que los alimentos se conserven fríos.
- Escuche la radio para obtener información.
- Use el teléfono sólo para emergencias.
- Llame al 911 sólo en caso de una emergencia de riesgo vital.
- Limite los viajes. Es posible que los semáforos y las bombas de combustible no funcionen.
- Busque refugio con algún familiar, amigos o en un refugio comunitario si la energía permanece cortada durante mucho tiempo o cuando hace mucho calor o frío.

Monóxido de carbono (CO)

Durante un corte de energía, las personas pueden usar otros tipos de combustible para calentarse o cocinar. **El uso de propano, keroseno u otros tipos de combustible en un edificio cerrado puede provocar la acumulación de monóxido de carbono (CO)** e intoxicar a las personas en su interior. El monóxido de carbono es un gas que no tiene olor ni color. Si se inhala, puede provocar enfermedad repentina, pérdida de la conciencia y la muerte. Los síntomas más comunes de la intoxicación por monóxido de carbono son:

- dolor de cabeza;
- mareos;
- debilidad;
- náuseas y vómitos;
- dolor de pecho;
- confusión.

Las personas expuestas al monóxido de carbono mientras duermen pueden morir antes de despertar. Un síntoma precoz de la intoxicación por monóxido de carbono es la confusión mental. Si sospecha de una intoxicación por monóxido de carbono, **procure que todos evacuen el lugar inmediatamente y luego llame al 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.

Para evitar una intoxicación por monóxido de carbono, tenga al menos un detector de monóxido de carbono con una batería de emergencia en su hogar. Verifique que funcione y reemplace la batería cada 6 meses. Otras formas de evitar la intoxicación por monóxido de carbono:

- **Nunca** use una cocina ni horno de gas para calentar una casa.
- **Nunca** use una parrilla, hornillo portátil, generador ni ningún otro dispositivo que queme gasolina, propano, gas natural o carbón dentro de una casa, garaje u otro edificio, aunque las puertas o ventanas estén abiertas.
- **Nunca** use una parrilla, hornillo portátil, generador ni ningún otro dispositivo que queme gasolina, propano, gas natural o carbón cerca de una ventana, puerta o conducto de ventilación por donde los gases puedan entrar al edificio.
- **Nunca** deje un automóvil encendido en un garaje cerrado.
- **Nunca** conecte un generador directamente al tendido eléctrico de su casa. Conecte los artefactos o equipos directamente a los tomacorrientes en el generador. Consulte con un electricista sobre cómo usar un generador de manera segura.

Seguridad de los alimentos

Mantenga las puertas del refrigerador y el congelador cerradas lo máximo posible. Verifique la temperatura de los alimentos antes de comerlos. **Deseche todo alimento que se caliente sobre 4.4 grados Celsius (40 grados Fahrenheit).**

Los alimentos en su refrigerador:

- Si la energía permanece cortada menos de dos horas, los alimentos pueden consumirse con seguridad.
- Si la energía permanece cortada más de dos horas, guarde los alimentos en una hielera y ponga hielo a su alrededor.

Los alimentos en su congelador:

- Si su congelador está medio lleno, los alimentos permanecerán seguros durante 24 horas.
- Si su congelador está lleno, los alimentos permanecerán seguros durante 48 horas.

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

Seguridad del agua

Si la energía se corta en un área extensa, es probable que el agua no sea segura para beber, cocinar o lavar. El Departamento de Salud local emitirá alertas sobre la seguridad del agua para beber, cocinar y lavar con ella.

Si no es seguro beber el agua, use agua embotellada o hervida para lavar los platos, cepillarse los dientes, lavar y preparar alimentos, y lavarse las manos. Use agua embotellada para preparar la fórmula del bebé. Puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiarse las manos. Use agua embotellada o hervida hasta que los funcionarios de salud le indiquen que su suministro de agua es seguro. Para hervir agua, haga hervir el agua rápidamente durante un minuto para matar la mayoría de los gérmenes y parásitos.

Calor extremo

Si no tiene aire acondicionado durante un corte de energía y el clima es muy caluroso, existe el riesgo de un golpe de calor, agotamiento por calor, calambres por calor y desmayos. Un golpe de calor es muy grave y puede causar la muerte si no se trata de inmediato. Con un golpe de calor, el cuerpo no puede controlar su propia temperatura, el sudor se detiene y la temperatura corporal puede subir muy rápido.

Los síntomas de un golpe de calor son:

- piel roja, caliente y seca;
- ausencia de sudoración;
- pulso rápido y fuerte;
- dolor de cabeza punzante;
- mareos;
- náuseas;
- confusión;
- inconsciencia;
- temperatura corporal sobre 39.4 grados Celsius (103 grados 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.

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

Para evitar y tratar un golpe de calor:

- Beba un vaso de líquido cada 15 a 20 minutos y al menos un galón cada día. No beba alcohol ni cafeína, pues estos líquidos lo pueden deshidratar.
- Use ropa liviana, de colores claros y suelta.
- Vaya a un lugar fresco, siéntese o recuéstese, beba agua y lávese la cara con agua fría si se siente mareado, débil o acalorado. Si no se siente mejor pronto, llame al 911.
- Refrésquese dándose un baño de tina frío, tomando una ducha fría o envolviéndose en una sábana fría y húmeda.
- Verifique su temperatura corporal y continúe refrescándose hasta que la temperatura corporal baje de 38.3 grados Celsius (101 grados Fahrenheit) o llegue ayuda médica.
- Abra las ventanas si la calidad del aire afuera es buena.

Frío extremo

Si no tiene calefacción durante un corte de energía y el tiempo está muy frío, existe un alto riesgo de hipotermia. Esto sucede cuando la temperatura corporal de una persona está bajo los 95 grados Fahrenheit ó 35 grados Celsius. La hipotermia es provocada por una pérdida repentina del calor corporal, a menudo por estar en agua fría o temperaturas frías.

Los síntomas de hipotermia son:

- confusión;
- somnolencia;
- desorientación;
- dificultad para hablar;
- problemas para caminar o moverse;
- cambios en el comportamiento.

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.

Para evitar la hipotermia:

- Consuma abundantes alimentos y líquidos
- Use capas de ropa
- Muévase
- Cámbiese de ropa si está húmeda
- Permanezca en el interior

Si cree que una persona tiene hipotermia, **llame al 911**. Una persona con hipotermia debe recuperar el calor lentamente. Hasta que llegue la ayuda, dele a la persona una bebida caliente y envuélvala con mantas. **No** frote ni masajee la piel de la persona. **No** use calor ni agua caliente. **No** le dé alcohol para beber.

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.