

Przerwa w zasilaniu

Lista kontrolna przygotowań

Przerwa w zasilaniu ma miejsce w przypadku przerwy w dostawie prądu. Niezależnie od tego, czy jest ona zaplanowana, czy nieoczekiwana, może ona potrwać kilka dni lub dłużej. Światło, lodówka, woda, klimatyzacja, internet i sprzęty medyczne mogą nie działać. Zmiana klimatu sprawia, że ekstremalne zdarzenia pogodowe są coraz częstsze. Te zdarzenia pogodowe mogą obciążać sieci energetyczne i prowadzić do częstszych przerw w zasilaniu. Możemy jednak się przygotować. Przygotuj się już teraz, aby ochronić siebie, swoich bliskich i swój dom.



Co robić: przed



Poznaj swoje osobiste potrzeby związane z elektrycznością i sporządź plan.

Evakuacja oznacza przejście z niebezpiecznego do bezpiecznego miejsca.

- Sporządź wykaz swoich podstawowych potrzeb związanych z elektrycznością. Następnie pomyśl, jak będziesz żyć w przypadku przerwy w dostawie prądu. Sporządź plan dotyczący podstawowych potrzeb.
 - Jak utrzymam ciepło lub chłód?
 - Jak będę przygotowywać posiłki i skąd będę mieć czystą wodę?
 - Jak będę komunikować się z innymi?
 - Jak uruchomię wszelkie potrzebne sprzęty medyczne?
- Jeśli potrzebujesz utrzymać leki w chłodzie lub masz urządzenia medyczne, które potrzebują zasilania, porozmawiaj z lekarzem o planie awaryjnym.
- Pozostawanie w domu może nie być bezpieczne; miej plan bezpiecznej ewakuacji.



Stwórz sieć wsparcia

- Ustal, jakie masz zaufane osoby, które mogą ci pomóc lub które potrzebują twojej pomocy.
- Wiedz, jak się z nimi skontaktować. Trzymaj kopię papierową swojej listy kontaktów.
- Wiedz, jak możecie pomóc sobie nawzajem. Wsparcie może obejmować:
 - Pomoc w pozostaniu w domu lub ewakuacji.
 - Przynoszenie jedzenia lub niezbędnych zasobów.



Utrzymaj łączność

- Zapisz się na otrzymywanie bezpłatnych alertów bezpieczeństwa od swojego samorządu.
- Zaplanuj monitorowanie lokalnej prognozy pogody i wiadomości.

- Miej pod ręką zapasowy akumulator lub pomyśl z wyprzedzeniem, jak naładujesz telefon komórkowy.
- Miej radio na baterie w trakcie przerwy w zasilaniu.



Naucz się umiejętności potrzebnych w nagłych wypadkach

- Naucz się jak udzielać pierwszej pomocy i robić sztuczne oddychanie.
- Przygotuj się na życie bez prądu, gazu i wody.
- Pomyśl o zasilaniu awaryjnym.



Zgromadź zapasy na czarną godzinę

Zgromadź żywność, wodę i leki. Sklepy i apteki mogą być zamknięte. Podziel zapasy na zestaw podróży i zestaw domowy.

- Zestaw podróży: zapasy na co najmniej trzy dni, które możesz ze sobą nosić. Umieść w nim zapasowe baterie i ładowarki do swoich urządzeń (telefonu komórkowego, aparatu CPAP, wózka inwalidzkiego itp.)
- Zestaw domowy: zapasy na co najmniej dwa tygodnie.
- Zaplanuj użycie chłodziarek i lodu, aby utrzymać żywność w chłodnym miejscu. Pamiętaj, aby mieć ze sobą termometr do sprawdzenia temperatury lodówki.
- Trzymaj miesięczny zapas leków w pojemniku niedostępnym dla dzieci oraz zapas materiałów lub sprzętu medycznego.
- Trzymaj dokumenty osobiste, finansowe i medyczne w bezpiecznym i łatwo dostępnym miejscu (kopie drukowane lub bezpieczne kopie elektroniczne). Rozważ noszenie ze sobą listy leków i dawkowania na małej karteczce.

Co robić: w trakcie



Monitoruj alerty

- Słuchaj radia i sprawdzaj komórkę pod kątem lokalnych informacji i alertów.



Trzymaj żywność w chłodnym miejscu; w razie wątpliwości, wyrzuć ją

- Najpierw zjedz świeżą, łatwo psującą się żywność.
- Unikaj otwierania lodówki i zamrażarki, aby zachować żywność w chłodnej temperaturze. W razie potrzeby użyj chłodziarek z lodem.
- Zmierz termometrem temperaturę żywności w swojej lodówce i zamrażarce. Wyrzuć łatwo psującą się żywność o temperaturze wyższej niż 4 stopnie Celsjusza.
- Zapytaj w swoim ośrodku zdrowia lub swojego lekarza o leki z lodówki.



Zapobiegaj przeciążeniom sieci i zagrożeniom pożarowym

- Odłącz urządzenia i elektronikę, aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych skokami napięcia.
- Używaj latarek, a nie świeczek.

- Odłącz media tylko, jeśli podejrzewasz uszkodzenie lub jeśli otrzymasz takie polecenie od lokalnych władz. Gaz może włączyć wyłącznie specjalista.
- Skontaktuj się ze specjalistą, jeśli po ponownym włączeniu mediów są jakiegokolwiek problemy.



Zapobiegaj zatruciom tlenkiem węgla

- Nie używaj piecyka gazowego do ogrzewania domu.
- Nie używaj wewnątrz piecyków zewnętrznych do ogrzewania lub gotowania.
- Jeśli korzystasz z generatora, trzymaj go na zewnątrz w dobrze wentylowanym pomieszczeniu z dala od okien.



Zdecyduj czy lepiej zostać, czy się ewakuować

- Ewakuuj się, jeśli w domu jest zbyt gorąco lub zbyt chłodno, lub jeśli masz urządzenia medyczne wymagające zasilania.
- Lokalne władze często zapewniają miejsca, gdzie można się ogrzać lub ochłodzić oraz stacje ładowania.

Co robić: potem



Zadbaj o bezpieczeństwo

- Omijaj uszkodzone lub przerwane linie energetyczne, słupy i przewody. Możesz doznać porażenia prądem.
- Unikaj porażenia prądem w obszarach podtopionych. Nie wchodź na tereny zalane i nie używaj sprzętu elektrycznego, który mógł znajdować się pod wodą.
- Pamiętaj o ryzyku zatrucia tlenkiem węgla. W domu, piwnicy, garażu, namiocie lub przyczepie, ani nawet na zewnątrz obok otwartego okna nigdy nie należy używać urządzeń na paliwo, propan, gaz ziemny lub węgiel drzewny. Tlenku węgla nie widać i nie czuć, a może on szybko spowodować twoją śmierć.

Jeśli zaczyna ci być niedobrze, masz zawroty głowy lub czujesz słabość, natychmiast **udaj się na świeże powietrze – nie zwlekaj.**



Zadbaj o siebie

- Odczuwanie wielu nieprzyjemnych uczuć, stresu lub lęku jest normalne.
- Jedz zdrowo i wysypiaj się, aby pomóc sobie zwalczyć stres.
- Jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać, możesz skontaktować się z infolinią Disaster Distress. Zadzwoń lub napisz na **1-800-985-5990**.

Prepare so you can protect.

| Więcej informacji na redcross.org/prepare

| Pobierz aplikację na nagłe przypadki

