

# انقطاع الطاقة

قائمة مراجعة الاستعداد

يحدث انقطاع الطاقة عندما ينقطع التيار الكهربائي. سواءً كان مخططاً له أو غير متوقع، يمكنه أن يستمر لأيام أو أكثر. قد لا تعمل الإضاءة والتبريد والمياه وتكييف الهواء والإنترنت والمعدات الطبية. التغير المناخي قد يؤدي إلى زيادة في حدوث الظواهر الجوية الصعبة. أحداث الطقس هذه يمكنها إجهاد شبكاتنا الكهربائية مما يؤدي إلى مزيد من الانقطاعات في التيار الكهربائي. لكن يمكننا اتخاذ إجراءات للاستعداد. استعد الآن لحماية نفسك وأحبائك ومنزلك.



## ما الذي يجب فعله: قبل الحدث

### تعلم مهارات الطوارئ

- تعلم الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).
- كن مستعداً للعيش بدون كهرباء، غاز، وماء.
- خطط للطاقة الاحتياطية.



### تعرف على احتياجاتك الكهربائية الشخصية وخطط لها.

- الإخلاء يعني الانتقال من مكان غير آمن إلى مكان آمن.
- قم بعمل جرد لاحتياجاتك الكهربائية الأساسية. ثم فكر في كيفية العيش بدونها عند انقطاع التيار الكهربائي. ضع خطة للأساسيات.
- كيف سأبقى دافئاً أو بارداً؟
- كيف سأصنع طعاماً أو أحصل على مياه نظيفة؟
- كيف سأتواصل مع الآخرين؟
- كيف سأقوم بتشغيل أي معدات طبية ضرورية؟
- إذا كنت بحاجة إلى إبقاء الأدوية مبردة أو لديك أجهزة طبية تحتاج إلى طاقة، فناقش وضع خطة احتياط مع طبيبك.
- قد لا يكون البقاء في المنزل آمناً، ضع خطة للإخلاء الآمن.



### اجمع إمدادات الطوارئ

- اجمع الطعام والماء والأدوية. قد تكون المتاجر والصيدليات مغلقة. نظم الإمدادات في مجموعة أدوات للاستخدام خارج المنزل ومجموعة أدوات للبقاء في المنزل.
- مجموعة الأدوات للاستخدام خارج المنزل: ما يكفي لثلاثة أيام على الأقل من الإمدادات التي يمكنك أن تحملها معك. قم بتضمين بطاريات وشواحن احتياطية لأجهزتك (الهاتف الخليوي، جهاز الضغط الموجب المستمر في مجرى التنفس (CPAP)، الكرسي المتحرك، إلخ).
- مجموعة أدوات البقاء في المنزل: أسبوعين على الأقل من الإمدادات.
- خطط لاستخدام المبردات والتلج للحفاظ على الطعام مبرداً. تأكد من أن لديك ميزان حرارة لكي تتمكن من فحص درجة حرارة التلج.
- لتكن لديك كمية من الأدوية تكفي لشهر واحد واحفظها في حاوية واقية من الأطفال، بالإضافة إلى المستلزمات أو المعدات الطبية.
- احتفظ بالسجلات الشخصية والمالية والطبية في مكان آمن ويسهل الوصول إليها (نسخ ورقية أو نسخ احتياطية آمنة)
- ضع في اعتبارك تدوين قائمة الأدوية والجرعات الخاصة بك على بطاقة صغيرة لتحملها معك.



### انشئ شبكة دعم

- حدد الأشخاص الموثوق بهم الذين يمكنهم مساعدتك أو الذين يحتاجون إلى مساعدتك.
- اعرف كيف تتصل بهم. احتفظ بنسخة ورقية من قائمة جهات الاتصال الخاصة بك.
- تعلم كيفية مساعدة بعضكم البعض. الدعم قد يشمل:
  - المساعدة على البقاء في المنزل أو الإخلاء.
  - إحضار الطعام أو الإمدادات اللازمة.



### خطط للبقاء على اتصال

- اشترك لتتلقى تنبيهات الطوارئ المجانية من حكومتك المحلية.
- خطط لمراقبة الطقس والأخبار المحلية.
- حرص على وجود بطارية احتياطية أو وسيلة لشحن هاتفك الخليوي.
- احصل على راديو يعمل على البطارية أثناء انقطاع التيار الكهربائي.



## ما الذي يجب فعله: أثناء الحدث

- قم بإيقاف تشغيل مرافق الخدمات فقط إذا كنت تشك في حدوث ضرر أو إذا طلب منك المسؤولون المحليون القيام بذلك. خط الغاز الخاص بك لا يمكن تشغيله إلا بواسطة شخص متخصص.
- اتصل بأخصائي إذا كانت لديك مشاكل بمجرد عودة مرافق الخدمات.

### منع التسمم بأول أكسيد الكربون



- لا تستخدم موقد الغاز لتدفئة منزلك.
- لا تستخدم المواقد الخارجية في الداخل للتدفئة أو الطهي.
- إذا كنت تستخدم مولدًا، احتفظ به بالخارج في منطقة جيدة التهوية بعيدًا عن النوافذ.

### قرر ما إذا كنت بحاجة إلى البقاء أو المغادرة



- قم بالإخلاء إذا كان منزلك شديد الحرارة أو شديد البرودة، أو إذا كان لديك أجهزة طبية تحتاج إلى طاقة.
- غالبًا ما توفر المجتمعات مراكز تدفئة أو تبريد ومحطات لشحن الطاقة.

### راقب التنبيهات



- استمع إلى الراديو وراقب هاتفك الخليوي للحصول على معلومات وتنبيهات محلية.

### حافظ على الطعام مبردًا وعندما تكون في شك، تخلص منه



- تناول الأطعمة الطازجة القابلة للتلف أولاً.
- تجنب فتح الثلاجة والمجمد للحفاظ على برودة الطعام.
- استخدم مبردات الثلج إذا لزم الأمر.
- قس درجة حرارة الطعام في الثلاجة والمجمدة بميزان حرارة. تخلص من الأطعمة القابلة للتلف التي تكون درجة حرارتها ٤٠ درجة فهرنهايت أو أكثر.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية أو الطبيب بخصوص الأدوية التي تحتاج إلى تبريد.

### امنع الحمل الزائد للطاقة ومخاطر الحريق



- افصل الأجهزة والإلكترونيات لتجنب التلف الناتج عن الحمل الزائد للطاقة.
- استخدم المصابيح اليدوية وليس الشموع.

## ما الذي يجب فعله: بعد الحدث

### اعتنِ بنفسك



- من الطبيعي أن يكون لديك الكثير من المشاعر السيئة، التوتر، أو القلق.
- تناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط كافٍ من النوم لمساعدتك في التعامل مع التوتر.
- يمكنك الاتصال بخط المساعدة في حالات الكوارث مجانًا إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما. اتصل أو ارسل رسالة نصية على الرقم 1-800-985-5990

### ابق آمنًا



- تجنب خطوط الكهرباء والأعمدة والأسلاك المتعطلة أو المتساقطة. فهي قادرة على صعقك بالكهرباء.
- تجنب الصدمات الكهربائية في مناطق الفيضانات. لا تذهب إلى المناطق التي غمرتها المياه أو تستخدم أي معدات كهربائية كانت تحت الماء.
- احذر من التسمم بأول أكسيد الكربون. لا ينبغي أبدًا استخدام أجهزة الحرق التي تعمل على البنزين أو البروبان أو الغاز الطبيعي أو الفحم داخل المنزل أو في القبو أو المرآب أو الخيمة أو عربات التخيم أو حتى في الخارج بالقرب من نافذة مفتوحة. أول أكسيد الكربون لا يمكن رؤيته أو شممه، لكنه قادر على أن يقتلك بسرعة. إذا بدأت تشعر بالغثيان أو الدوار أو الضعف، فاستنشق الهواء النقي على الفور بدون تأخير.

