

# 停電

## 做好準備清單

停電是指沒有電力供給的情況。不管是計劃內還是意外停電，可能持續數天或更長的時間。照明、製冷、水、空調、互聯網和醫療設備可能不工作。氣候變化正導致極端天氣事件的發生越來越頻繁。這些天氣事件可給我們的電網施加很大壓力，導致越來越多的停電。但我們可以採取做好準備的措施。現在就做準備，保護好您自己、您的親人和您的家。



## 應該做什麼：之前



### 知道且規劃好您的個人電力需求。

疏散是指從不安全的地方轉移到安全的地方。

- 盤點您的基本電力需求。然後考慮您將如何在沒有電力供給、無法滿足這些需求時生活。為這些基本需求制定計劃。
  - 我將如何保持溫暖或涼爽？
  - 我將如何做飯或有乾淨的水？
  - 我將如何與他人通信？
  - 我將如何運行任何需要的醫療設備？
- 如果您需要確保藥物低溫，或者您有需要用電的醫療設備，與您的醫生討論備用計劃。
- 待在家中可能是不安全的，有安全疏散計劃。



### 建立支持網絡

- 確定可信賴的人，他們可以幫助您或者需要您的幫助。
- 知道如何聯繫他們。保留您的連絡人名單的紙質副本。
- 知道如何互相幫助。支持可能包括：
  - 在待在家中或疏散方面提供幫助。
  - 送去食物或需要的用品。



### 做好保持聯繫的計劃

- 註冊接收您當地政府提供的免費緊急情況警報。

- 做好監測當地天氣和新聞的計劃。
- 準備好備用電池或有辦法為您的手機充電。
- 在停電期間有裝電池的收音機。



### 學習應急技能

- 學習急救和心肺復蘇（CPR）。
- 做好生活在沒有電、燃氣和水的條件下的準備。
- 計劃好備用電源。



### 收集應急用品

- 收集食物、水和藥物。商店和藥店可能會關門。整理好用品，將它們裝入隨身帶走包和待在家中包。
- 隨身帶走包：至少有三天的用品，您可以隨身攜帶。包括您的設備（手機、CPAP、輪椅等）的備用電池和充電器
  - 待在家中包：至少有兩個星期的用品。
  - 做好用冷藏箱和冰塊保持食物低溫的計劃。確保您有溫度計，以便您可以測量您冰箱的溫度。
  - 在防兒童開啟容器中裝好1個月的藥物供給，準備好醫療用品或設備。
  - 妥善保管個人、財務和醫療記錄，確保它們方便獲取（紙質版或有安全備份）。您可考慮在一張小卡片上寫下您的藥物和劑量的清單，將其隨身攜帶。

## 應該做什麼：期間



### 監測警報

- 收聽廣播、監測您的手機，以獲取當地資訊和警報。



### 保持食物低溫；當不確定時，不要保留

- 先吃新鮮、易腐壞的食物。
- 不要打開您的冰箱和冷凍室，以保持食物低溫。必要時使用裝有冰塊的冷藏箱。
- 使用溫度計測量您的冰箱和冷凍室內的食物溫度。丟棄溫度超過40華氏度的易腐壞食物。
- 詢問您的醫療保健提供者或醫生冷藏藥物的具體資訊。



### 預防電源超載和火災隱患

- 拔下家用電器和電子產品，以防其因電湧受損。

- 使用手電筒，不要使用蠟燭。
- 僅在您懷疑有受損或當地官員指示您斷開公用事業服務時才這麼做。您的燃氣管線僅可由專業人員開啟。
- 如果您在公用事業服務恢復後遇到問題，聯繫專業人員。



### 預防一氧化碳中毒

- 不要用燃氣爐灶給您家取暖。
- 不要在室內使用戶外爐灶取暖或做飯。
- 若使用發電機，則將其放在室外通風良好、遠離窗戶的地方。



### 決定您需要是去是留

- 如果您家太熱或太冷，或者如果您有需要用電的醫療設備，則應疏散。
- 社區經常提供取暖或降溫中心和充電站。

## 應該做什麼：之後



### 確保安全

- 遠離受損或掉落的電線、電線杆和墜落的電線。它們可以導致您觸電。
- 避免在洪水區遭電擊。不要走入洪水淹沒的區域，也不要使用任何可能曾浸在水中的電氣設備。
- 知道一氧化碳中毒。不要在家中、車庫、帳篷或露營車內使用汽油、丙烷、天然氣或燒炭設備 — 甚至不要在室外敞開的窗戶附近使用這些設備。一氧化碳看不見、聞不著，但它可以很快導致您死亡。如果您開始感覺不舒服、暈眩或虛弱，**立即呼吸新鮮空氣 — 不要延遲。**



- 經常感覺糟糕、壓力大或焦慮是正常的。
- 健康飲食、充足睡眠，以幫助您應對壓力。
- 您可以在需要與他人交談時聯繫免費的災害困擾幫助熱線。撥打或發送短信至 **1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多資訊，訪問 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下載 Emergency App

