

## ایمنی در برابر قطع برق

قطع ناگهانی برق می تواند مشکلاتی را ایجاد کند و مخرب باشد مخصوصاً وقتی زیاد طول بکشد. اگر قطع برق برای 2 ساعت یا کمتر ادامه داشت، نگران خراب شدن غذاهای فاسدشدنی نباشید. اگر قطع برق طولانی بود، روشهایی است که می تواند از خراب شدن مواد غذایی جلوگیری کند و راحتی همه افراد خانواده شما را تأمین کند.

شعبه Bay Area صلیب سرخ آمریکا، اطلاعات زیر را در دسترس شما قرار می دهد تا بتوانید در زمان قطعی برق از عهده مشکلات برآیید:

### برنامه ریزی کنید

در برنامه ایمنی در برابر قطعی برق موارد زیر را لحاظ کنید.

- **لوازمی که غذا را حفظ می کنند:**
  - یک یا چند یخدان - یخدانهای ارزان پلی استیرن که خوب کار کنند.
  - یخ - دور غذاها در یخدان یا یخچال یخ بگذارید، در زمان قطعی برق این کار غذا را برای مدت طولانی تر یخ نگه می دارد.
  - **دماسنج دیجیتال سریع** - با این دماسنجهای شما می توانید سریع دمای داخلی غذا را اندازه بگیرید و مطمئن شوید که آنها سرد هستند و با خیال راحت آنها را مصرف کنید. دمای غذاهای فاسد شدنی نباید هر بار برای بیش از 2 ساعت بیشتر از 40 درجه باشد.
- **منابع برق جایگزین:** اگر شخصی در خانه شما به برق نیاز دارد، یا وسیله نجات بخشی به برق وابسته است، بیاد داشته باشید که منبع برق جایگزین در برنامه انتقال خود در نظر بگیرید. اگر می خواهید ژنراتور داشته باشید با متخصصان فن مانند برق کارها مشورت کنید. مطمئن شوید قدرت ژنراتوری که خریده اید با نیاز شما متناسب است.
- **هشدارهای مونواکسیدکربن نصب کنید:** سم مونواکسید کربن، برق گرفتگی و آتش سوزی خطرهای مهمی هستند که باید به آنها توجه کنید وقتی منابع جایگزین برای برق، گرم کردن یا خوراک پزی استفاده می شوند. هشدارها را در مناطق مرکزی هر طبقه خانه نصب کنید.

### بسته مخصوص را تهیه کنید

- **مواد غذایی فاسد نشدنی:** اقلامی همچون نوشیدنیهای انرژی زا، سوپ کنسرو شده یا کره بادام زمینی را در بسته قرار دهید.
- یک گالن آب برای هر روز فرد
- جعبه کمکهای اولیه و پزشکی
- چراغ قوه، رادیو باتری دار، ابزارهای ضروری و نقشه (توجه: به دلیل خطر آتش سوزی، هنگام قطع برق از شمع استفاده نکنید)
- لباس و کفشهای محکم
- لوازم شخصی و بهداشتی: اسناد مهم، لوازم بهداشتی و رفاهی مانند کتاب و اسباب بازی را در بسته قرار دهید.
- پول خرد

## • اطلاعات تماس اورژانس

آگاهی های لازم را کسب کنید  
یاد بگیرید چگونه قبل، بعد و حین قطع برق از خود و دیگران محافظت کنید.

## هنگام قطع برق باید چه کرد

- **غذاها را در جای مناسب نگه دارید:** در یخچال و فریزر را تا آنجا که امکان دارد باز نکنید. سپس غذاها را به ترتیب زیر مصرف کنید: ابتدا غذاهای فاسد شدنی داخل یخچال، سپس غذاهای داخل فریزر، بعد غذاهای فاسد نشدنی و اصلی.
- **کلیه تجهیزات برقی را که به آنها نیاز ندارید خاموش کرده و از برق بکشید:** وسایل (مانند اجاق گاز)، تجهیزات یا وسایل الکترونیکی را که قبل از قطع برق استفاده می کردید، از برق بکشید. وقتی برق آمد، ولتاژ ناگهانی زیاد می تواند به تجهیزات صدمه بزند. یک چراغ را روشن بگذارید تا وقتی برق آمد بفهمید.
- **اگر هشدار مونواکسید کربن به صدا درآمد:** سریع خود را به فضای باز برسانید یا کنار پنجره یا در باز بروید. از آنجا تقاضای کمک کنید.
- **در شرایط ایمن از ژنراتور استفاده کنید:** وقتی از ژنراتور قابل حمل استفاده می کنید، تجهیزاتی را که می خواهید روشن کنید مستقیماً به ژنراتور وصل کنید. توجه: ژنراتور را به سیستم برق خانه وصل نکنید.

## وقتی برق آمد چه باید کرد

- **به سیمهای برق دست نزنید:** از افراد خانواده هم بخواهید که دور از آنها قرار گیرند. مقامات مسئول محل خود را از قطع برق مطلع سازید.
- **غذاهای فاسد را دور بریزید:** غذایی را که مدت 2 ساعت در معرض دمای 40 درجه فارنهایت (4 درجه سانتیگراد) قرار داشته است یا رنگ، ظاهر یا بوی نامطبوع دارد، دور بریزید. اگر شک دارید، آن را دور بیندازید! هرگز غذا را نجشید یا به ظاهر یا بوی آن برای تأیید سلامت آن اعتماد نکنید. اگر دمای غذای داخل فریزر کمتر از 40 درجه فارنهایت است و کریستالهای یخ روی آن است می توانید آن را مجدداً فریز کنید. برای بررسی دمای غذا از دماسنج استفاده کنید.