

# Bị cúp điện

## 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

Có thể bị cúp điện bất cứ lúc nào. Điều này xảy ra trong lúc có bão hay sau khi có tai nạn làm đường dây điện bị hư. Công ty điện lực sẽ sửa điện trở lại trong thời gian ngắn. Nhưng có lúc thì điện bị tắt trong nhiều ngày.

Đôi khi công ty điện lực tắt điện tại một khu vực nhằm tiết kiệm điện trong một hay hai giờ đồng hồ một lần. Sau đó thì cho điện trở lại và lại tắt ở khu vực khác. Điều này được gọi là luân phiên tắt điện. Điện thường được tắt trong thời gian sử dụng cao điểm. Công ty điện lực sẽ cố gắng thông báo trước khi tắt điện tại một khu vực.

Nếu quý vị dùng thiết bị y tế như xe lăn chạy pin hay bình dưỡng khí tại nhà cần phải có điện, thì nên cho công ty điện lực biết. Công ty sẽ đưa quý vị vào danh sách có điện trở lại nhanh hơn. Đồng thời, hỏi nhà cung cấp các thiết bị y tế của quý vị về việc dự phòng bình điện hay bình dưỡng khí trong trường hợp không có điện.

### Phải sẵn sàng

Phải cần có sẵn các tiếp liệu sau đây để chuẩn bị khi bị cúp điện bất ngờ:

- Đèn pin và pin dự phòng hay đèn lên dây không cần pin
- Radiô chạy bằng pin và pin dự phòng
- Thực phẩm và nước đóng chai cho mỗi người trong gia đình
- Một máy điện thoại không cần xài điện
- Bình điện dự phòng cho các thiết bị y tế hay bình dưỡng khí dự phòng
- Thêm mền và quần áo ấm
- Thực phẩm và nước uống cho thú nuôi

## 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

## Trong thời gian cúp điện

- Dùng đèn pin để chiếu sáng khẩn cấp. Nếu cần phải dùng nến, thì đừng bao giờ để nến cháy khi quý vị rời khỏi phòng hay đi ngủ.
- Tắt thiết bị điện nhằm ngăn ngừa dòng điện tăng vọt lên khi có điện trở lại.
- Tránh mở tủ lạnh và tủ đông để giữ lạnh cho thực phẩm.
- Nghe thông tin trên đài phát thanh.
- Chỉ dùng điện thoại trong trường hợp khẩn cấp mà thôi.
- Chỉ gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp bị đe dọa tính mạng.
- Hạn chế đi lại. Đèn hiệu giao thông và trạm bơm xăng có thể ngưng hoạt động.
- Tạm trú ở nhà gia đình, bạn bè hay đến tại trại tạm trú cộng đồng nếu như điện bị tắt trong thời gian dài, hoặc khi trời rất nóng hay rất lạnh

## Cacbon monoxit (CO)

Trong thời gian cúp điện, người ta thường dùng các loại dầu khác để sưởi ấm hay nấu ăn. **Dùng khí propan, dầu lửa hay các loại dầu khác trong một tòa nhà đóng kín cửa có thể tạo ra khí cacbon monoxit (CO)** và làm ngộ độc người trong nhà. CO là một khí không mùi vị và không màu. Nếu lỡ hít vào, nó có thể làm bị bệnh đột ngột, mất trí nhớ và chết.

Hiện tượng thông thường nhất của ngộ độc CO là:

- Nhức đầu
- Chóng mặt
- Yếu đi
- Buồn nôn và ói
- Đau ngực
- Lẫn lộn

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.**

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.

Người tiếp xúc với CO khi ngủ có thể chết trước khi thức dậy. Một dấu hiệu sớm của ngộ độc CO là rối loạn tinh thần. Nếu nghi ngờ bị ngộ độc CO, **cho mọi người ra ngoài trời ngay và sau đó gọi 911.**

Để ngăn ngừa ngộ độc khí CO, nên có sẵn tại nhà ít nhất một máy dò khí cacbon monoxit cùng với pin dự phòng. Kiểm tra và thay pin sáu tháng một lần để chắc là máy hoạt động tốt.

Cách khác để ngừa ngộ độc CO như sau:

- **Không bao giờ** dùng lò nướng chạy bằng khí đốt để sưởi ấm trong nhà.
- **Không bao giờ** dùng vỉ nướng thịt, lò nấu dã chiến, máy phát điện hay bất kỳ thiết bị dùng xăng, khí propan, khí đốt tự nhiên hay than đốt trong nhà, nhà xe hay tòa nhà khác ngay cả khi cửa và cửa sổ đều mở.
- **Không bao giờ** dùng vỉ nướng thịt, lò nấu dã chiến, máy phát điện hay bất kỳ thiết bị dùng xăng, propan, khí đốt tự nhiên hay than đốt gần cửa sổ, cửa ra vào hay lỗ thông gió nơi mà khí có thể bay vào trong nhà.
- **Không bao giờ** để xe hơi nổ máy trong nhà xe đóng kín.
- **Không bao giờ** nối máy phát điện đến thẳng mạng điện trong nhà. Nối các dụng cụ hay thiết bị thẳng nơi các đầu ra trên máy phát điện. Tham khảo thợ điện cách dùng an toàn máy phát điện.

## An toàn thực phẩm

Đóng cửa tủ lạnh và tủ đông càng lâu càng tốt. Kiểm tra nhiệt độ của thực phẩm trước khi ăn. Bỏ ngay thực phẩm nóng hơn 40 độ 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.

**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.

**Thực phẩm trong tủ lạnh:**

- Nếu tắt điện dưới hai giờ đồng hồ, thực phẩm có thể an toàn để ăn.
- Nếu tắt điện hơn hai giờ đồng hồ, gói thực phẩm vào thùng giữ lạnh và để nước đá chung quanh.

**Thực phẩm trong tủ đông:**

- Nếu tủ đông chỉ đầy phân nửa, thực phẩm có thể được giữ an toàn trong 24 giờ.
- Nếu tủ đông để đầy, thực phẩm có thể được giữ an toàn trong 48 giờ.

**An toàn nước**

Nếu bị tắt điện trong một khu vực rộng, có thể nước không an toàn để uống, nấu nướng và giặt giũ. Ban sức khỏe địa phương sẽ thông báo về tình trạng an toàn của nước để uống, nấu nướng và giặt giũ.

Nếu nước không an toàn để uống, dùng nước đóng chai hay nước nấu chín để rửa chén đĩa, đánh răng, rửa và chuẩn bị thức ăn và rửa tay. Dùng nước đóng chai để chuẩn bị thức ăn cho trẻ. Quý vị có thể dùng nước diệt khuẩn tay có cồn để rửa tay. Dùng nước đóng chai hay nước nấu chín cho đến khi nhân viên y tế thông báo nước cung cấp đã an toàn. Về nước nấu chín, dùng cách nấu nước nhanh trong một phút để giết hết mầm bệnh và ký sinh trùng.

**Nóng cực độ**

Nếu quý vị không có máy lạnh trong thời gian tắt điện và thời tiết rất nóng, sẽ có nguy cơ bị cảm nhiệt, kiệt sức, chuột rút và ngất xỉu do nóng. Cảm nhiệt rất nghiêm trọng và có thể dẫn đến tử vong nếu không được chăm sóc kịp thời. Khi bị cảm nhiệt, thì cơ thể không thể điều hòa được nhiệt độ trong người, ngừng ra mồ hôi và thân nhiệt có thể tăng lên rất nhanh.

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

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.

Các dấu hiệu bị cảm nhiệt là:

- Da đỏ, nóng và khô
- Không ra mồ hôi
- Mạch đập nhanh và mạnh
- Nhức đầu nặng
- Chóng mặt
- Buồn nôn
- Lẫn trí
- Bất tỉnh
- Thân nhiệt cao hơn 103 độ Fahrenheit

Để ngăn ngừa và điều trị cảm nhiệt:

- Uống một ly nước mỗi 15 đến 20 phút và ít nhất một galông một ngày. Không uống rượu hay cà phê. Các thức uống này có thể làm quý vị mất nước.
- Mặc quần áo nhẹ, màu nhạt, rộng rãi.
- Đến nơi mát, ngồi hay nằm xuống, uống nước, và rửa mặt với nước lạnh nếu thấy chóng mặt, yếu đi hay quá nóng. Nếu không thấy đỡ hơn, gọi 911.
- Tự làm mát bằng cách tắm nước mát trong bồn tắm, tắm nước mát bằng vòi sen hay quấn mình trong tấm vải ướt lạnh.
- Kiểm tra thân nhiệt và tiếp tục làm mát cho đến khi thân nhiệt xuống dưới 101 độ Fahrenheit hay nhân viên y tế đến.
- Mở cửa sổ ra nếu không khí bên ngoài tốt.

## 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

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.

## Lạnh cực độ

Nếu quý vị không có sưởi ấm trong thời gian tắt điện và thời tiết rất lạnh, sẽ có nguy cơ rất cao bị hạ nhiệt. Đó là khi thân nhiệt dưới 95 độ Fahrenheit hay 35 độ Celsius. Bị hạ thân nhiệt là do cơ thể bị lạnh đột ngột, thường xảy ra khi ở trong nước lạnh hay nơi có nhiệt độ lạnh.

Các dấu hiệu bị hạ thân nhiệt là:

- Lãng trí
- Buồn ngủ
- Mất phương hướng
- Nói nhảm
- Đi đứng và di chuyển khó khăn
- Thay đổi hành vi

Để ngừa bị hạ nhiệt:

- Ăn và uống nhiều thực phẩm và chất lỏng
- Mặc nhiều lớp quần áo
- Đi tới đi lui
- Thay ngay nếu quần áo bị ướt
- Ở trong nhà

**Nếu thấy có người bị hạ thân nhiệt, gọi 911.** Người bị hạ thân nhiệt cần được làm ấm lên dần dần. Trong khi chờ tiếp cứu đến, cho người đó uống nước ấm và quấn họ trong mền. Không chà hay xoa bóp da người đó. Không dùng lò sưởi hay nước nóng. Không cho họ uống rượu.