



Những Điều Quý Vị Cần Biết Khi Mất Điện Đột Ngột

CDC cung cấp những lời khuyên này để giúp quý vị chuẩn bị và ứng phó với trường hợp mất điện đột ngột.

An Toàn Thực Phẩm

Nếu mất điện trong chưa tới 2 giờ đồng hồ, thì thực phẩm trong tủ lạnh và máy làm đông đá vẫn sẽ có thể sử dụng được một cách an toàn. Khi mất điện, đóng cửa tủ lạnh và tủ làm đông đá càng kín càng tốt để giữ cho thực phẩm lạnh lâu hơn.

Nếu mất điện quá 2 giờ đồng hồ, hãy làm theo các chỉ dẫn dưới đây:

- Đối với Ngăn làm đông đá: Một tủ làm đông đá mới đầy một nửa sẽ có thể giữ thực phẩm an toàn tới 24 giờ đồng hồ. Tủ làm đông đá đã đầy sẽ có thể giữ thực phẩm an toàn trong 48 giờ đồng hồ. Không mở cửa tủ làm đông đá nếu không thật cần thiết.
- Đối với ngăn giữ lạnh: Để sữa, các sản phẩm khác làm từ sữa, thịt, cá, trứng, nước sốt gravy, và thức ăn thừa có thể bị hư vào thùng giữ lạnh (cooler) có đá xung quanh. Có thể dùng các loại thùng giữ lạnh làm bằng bọt biển không đắt tiền để đựng thức ăn.
- Sử dụng nhiệt biểu kế dạng số, cho biết kết quả ngay để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm ngay trước khi quý vị nấu hoặc ăn thực phẩm đó. Vứt bỏ những thực phẩm có nhiệt độ trên 40 độ F.

Để biết các hướng dẫn về việc làm tái đông lạnh thực phẩm khi có điện trở lại, xin vào trang mạng điện toán của Cơ Quan Thanh Tra và An Toàn Thực Phẩm (Food Safety and Inspection Service) tại An Toàn Thực Phẩm trong Trường Hợp Khẩn Cấp (www.fsis.usda.gov/OA/pubs/pofeature.htm).

Các nguồn sau đây cung cấp thêm chi tiết về việc chuẩn bị sẵn sàng cho các trường hợp khẩn cấp và xác định xem thực phẩm của quý vị có an toàn sau khi mất điện hay không:

- An Toàn Thực Phẩm Sau Khi Mất Điện, Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ (www.redcross.org/services/disaster/0.1082.0_564_00.html)
Cung cấp các lời khuyên về việc cất giữ thực phẩm một cách an toàn và một biểu đồ để giúp quý vị xác định xem thực phẩm của quý vị có còn an toàn hay không.
- Giữ Thực Phẩm An Toàn trong Trường Hợp Khẩn Cấp, Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (United States Department of Agriculture) (www.fsis.usda.gov/OA/pubs/pofeature.htm)
Tờ Tin Tức và các Câu Hỏi Thường Gặp về an toàn thực phẩm và nước, gồm cả hướng dẫn về thời điểm vứt bỏ các thực phẩm dễ hư hỏng.
- Chuẩn Bị Sẵn Sàng, Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ (www.redcross.org/services/disaster/beprepared)
Trang mạng điện toán đầy đủ về việc chuẩn bị sẵn sàng cho các trường hợp khẩn cấp, kể cả mất điện.
- Văn Phòng An Toàn Thực Phẩm của CDC (www.cdc.gov/foodsafety)
Tin tức đầy đủ về an toàn thực phẩm.

Nước Uống An Toàn

Khi mất điện, hệ thống lọc nước có thể không hoạt động đầy đủ. Dùng nước đóng chai để uống hoặc nấu thức ăn. Nếu quý vị không có sẵn nước đóng chai, và không biết chắc là nước từ vòi có an toàn hay không, xin làm theo các chỉ dẫn sau đây để lọc nước từ vòi:

- Đun nước thật sôi (nước phải sôi sùng sục và sủi bọt) trong vòng 1 phút.
- Nếu quý vị không thể đun nước, hãy thêm 6 giọt dung dịch thuốc tẩy gia dụng mới mua vào mỗi gallon nước, khuấy kỹ, sau đó để nguyên trong 30 phút rồi mới dùng nước.
- Quý vị cũng có thể dùng các viên lọc nước mua tại tiệm thuốc tây trong vùng.

Những Điều Quý Vị Cần Biết Khi Mất Điện Đột Ngột

(tiếp theo trang trước)

Các Thương Tích Liên Quan Tới Nhiệt và Cách Phòng Ngừa

Khi mất điện vào mùa hè, nhiệt có thể là một vấn đề. Đa số các bệnh do nhiệt đều là do mất nước gây ra. Cơ thể của chúng ta mất nước do toát mồ hôi, và lượng nước mất đi phải thường xuyên được bù đắp. Thanh niên, người cao niên mắc bệnh kinh niên và những người không thể rời nhà thường dễ bị các thương tích liên quan tới nhiệt nhất.

Những người làm việc trong điều kiện thời tiết nóng có thể bị thương tích khi máy lạnh trong văn phòng, cơ sở, hoặc những nơi làm việc khác không hoạt động do mất điện.

Tất cả các trường hợp tử vong liên quan tới nhiệt đều có thể phòng tránh được. Khi ở nơi có nhiệt độ cao trong thời gian dài, CDC khuyến cáo mọi người nên thực hiện các biện pháp đề phòng sau đây để ngăn ngừa bệnh và thương tích liên quan tới nhiệt:

- Thường xuyên kiểm tra những người dễ gặp rủi ro nhất.
- Uống ít nhất một gallon nước mỗi ngày.
- Tránh dùng rượu và chất caffeine. Những chất này có thể làm cơ thể quý vị mất nước.
- Dùng các loại đồ uống cho người chơi thể thao hoặc uống các viên thuốc muối để bù đắp lượng muối và khoáng chất.
- Mặc quần áo loại nhẹ, có màu nhạt và dùng kem chống nắng khi đi ra ngoài.
- Thường xuyên tắm vòi hoa sen hoặc tắm bồn bằng nước mát.

Nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, yếu, hoặc quá nóng, hãy tới nơi thoáng mát. Ngồi hoặc nằm xuống, uống nước, và rửa mặt bằng nước mát. Nếu quý vị không cảm thấy đỡ ngay, hãy tìm nơi trợ giúp y tế khẩn cấp.

Đột quỵ do nhiệt là căn bệnh nghiêm trọng nhất liên quan tới nhiệt. Đột quỵ xảy ra khi cơ thể không thể kiểm soát được nhiệt độ của mình. Khi bị đột quỵ do nhiệt, nhiệt độ cơ thể tăng nhanh, hệ thống tiết mồ hôi không hoạt động và cơ thể không thể hạ được nhiệt độ. Nhiệt độ cơ thể có thể tăng tới 106°F hoặc cao hơn trong vòng từ 10 tới 15 phút. Đột quỵ do nhiệt có thể gây tử vong hoặc tàn tật vĩnh viễn nếu không được điều trị khẩn cấp.

Các dấu hiệu cảnh báo về chứng đột quỵ do nhiệt thường khác nhau, nhưng có thể gồm các dấu hiệu sau:

- Da đỏ, nóng và khô (không toát mồ hôi)
- Mạch đập nhanh, mạnh
- Đầu nhói đau
- Chóng mặt, buồn nôn, lảo lộn, hoặc bất tỉnh
- Nhiệt độ cơ thể đặc biệt cao (trên 103°F)

Nếu quý vị nghi ngờ là có người bị đột quỵ do nhiệt, hãy làm theo các chỉ dẫn sau đây:

- Đưa người đó tới một nơi có bóng râm.
- Nhanh chóng làm mát cho người đó bằng cách sử dụng bất cứ phương pháp nào quý vị có thể. Thí dụ, ngâm người bệnh trong bồn nước mát; đưa người đó vào tắm vòi hoa sen có nước mát; dùng vòi nước tưới cây để tưới nước mát lên người họ; lau người bằng nước mát; hoặc nếu độ ẩm thấp, quấn người bệnh trong một tấm khăn mát, ướt và quạt mạnh.
- Theo dõi nhiệt độ cơ thể và tiếp tục cố gắng làm mát cho tới khi nhiệt độ cơ thể hạ xuống còn 101-102°F.
- Nếu nhân viên cấp cứu y tế tới trễ, hãy gọi cho phòng cấp cứu của bệnh viện để được hướng dẫn thêm.
- Không cho người đó uống rượu. Nhờ người trợ giúp y tế càng sớm càng tốt.

Để biết thêm chi tiết về các căn bệnh liên quan tới nhiệt và biện pháp điều trị, xem mục [Nhiệt Độ Quá Nóng](http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat) (www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat) trên trang mạng điện toán của CDC.

Các nguồn này cung cấp tin tức về vấn đề nhiệt độ quá nóng và chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp mất điện.

Những Điều Quý Vị Cần Biết Khi Mất Điện Đột Ngột

(tiếp theo trang trước)

- Các Vấn Đề Về Sức Khỏe của Dân Chúng Khi Mất Điện Vào Mùa Hè (www.bt.cdc.gov/poweroutage/blackout.asp)
- Những Thông Điệp Quan Trọng về vấn đề Nhiệt Độ Quá Nóng (www.bt.cdc.gov/extremeheat.asp)
- Tình Trạng Căng Thẳng Do Nhiệt, (Viện Quốc Gia về An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp - National Institute for Occupational Safety and Health - NIOSH) (www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress)
Tin tức toàn diện về các bệnh nghề nghiệp và thương tích do nhiệt gây ra.

Sở Cứu Cho Người Bị Điện Giật

Nếu quý vị tin rằng có người bị điện giật, hãy thực hiện các bước sau đây:

1. Quan sát trước. Không chạm vào người đó. Người đó có thể vẫn đang tiếp xúc với nguồn điện. Dòng điện có thể truyền sang quý vị khi quý vị chạm vào người đó.
2. Gọi hoặc nhờ người khác gọi 911 hoặc gọi tiếp cứu y tế khẩn cấp.
3. Ngắt nguồn điện nếu có thể. Nếu không, sử dụng một vật không truyền điện làm bằng bia cứng, nhựa hoặc gỗ để tách rời nguồn điện ra xa quý vị hoặc người bị điện giật.
4. Khi người đó không còn tiếp xúc với nguồn điện, kiểm tra hơi thở và mạch đập của người đó. Nếu người đó đã ngừng thở và mạch ngừng đập, hoặc có vẻ như chậm hoặc yếu một cách nguy hiểm, bắt đầu làm hồi sức tim phổi (CPR) ngay.
5. Nếu người đó bị choáng ngất hoặc tái đi, hoặc có biểu hiện bị sốc, hãy đặt người đó nằm xuống, để đầu hơi thấp hơn so với thân mình và nâng cao hai chân.
6. Không chạm vào các vết bong, làm vỡ các vết phỏng giộp, hoặc gỡ bỏ quần áo bị cháy. Điện giật có thể gây ra các vết bong bên trong cơ thể, vì vậy đừng quên đưa người đó đi khám.

Các Mối Nguy Hiểm Liên Quan Đến Đường Dây Điện và Xe Hơi

Nếu đường dây điện rơi xuống chiếc xe của quý vị, quý vị nên tiếp tục ở trong xe. Đó là nơi an toàn nhất cho quý vị. Cảnh báo người khác không chạm vào chiếc xe hoặc dây điện. Gọi hoặc nhờ người khác gọi hãng điện nước tại địa phương và các dịch vụ khẩn cấp.

Chỉ có một trường hợp quý vị nên cân nhắc việc rời khỏi xe có đường dây điện rơi xuống là khi chiếc xe đó bốc cháy. Mở cửa xe. Không bước ra khỏi xe. Quý vị có thể bị điện giật. Thay vào đó, nhảy ra khỏi xe sao cho cơ thể quý vị không chạm vào xe trước khi chạm đất. Sau khi quý vị ra khỏi xe, tránh xa chiếc xe ít nhất 50 feet, với hai chân đều chạm đất.

Trong tất cả các trường hợp khẩn cấp liên quan tới đường dây điện, gọi ngay 911 hoặc Trung Tâm Dịch Vụ/Văn Phòng Điều Phối Nhân Viên Trợ Giúp (Dispatch Office) của hãng cung cấp điện cho quý vị để nhờ giúp đỡ.

Không tìm cách giúp người khác ra khỏi xe khi quý vị đang đứng trên mặt đất.

An Toàn tại Sở Làm Trong Thời Gian Có Điện Trở Lại

Khi có điện trở lại, các nhân viên tại sở làm có thể có nguy cơ gặp phải các thương tích do điện giật hoặc chấn thương khi các đường dây điện có điện trở lại và thiết bị điện hoạt động trở lại. CDC khuyến cáo các công ty và nhân viên nên biết các rủi ro này và thực hiện các bước phòng ngừa khi tiếp xúc hoặc ở gần đường dây điện, các bộ phận chạy bằng điện, và các bộ phận đang chuyển động của máy móc loại lớn. Quý vị có thể tìm hiểu thêm chi tiết về an toàn điện tại www.cdc.gov/niosh/injury/traumaelec.html

Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Trường Hợp Khẩn Cấp

CDC khuyến cáo rằng mọi người nên lập kế hoạch hành động trong trường hợp khẩn cấp, trong đó có cả bộ đồ tiếp liệu dùng cho trường hợp có thảm họa. Bộ đồ này phải có đủ nước, thực phẩm sấy khô và đóng lon, và đồ tiếp liệu cho trường hợp khẩn cấp (đèn pin, pin, bộ đồ sơ cứu, thuốc theo toa, và nhiệt biểu kế dạng số) đủ dùng trong ít nhất 3 ngày. Sử dụng đèn pin và đèn xách chạy bằng pin chủ không dùng nến, đèn xách đốt bằng khí gas, hoặc đuốc (để giảm thiểu nguy cơ hỏa hoạn). Quý vị có thể tìm hiểu thêm chi tiết về các kế hoạch và đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp tại trang mạng điện toán. www.ready.gov.

Những Điều Quý Vị Cần Biết Khi Mất Điện Đột Ngột

(tiếp theo trang trước)

Ảnh Hưởng của Việc Mất Điện đối với Việc Cất Giữ Thuốc Chủng Ngừa

Mất điện sẽ ảnh hưởng đáng kể tới việc cất giữ thuốc chủng ngừa. Tài liệu sau đây của Chương Trình Chủng Ngừa Quốc Gia của CDC (CDC's National Immunization Program) sẽ cung cấp một số hướng dẫn về các vấn đề liên quan tới cất giữ thuốc chủng ngừa. www.cdc.gov/nip/news/poweroutage.htm.