

## 停电检查表

突然停电不仅令人沮丧而且相当麻烦，特别是在长时间停电的情况下更是如此。如果停电在**2**小时以内，您无需担心易变质食品会变坏。如果是长时间的停电，可以采取以下步骤将食品的损失降至最低，并且可以尽量令家人感觉更舒服些。

### 节能建议

- ❑ 关闭不用的电灯和电脑。
- ❑ 如果可能，请用冷水洗衣服；只在洗衣机满载的情况下洗涤，每次使用后，清洁甩干机的过滤网。
- ❑ 在满载的情况下使用洗碗机，并选择轻循环模式。如果可能，仅使用循环漂洗并关掉高温漂洗选项。正常洗涤循环完成后，打开洗碗机门让餐具自然风干。
- ❑ 使用节能紧凑型荧光灯替换白炽灯。

### 我该作何准备以防停电？



为帮助您保存食物，请在家中准备好以下物品：

- ❑ 一个或多个冷却器——便宜的泡沫聚苯乙烯冷却器即可。
- ❑ 冰——长时间停电的时候，将冰围在食物（在冷却器或冰箱里）周围能使食物在较长时间内保持较低的温度。
- ❑ 数字快速反应温度计——您可以使用它们快速检查食物的内部温度，确保食物温度足够并可以安全食用。

为防范长时间或大面积停电，请准备好一个配有以下物品的应急准备包：

- 水——每人每天约**3.79**升（1加仑）（可供紧急疏散三天使用，在家中两周使用）
- 食物——不易变质、容易准备（可供紧急疏散三天使用，在家中两周使用）
- 手电筒（注意：由于蜡烛极易引起火灾，切勿在停电的时候使用蜡烛。）
- 电池供电或手摇式收音机（如果可能，准备一台NOAA天气预报收音机）
- 备用电池
- 急救箱
- 药品（可供七天使用）和医疗用品
- 多功能工具
- 公共卫生和个人卫生用品
- 个人文件副本（药品清单和相关的医疗信息、房契/租契、出生证明和保险单）
- 带充电器的手机
- 家庭和紧急联系信息
- 额外现金
- ❑ 如果您的家中有人依赖电气维持生命设备，记住在疏散计划中准备备用电源。
- ❑ 在家中准备一部有绳电话。即使在停电的时候，它很可能还可以使用。
- ❑ 将车加满油。

### 在停电时，我该怎么办？



尽可能地保证食物安全。

- ❑ 尽量将冰箱和冰柜的门关上。首先食用冰箱里易变质的食物。关闭的冰箱可保持食物冷藏约**4**个小时。
- ❑ 然后食用冰柜里食物。如果冰柜门关闭，冰柜在装满食物的情况下能保持温度约**48**小时（半满情况下可保持温度**24**小时）。
- ❑ 先食用冰箱和冰柜里的食物，然后再食用不易变质的食物和主食。
- ❑ 如果停电时间可能超过一天，请用加冰的冷却器来保存冰柜里的食物。
- ❑ 将食物放在干燥阴凉处，并始终将其盖住。

### 电气设备

- ❑ 关闭并拔掉所有不必要的电气设备电源，包括敏感性电器。
- ❑ 关闭或断开所有停电时正在使用的用具（如炉子）、设备或电器的电源。当恢复供电时，电涌或尖峰脉冲会损坏设备。
- ❑ 保持一盏灯处于打开状态，以便您知道何时恢复供电。
- ❑ 取消所有不必要的出行，特别是乘车出行。因为交通灯断电，道路会变得很拥挤。

### 安全使用发电机

- ❑ 使用便携式发电机时，请直接将要通电的设备插在发电机的电源插座上。切勿将便携式发电机连接到家庭电气系统上。
- ❑ 如果您考虑使用发电机，请咨询专业人员，如电工。确保您购买的发电机与您需要的功率匹配。

### 恢复供电时，我该怎么办？



❑ 切勿触碰任何电线，并让您的家人远离它们。如有电线掉落，请向当地的相关部门报告。

### 扔掉不安全的食物。

- ❑ 扔掉所有暴露在温度约**4**摄氏度（**40**华氏度）至少**2**小时，或者变味、变色或变质的食物。如果不确定，就把它扔掉！
- ❑ 切勿品尝食物，或根据外表或气味来确定食物是否安全。有些食物可能看上去和闻上去都没问题，但是如果它们在室温下放置时间过长，导致食源性疾病的细菌会很快开始生长。某些种类的细菌产生的毒素无法通过烹煮被消灭。
- ❑ 如果冰柜里的食物温度低于约**4**摄氏度（**40**华氏度）并且结有冰晶，您可以再次进行冷冻。
- ❑ 如果您不确定食物是否足够凉，请用食品温度计进行测量。扔掉所有暴露在温度高于约**4**摄氏度（**40**华氏度）至少**2**小时，或者变味、变色或变质的食物（肉、禽、鱼、蛋和剩饭）。

### 注意：一氧化碳会致命

- ❑ 切勿在住宅、车库、地下室、低矮的空间或任何部分密闭的区域内使用发电机、烧烤架、手提油炉或其他以汽油、丙烷、天然气或木炭为燃料的设备。将设备放置在远离门、窗和通风口的地方，防止一氧化碳气体进入室内。
- ❑ 在使用电力、加热或烹饪的替代能源时，需要防范的主要危险就是一氧化碳中毒、电击和火灾。
- ❑ 在住宅内的每一层以及户外睡眠区的中心位置安装一氧化碳报警器，以便对不断聚集的一氧化碳做出及早报警。
- ❑ 如果一氧化碳警报装置报警，迅速转移到空气新鲜的地方或打开的门窗附近。
- ❑ 在空气新鲜的地方打电话寻求帮助，并在原地等待急救人员到来帮助您。

## 让您的家人知道您平安无事

如果您正处在受灾区，可登录 [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell)，在美国红十字会的“平安无恙(Safe and Well)”注册，向家人和朋友报平安。如果您不能访问互联网，拨打 **1-866-GET-INFO** 登记您和您的家庭信息。