

الأشياء التي عليك معرفتها عند انقطاع الكهرباء

أضواء

- لمنع التسمم بغاز أول أكسيد الكربون، يجب استخدام المولدات الكهربائية وأجهزة الغسل بالضغط ومواقف الشواء وما شابه ذلك في الخارج فقط.
- في حال انقطاع الكهرباء لمدة أكثر من ساعتين، فيجب التخلص من المأكولات التي تزيد حرارتها عن ٤٠ درجة مئوية.
- يجب الاستفسار من السلطات المحلية للتأكد من سلامة المياه.
- في الطقس الحار، يجب المحافظة على برودة الجسم وشرب كثيراً من السوائل للوقاية من مرض متعلق بالحرارة.
- إرتداء طبقات من الملابس فوق بعضها يساعد على حفظ حرارة الجسم.

تقدم MDCH هذه النصائح لكم من أجل مساعدتكم على التحضير ومجاعة أي إنقطاع مفاجئ للكهرباء.

سلامة الطعام

عند انقطاع الكهرباء لمدة تقل عن الساعتين، سيكون الطعام الموجود في البراد والفریزر لا يزال صالحاً للاستهلاك. وأثناء انقطاع الكهرباء، يجب عليك أن تُبقي بابي البراد والفریزر مغلقين بقدر الإمكان من أجل المحافظة على برودة الطعام لمدة أطول.

في حال انقطاع الكهرباء لمدة أكثر من ساعتين، فعليك إتباع التوجيهات العامة التالية:

- فيما يتعلق بحجرة الفريزر: تحفظ حجرة الفريزر التي يكون نصفها ممتلئ الطعام سليماً لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة؛ بينما تحفظ حجرة الفريزر التي تكون ممتلئة كلياً الطعام سليماً لمدة تصل إلى ٤٨ ساعة. لا تفتح باب الفريزر إذا كان يمكنك تجنب ذلك.
- فيما يتعلق بالطعام الموجود في حجرة التبريد: ضع الحليب ومنتجات الألبان والأجبان الأخرى واللحوم والأسماك والبيض والمرق وبقايا الطعام المطبوخ القابل للتلف في مبرد "كولر" فيه ثلج. المبرّدات الرخيصة المصنوعة من الستايروفوم تقي بهذا الغرض.
- استخدم ميزان حرارة رقمي سريع الاستجابة لفحص حرارة أغذيتك قبيل طبخها أو أكلها. تخلص من أي طعام تزيد حرارته أكثر من ٤٠ درجة فهرنهايت.

مياه الشرب السليمة

- عند انقطاع الكهرباء، يمكن أن لا تقوم أجهزة تنقية المياه بوظائفها على نحو كامل. تتضمن المياه السليمة للشرب والطبخ ونظافة الصحة الشخصية كلّ من المياه المعبّأة والمغلية والمعالجة. إن إدارات الصحة المحلية وعلى مستوى الولاية قادرة على تزويد التوصيات الخاصة بشأن غلي المياه أو معالجتها في المنطقة التي تعيش فيها. إليك بعض القواعد العامة بشأن مياه الشرب والطبخ والنظافة الشخصية. تذكر دائماً:
- عليك أن لا تستخدم المياه الملوثة لغسل الصحون، وتنظيف الأسنان، وغسل المواد الغذائية وطبخها، وغسل اليدين، وتحضير الثلج، وتحضير الحليب الاصطناعي للأطفال الرضع. وعند المستطاع، يجب استخدام الحليب الاصطناعي الذي لا يتطلب إضافة الماء إليه. يمكنك استخدام مطهرات قوامها الكحول لغسل يديك.
 - في حال استخدام المياه المعبّأة، فأحرص أنها من مصدر سليم. وإن كنت تجهل مصدرها، فينبغي عليك غليها أو معالجتها قبل استخدامها.
 - عليك أن تستخدم فقط المياه المعبّأة أو المغلية أو المعالجة حتى يتم اختبار إمدادات المياه والتأكد من سلامتها.
 - إن غلي الماء، عندما يكون ذلك ممكناً، هو الطريقة المفضلة لقتل الجراثيم والطفيليات الضارة. إن غلي الماء على درجة الغليان المتواصل لمدة دقيقة واحدة سيقتل معظم الكائنات الحيّة.
 - في الحالات التي لا يكون غلي الماء ممكناً، فيمكنك أن تعالج الماء بحبوب الكلورين أو حبوب الأيودين أو سائل مبيّض من الكلورين عديم الرائحة منزلي (٥,٢٥٪ هايوكلورايت الصوديوم):
 - في حال استخدام حبوب الكلورين أو الأيودين، فعليك التقيد بالتعليمات الموجودة على غلاف علبتها.
 - في حال استخدام سائل مبيّض من الكلورين عديم الرائحة منزلي، فعليك إضافة ٨/١ ملعقة صغيرة (حولي ٠,٧٥ مليلتر) من

السائل المبيّض إلى غالون واحد من الماء وذلك إذا كان الماء صافى اللون. إذا كان لون الماء غير صافٍ، فأضف مقدار ربع ملعقة صغيرة (حوالي ١,٥٠ مليلتر) من المبيّض لكل غالون ماء واحد. أمزج المحلول كلياً ودعه يستقر لمدة ٣٠ دقيقة قبل استخدامه. تنويه: معالجة المياه بحبوب الكلورين أو الأيودين أو بسائل مبيّض لن يقتل الكائنات الحية الطفيلية.

استخدم محلول مبيّض لشطف حاويات المياه قبل إعادة استخدامها. استخدم خزانات المياه وأنواع الحاويات الأخرى بكل حذر. على سبيل المثال، صهاريج المياه الموجودة في شاحنات الإطفاء والعبوات التنكية أو القناني التي تم استخدامها في السابق قد تكون ملوثة بالميكروبات أو المواد الكيميائية. لا تعتمد على أجهزة غير مجرّبة لتطهير الماء.

الحرارة الشديدة

احذر المخاطر التي قد تتعرض إليها ويتعرض لها الآخرون من جراء ضربة الحرارة (ضربة الشمس) والإجهاد الحراري والمعص الحراري (التشنج العضلي الحراري) والإغماء. لتفادي الإجهاد الحراري، ينبغي عليك:

- أن تشرب كأساً من السائل كل ١٥ إلى ٢٠ دقيقة وما لا يقل عن غالون واحد في كل يوم.
- أن تتجنب شرب الكحول أو المشروبات التي تحتوي على كافيين. تساعد هذه المشروبات على تجفيف الجسم.
- أن ترتدي ملابس فضفاضة ملونة بألوان فاتحة.
- أن تستحم مراراً بماء بارد في الدوش أو البانيو.
- عند الشعور بدوخة أو ضعف أو ارتفاع مفرط لحرارة الجسم، عليك اللجوء إلى مكان بارد. و عليك القعود أو الاستلقاء وشرب الماء وتغسيل الوجه بماء بارد. وإذا لم تشعر بتحسن بعد ذلك، فعليك الإسراع في استئصال المساعدة الطبية.
- يجب عليك بقدر المستطاع أن تعمل أثناء ساعات النهار التي تكون فيها الحرارة أدنى من غيرها، أو أن تقوم بتوزيع حمل العمل بالتساوي على مدار النهار.

ضربة الحرارة هو اعتلال مرضي حراري الأكثر خطورة تحدث عندما لا يستطيع الجسم على التحكم بحرارته وارتفاع حرارة الجسم على نحو سريع. يفشل التعرّق في أداء وظيفته ولا يستطيع الجسم تبريد نفسه. وقد ترتفع حرارة الجسم إلى ١٠٦ درجة فهرنهايت أو أكثر في غضون ١٠ إلى ١٥ دقيقة. وضربة الحرارة قادرة أن تسبب الوفاة أو إعاقة دائمة إذا لم تعط الرعاية الطارئة للجسم. تختلف علامات إنذار وقوع ضربة الحرارة ولكنها قد تتضمن:

- احمرار الجلد أو سخونته أو جفافه (انعدام التعرّق)
- نبض سريع وقوي
- ألم نابض في الرأس
- دوخة أو غثيان أو ارتباك أو فقدان الوعي
- وصول حرارة الجسم إلى درجة عالية جداً (فوق ١٠٣ درجة فهرنهايت)

في حال الاشتباه أن أحداً يعاني من ضربة حرارة، فعليك إتباع التعليمات التالية:

- الاتصال فوراً لطلب العناية الطبية
- إدخال المصاب إلى منطقة مبرّدة.
- برّد المصاب بسرعة بغمس رأسه بماء بارد أو وضعه تحت دوش بارد أو رشّه أو فركه بماء بارد. إذا كانت الرطوبة قليلة، فيجب لف المصاب بششف بارد ومبلل مع تهويته بقوة.
- مراقبة حرارة جسم المصاب ومواصلة جهود التبريد حتى تسقط حرارته إلى حرارة تتراوح من ١٠١ إلى ١٠٢ درجة فهرنهايت.
- يجب عدم إعطاء المصاب مشروبات كحولية واستئصال المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن.
- في حال عدم وصول الطاقم الطبي بسرعة، يجب الاتصال بقسم طوارئ المستشفى لمزيد من التعليمات.

البرد الشديد

يحدث انخفاض حرارة الجسم (Hypothermia) عندما تكون حرارة الجسم الأساسية للشخص أقل من ٣٥ درجة مئوية (٩٥ درجة فهرنهايت). هناك ثلاث درجات لانخفاض حرارة الجسم: حادة وشبه حادة ومزمنة.

- انخفاض حرارة الجسم الحاد - سببه فقدان السريع لحرارة الجسم، ويكون هذا عادة من جراء الغطس في ماء بارد.
- انخفاض حرارة الجسم شبه حاد - غالباً ما يحدث في طقس بارد في الهواء الطلق (أقل من ١٠ درجات مئوية أو ٥٠ درجة فهرنهايت) حيث يؤدي وجود رياح باردة وارتداء ملابس مبللة أو قليلة جداً، والتعب والتغذية الضعيفة إلى تخفيض قدرة الجسم على مجاراة البرد.
- انخفاض حرارة الجسم المزمن - يحدث جراء تعرّض متواصل إلى درجة حرارة باردة في الداخل (أقل من ١٦ درجة مئوية أو ٦٠ درجة فهرنهايت). يكون الفقراء والمسنين والمصابين بقصور الغدة الدرقية والأشخاص الذين يأخذون حبوب مهدئة منومة، ومعاقر الميخدرات والكحول عرضة لانخفاض حرارة الجسم المزمن، حيث يبدو عادة:

- سوء تقدير البرودة
- التحرك ببطء
- تغذية ضعيفة
- ارتداء ملابس قليلة جداً
- لديهم جهاز تدفئة ضعيف

أسباب انخفاض حرارة الجسم:

- درجات الحرارة الباردة
- كساء أو مأوى غير ملائم أو تدفئة غير ملائمة
- التبلل
- التعب، الإجهاد
- مقدار استهلاك السوائل ضعيف (تجفاف)
- مقدار الاستهلاك الغذائي ضعيف
- تناول الكحول

الوقاية من انخفاض حرارة الجسم:

- ينبغي على كل واحد خصوصاً المسن والمعتل أن يكون لديه ما يكفي من الطعام والكساء والمأوى والتدفئة.
- يمكن أن تساعد البطانيات حتى في الغرف المفتوحة للتدفئة الملائمة.
- ارتداء طبقات من الملابس فوق بعضها وقبعة، حيث يساعد ذلك على الاحتفاظ بحرارة الجسم.
- التحرك. يرفع النشاط البدني حرارة الجسم.

الماء الذي يكون أبرد من ٧٥ درجة فهرنهايت (٢٤ درجة مئوية) يزيل حرارة الجسم بشكل أسرع من استبداله. وتكون النتيجة انخفاض حرارة الجسم.

تجنب انخفاض حرارة الجسم:

- تجنب السباحة أو الخوض في المياه، إذا كان ذلك ممكناً.
- إذا كان دخول الماء ضرورياً:
- ارتداء جزمة مطاطية طويلة عند المشي في الماء.
- التأكد من وجود مواد عازلة كافية في الملابس والجزمة.

- تجنب العمل أو اللعب لوحداً.
- أخذ فترات راحة متكررة خارج الماء.
- تغيير ملابسك بملابس جافة عندما يكون ذلك ممكناً.

مساعدة المصاب بانخفاض حرارة الجسم:

- بينما تنخفض حرارة الجسم، سيكون المصاب أقل وعياً ويقظة ويمكن أن يصبح مرتبكاً وتأتهاً ذهنياً. ولهذه الأسباب، فقد لا يستطيع المصاب بانخفاض حرارة الجسم مساعدة نفسه حتى ولو كانت إصابته خفيفة.
- يجب إحضار المصاب بسرعة وبمعاينة إلى أي مستشفى أو منشأة رعاية طبية أخرى حتى ولو كانت علامات الحياة ظاهرة عليه.
 - عدم فرك الجلد أو تدليك.
 - يجب معاملة المصابين بانخفاض حاد في حرارة الجسم بكل عناية عند رفع حرارة الجسم ومراقبة ارتفاعها.
 - عدم وضع تدفئة مباشرة أو ماء ساخن من أجل تدفئة المصاب.
 - يجب إعطاء المصاب مشروبات ساخنة لشربها.
 - يجب أن لا يعطى المصاب الكحول أو السجائر. يتوجب تحسين تدفق الدم في الجسم، وهذه الأشياء تبطئ من تدفق الدم.

الوقاية من التسمم بغاز أول أكسيد الكربون بعد وقوع حالة طارئة

استخدام مولدات الكهرباء وأجهزة الشتاء ومواقد التخييم وأجهزة الاشتعال الأخرى العاملة على البنزين والبروبان والغاز الطبيعي والفحم ينبغي أن لا تكون أبداً داخل المنزل أو البدروم أو الكراج أو المخيم – أو حتى في مكان خارجي بالقرب من فتحات النوافذ.

ينبغي أن يكون في كل منزل ما لا يقل عن جهاز كاشف لوجود غاز أول أكسيد الكربون يعمل في حالة جيدة. وينبغي تفقّد بطاريات الكاشف مرتين في السنة، ويجب أنذاك فحص بطاريات كاشف الدخان. أول أكسيد الكربون الذي يُعرف برمزه الكيميائي (CO) هو غاز عديم الرائحة واللون يمكن أن يسبب المرض والموت المفاجئ عند استنشاقه.

عند انقطاع الكهرباء خلال الحالات الطارئة مثل الأعاصير أو عواصف فصل الشتاء، يمكن أن يسبب استخدام المصادر البديلة للوقود أو الكهرباء لأغراض التدفئة أو التبريد أو الطبخ تراكم غاز أول أكسيد الكربون في المنزل أو الكراج أو عربة التخييم ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تسمم الأشخاص والحيوانات الموجودين فيه.

كل سنة، يموت أكثر من ٥٠٠ شخصاً في الولايات المتحدة من التسمم العرضي بغاز أول أكسيد الكربون.

يتواجد هذا الغاز في دخان الاحتراق، مثل الذي يخرج من المحركات الصغيرة العاملة على البنزين، والمواقد، ومولدات الكهرباء، والمصابيح، ومواقد الغاز، أو عند احتراق الفحم أو الحطب. يمكن أن يتراكم غاز أول أكسيد الكربون الناشئ من هذه المصادر في الفراغات المغلقة كلياً أو جزئياً. ويمكن أن يتسمم كل شخص أو حيوان موجود في هذه الفراغات من جراء تنشق غاز أول أكسيد الكربون.

كيفية التعرف على التسمم بغاز أول أكسيد الكربون

يمكن أن يسبب التعرض لأول أكسيد الكربون فقدان الوعي والموت. الأعراض الأكثر شيوعاً عند التسمم بهذا الغاز هو الصداع، والدوخة، والضعف، والغثيان، والتقيؤ، وألم الصدر والارتباك. يمكن أن يموت النائمون أو الذين كانوا يشربون الكحول من التسمم بهذا الغاز قبل إحساسهم بهذه الأعراض.

نصائح مهمة حول الوقاية من التسمم بغاز أول أكسيد الكربون

- عدم استخدام أي موقد أو فرن غاز لتدفئة المنزل.
- عدم استخدام أي موقد فحم أو "هياتشي" أو موقد مخيم محمول داخل المنزل أو خيمة أو عربة تخييم.
- عدم تشغيل أي مولد كهربائي أو ماكينة الغسل بالضغط أو أي محرك يشتغل على البنزين داخل البدروم أو الكراج أو أي بنية مغلقة، حتى ولو كانت الأبواب والنوافذ مفتوحة، ما لم تكن هذه المعدات مركبة من أشخاص مؤهلين وتتميز بالتهوية اللازمة. يجب أن تكون المنافس والمداخل خالية من الأنقاض، خصوصاً عندما يكون هبوب الرياح قوياً. يمكن أن تسد الأنقاض المتطايرة مسالك التهوية.
- عدم تشغيل السيارات والمولدات الكهربائية أو ماكينات الغسل بالضغط أو محركات تشتغل على البنزين خارج نافذة مفتوحة أو باب مفتوح أو منفس هوائي حيث يمكن للغاز العادم دخول منطقة مغلقة من خلاله.
- عدم ترك موتور سيارة واقفة دائراً في فراغ مغلق كلياً أو جزئياً مثل الكراج.
- في الحالات التي يكون فيها الطقس شديد الحرارة أو البرودة، عليك أن تسعى النوم عند صديق أو في ملجئ مجتمعي.
- في حال الاشتباه بالتسمم بغاز أول أكسيد الكربون، عليك الحصول فوراً على رعاية طبية.