

Những điều bạn cần biết khi cúp điện

Điểm nổi bật

- Để ngăn không bị nhiễm độc khí carbon monoxide, chỉ sử dụng máy phát điện, máy giặt áp suất, vỉ nướng và các vật dụng tương tự bên ngoài trời.
- Nếu để bên ngoài trời quá hai tiếng, hãy vứt bỏ những thức ăn có nhiệt độ trên 40 độ Fahrenheit.
- Kiểm tra với các cơ quan địa phương để đảm bảo nước cấp của quý vị an toàn.
- Khi trời nóng, hãy làm mát và uống nhiều chất lỏng để ngăn ngừa các bệnh có liên quan đến nhiệt.
- Mặc nhiều lớp quần áo sẽ giúp giữ thân nhiệt.

MDCH giới thiệu các hướng dẫn này để giúp quý vị chuẩn bị và đối phó với tình trạng cúp điện đột ngột.

An toàn thực phẩm

Nếu cúp điện dưới 2 giờ, thì thực phẩm trong tủ lạnh và tủ đông lạnh của bạn sẽ an toàn và có thể sử dụng. Khi cúp điện, đóng cửa tủ lạnh và tủ đông lạnh để giữ thực phẩm được lạnh lâu hơn.

Nếu cúp điện lâu hơn 2 giờ, hãy thực hiện theo các hướng dẫn dưới đây:

- Đối với phần tủ đông lạnh: Tủ đông lạnh chỉ đầy phân nửa sẽ giữ thực phẩm được an toàn trong 24 giờ. Tủ đông lạnh đầy thực phẩm sẽ giữ thực phẩm được an toàn trong vòng 48 giờ. Không mở cửa tủ đông lạnh nếu bạn có thể tránh được điều đó.
- Đối với phần làm lạnh: Sắp xếp sữa, các loại sản phẩm làm từ sữa khác, thịt, cá, trứng, nước sốt, và phần thức ăn thừa có thể bị hư trong thùng làm lạnh có đá bao xung quanh. Có thể dùng loại thùng xốp giữ lạnh rẻ tiền cho mục đích này.
- Sử dụng nhiệt kế kỹ thuật số đáp ứng nhanh để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm của bạn ngay trước khi bạn nấu hay ăn. Vứt bỏ bất kỳ thực phẩm nào có nhiệt độ trên 40 độ Fahrenheit.

Nước uống an toàn

Khi cúp điện, hệ thống lọc nước có thể không hoạt động đầy đủ. Nước an toàn để uống, nấu ăn, và vệ sinh cá nhân gồm có nước đóng chai, nước sôi, hay nước đã qua xử lý. Bộ y tế tiểu bang hay địa phương của bạn có thể đề nghị nên sử dụng nước nấu sôi hay nước xử lý trong khu vực của bạn. Sau đây là một vài quy tắc chung về nước uống, nấu ăn và vệ sinh cá nhân. Hãy nhớ:

- Không dùng nước nhiễm bẩn để rửa chén, đánh răng, rửa và chuẩn bị thực phẩm, rửa tay, làm đá, hay pha sữa cho trẻ nhỏ. Nếu có thể, nên sử dụng sữa pha cho trẻ nhỏ không cần phải thêm nước. Bạn có thể dùng chất diệt trùng có cồn để rửa tay.
- Nếu bạn dùng nước đóng chai, hãy đảm bảo rằng nước có nguồn gốc an toàn. Nếu bạn không biết nước có nguồn gốc an toàn hay không, bạn nên nấu sôi hay xử lý nước trước khi sử dụng. Chỉ dùng nước đóng chai, nước sôi, hay nước đã xử lý cho đến khi nước được thử nghiệm và chứng minh an toàn.

- Nước sôi, nếu có thể, là một cách tiêu diệt vi khuẩn và các ký sinh trùng gây hại được ưu tiên hơn. Đun sôi nước trong 1 phút sẽ tiêu diệt hầu hết các sinh vật.
- Khi không thể có nước sôi, bạn có thể xử lý nước bằng viên nén clo, iốt, hay chất tẩy gia dụng clo không mùi (5.25% sodium hypochlorite):
 - Nếu bạn dùng các viên nén clo hay iốt, hãy thực hiện theo các hướng dẫn của viên nén.
 - Nếu bạn dùng chất tẩy gia dụng clo, cho 1/8 muỗng cà phê (~0.75 mL) chất tẩy vào một gallon nước nếu nước trong. Đối với nước đục, cho ¼ muỗng cà phê (~1.50 mL) chất tẩy vào một gallon. Trộn kỹ dung dịch và để dung dịch đứng im trong khoảng 30 phút trước khi sử dụng. Lưu ý: Nước xử lý bằng viên nén clo, iốt, hay chất tẩy lỏng sẽ không tiêu diệt hết các sinh vật ký sinh.

Dùng dung dịch chất tẩy để rửa sạch các thùng đựng nước trước khi sử dụng lại các thùng này. Dùng các thùng chứa nước và các loại thùng khác cẩn trọng. Ví dụ, các thùng chứa nước của xe chữa cháy và các bình hay chai đã sử dụng trước đó có thể bị nhiễm vi khuẩn hay hóa chất. Không dựa vào các thiết bị chưa được thử nghiệm để làm sạch nước.

Nhiệt độ rất cao

Hãy ý thức về nguy cơ say nóng, kiệt sức do nhiệt, chuột rút và ngất do nhiệt của bạn và những người khác. Để tránh tăng nhiệt, bạn nên:

- Uống một ly chất lỏng cách mỗi 15 đến 20 phút và ít nhất một gallon mỗi ngày.
- Tránh rượu cồn và caffeine. Đó là những loại làm cơ thể mất nước.
- Mặc quần áo rộng, có màu nhạt.
- Thường xuyên tắm mát.
- Nếu bạn cảm thấy chóng mặt, yếu đi, hay quá nóng, hãy đi vào chỗ mát mẻ. Ngồi hay nằm nghỉ, uống nước, và rửa mặt bằng nước mát. Nếu bạn không cảm thấy nhanh khỏe hơn, hãy nhanh chóng nhờ trợ giúp y tế.
- Làm việc trong những giờ mát mẻ trong ngày nếu có thể, hay phân bổ đều lượng công việc trong cả ngày.

Say nóng là một căn bệnh về nhiệt nghiêm trọng nhất. Căn bệnh này xảy ra khi cơ thể con người không thể kiểm soát được nhiệt độ của chính mình và nhiệt độ cơ thể tăng lên nhanh chóng. Không đổ mồ hôi và cơ thể không thể mát dịu đi. Thân nhiệt có thể tăng đến trên 106°F trong vòng 10 đến 15 phút. Say nóng có thể gây tử vong hay mất khả năng vĩnh viễn nếu không chăm sóc khẩn cấp.

Những dấu hiệu cảnh báo của bệnh say nóng khác nhau nhưng có thể bao gồm:

- Da mẩn đỏ, nóng, và khô (không đổ mồ hôi)
- Nhịp đập nhanh và mạnh
- Đau đầu nhói mạnh
- Chóng mặt, buồn nôn, nhầm lẫn, hay bất tỉnh
- Thân nhiệt rất cao (trên 103°F)

Nếu bạn nghi ngờ một người nào đó bị say nóng, hãy thực hiện theo những hướng dẫn này:

- Đề nghị chăm sóc y tế ngay lập tức.



- Di chuyển nạn nhân đến khu vực mát hơn.
- Nhanh chóng làm mát nạn nhân bằng cách đặt nạn nhân trong nước mát hay dưới vòi nước mát, hay phun nước hay thấm nước mát lên người nạn nhân. Nếu độ ẩm thấp, quần quanh người nạn nhân bằng tấm phủ ướt mát và quạt mạnh cho nạn nhân.
- Theo dõi thân nhiệt và tiếp tục làm mát cho đến khi thân nhiệt hạ xuống còn 101-102°F.
- Không cho nạn nhân uống rượu. Đề nghị hỗ trợ y tế càng sớm có thể.
- Nếu nhân viên y tế khẩn cấp không đến kịp, hãy gọi đến phòng cấp cứu bệnh viện để được hướng dẫn thêm.

Quá lạnh

Giảm nhiệt xảy ra khi thân nhiệt của con người dưới 35°C (95°F). Giảm nhiệt có ba mức độ: cấp tính, hơi cấp, hay mãn tính.

- **Giảm nhiệt cấp tính** do việc mất thân nhiệt nhanh chóng gây ra, thông thường từ việc ngâm trong nước lạnh.
- **Giảm nhiệt hơi cấp** thường xảy ra trong thời tiết bên ngoài mát mẻ (10°C hay 50°F) khi gió thổi ớn lạnh, áo quần ẩm ướt hay quá mỏng manh, mệt mỏi, và/ hay kém dinh dưỡng dưới mức khả năng của con người có thể chống chọi với cái lạnh.
- **Giảm nhiệt mãn tính** xảy ra do tiếp tục phơi nhiễm với nhiệt độ bên trong nhà lạnh (dưới 16°C hay 60°F). Những người nghèo, người lớn tuổi, những người mắc bệnh giảm năng giáp trạng, những người sử dụng thuốc an thần gây ngủ, những người lạm dụng thuốc và rượu có khuynh hướng giảm nhiệt mãn tính và họ thường:
 - đánh giá sai về cái lạnh
 - di chuyển chậm chạp
 - có chế độ dinh dưỡng kém
 - mặc áo quần quá mỏng manh
 - có hệ thống sưởi ấm kém

Những nguyên nhân gây giảm nhiệt

- Nhiệt lạnh
- Áo quần, chỗ trú ẩn, hay hệ thống sưởi không thích hợp
- Ẩm ướt
- Mệt mỏi, kiệt sức
- Dung nạp chất lỏng kém (mất nước)
- Dung nạp thức ăn kém
- Hấp thu rượu

Ngăn ngừa giảm nhiệt

- Mỗi người, nhất là người lớn tuổi và người bị bệnh, nên ăn uống đầy đủ, có áo quần, chỗ trú ẩn và nguồn sưởi ấm thích hợp.
- Mền chăn có thể hữu ích, thậm chí trong phòng được sưởi ấm kém.
- Mặc nhiều lớp áo quần và đội nón sẽ giúp giữ thân nhiệt.
- Di chuyển tới lui. Hoạt động cơ thể làm tăng thân nhiệt.

Nước lạnh hơn 75°F (24°C) làm giảm thân nhiệt nhanh hơn là có thể được thay thế. Kết quả là bị giảm nhiệt.

Tránh giảm nhiệt:

- Tránh bơi hay lội trong nước nếu có thể.
- Nếu cần phải lội vào nước:
- Mang ủng cao su cao trong nước.
- Đảm bảo áo quần và ủng có phần cách ly thích hợp.
- Tránh làm việc/ chơi đùa một mình.
- Thường xuyên ra khỏi nước.
- Thay áo quần khô khi có thể.

Giúp đỡ người bị giảm nhiệt

Do thân nhiệt giảm, nạn nhân sẽ rơi vào trạng thái mơ hồ và kém nhận thức, có thể bị lẫn lộn và mất phương hướng. Vì lý do này, thậm chí người bị giảm nhiệt nhẹ không thể tự giúp bản thân mình.

- Thậm chí một người nào đó không có dấu hiệu của sự sống cũng nên được nhanh chóng và cẩn thận đưa vào bệnh viện hay cơ sở y tế khác.
- Không chà sát hay mát-xa da.
- Nạn nhân bị giảm nhiệt nghiêm trọng phải được sưởi ấm lại thật cẩn thận và phải theo dõi nhiệt độ của họ.
- Không sử dụng nhiệt trực tiếp hay nước nóng để sưởi ấm nạn nhân.
- Cho nạn nhân uống đồ uống ấm.
- Không cho nạn nhân uống rượu hay thuốc lá. Cần cải thiện dòng chảy của máu, và điều này làm chậm dòng chảy của máu.

Ngăn ngừa nhiễm độc khí carbon monoxide sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp

Không bao giờ sử dụng máy phát điện, vỉ nướng, lò nấu đã chiến, hay các thiết bị dùng xăng, khí propane, khí đốt tự nhiên, hay than đốt khác trong nhà, tầng hầm, nhà để xe hay lán trại – hay thậm chí gần cửa sổ mở.

Mỗi nhà nên có ít nhất một máy dò khí carbon monoxide. Kiểm tra pin của máy dò mỗi năm hai lần, đồng thời cũng kiểm tra pin của máy phát hiện khói.

Khi cúp điện trong các trường hợp khẩn cấp như bão hay bão mùa đông, việc sử dụng các nguồn nhiên liệu hay điện khác thay thế để sưởi ấm, làm mát, hay nấu ăn có thể làm cho khí CO tích tụ trong nhà, nhà để xe, hay lán trại và làm nhiễm độc người và động vật bên trong.

Mỗi năm, tại Hoa Kỳ có hơn 500 người chết do tai nạn nhiễm độc khí CO.

Khí CO có trong khói đốt, như những loại sinh ra từ các động cơ chạy bằng xăng nhỏ, bếp lò, máy phát điện, đèn lồng, và lò nướng chạy bằng khí đốt, hay do quá trình đốt than và củi. Khí CO từ những nguồn này có thể tích tụ trong không gian kín hay hơi kín. Con người và động vật trong những không gian này có thể bị nhiễm độc và tử vong do hít phải khí CO.

Cách nhận biết nhiễm độc khí CO

Việc phơi nhiễm với khí CO có thể gây bất tỉnh và tử vong. Các triệu chứng thông thường nhất của hiện tượng nhiễm độc khí CO là đau đầu, chóng mặt, yếu đuối, buồn nôn, ói mửa, đau ngực, và lẫn lộn. Những người đang ngủ hay những người đang uống rượu có thể chết do nhiễm độc khí CO trước khi có các triệu chứng xảy ra.

Các hướng dẫn ngăn ngừa nhiễm độc khí CO quan trọng

- Không bao giờ dùng lò nướng chạy bằng khí đốt để sưởi ấm trong nhà.
- Không bao giờ dùng vỉ than, lò than, đèn lồng, hay lò nấu đã chiến xách tay bên trong nhà, lều, hay lán trại.
- Không bao giờ chạy máy phát điện, máy phun nước áp lực, hay động cơ chạy bằng xăng bên trong tầng hầm, nhà để xe, hay cấu trúc kín khác, thậm chí khi các cửa hay cửa sổ đều mở, trừ khi thiết bị được lắp đặt và thông hơi chuyên nghiệp. Giữ cho các lỗ thông hơi và ống khói không có các mảnh vụn, nhất là khi có gió lớn. Các mảnh vụn bay có thể ngăn cản các đường thông hơi.
- Không bao giờ chạy động cơ xe hơi, máy phát điện, máy phun nước áp lực, hay các động cơ chạy bằng xăng bên ngoài cửa, cửa sổ mở hay lỗ thông hơi nơi khói có thể vào khu vực kín.
- Không bao giờ để xe hơi nổ máy trong không gian kín hay hơi kín, như nhà để xe.
- Nếu điều kiện quá nóng hay quá lạnh, hãy tìm chỗ trú ẩn với bạn bè hay tại nơi trú ẩn cộng đồng.
- Nếu có nghi ngờ nhiễm độc khí CO, hãy tư vấn ngay với chuyên gia chăm sóc y tế.