

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

Coupures de courant

Les coupures de courant électrique peuvent survenir à n'importe quel moment. Elles surviennent fréquemment pendant un orage ou après un accident lorsque les lignes électriques sont endommagées. La compagnie d'électricité peut rétablir le courant assez vite. Certaines fois, le courant électrique peut ne pas fonctionner pendant plusieurs jours.

Parfois, la compagnie électrique coupe l'électricité dans une zone pour économiser de la puissance pendant une à deux heures. Le courant électrique est rétabli puis est coupé dans une autre zone. C'est ce qu'on appelle une coupure de courant par rotation. L'électricité est le plus fréquemment coupée pendant des périodes de forte utilisation. La compagnie électrique essaie de prévenir la population avant de couper l'électricité dans une zone.

Si vous possédez un équipement médical chez vous qui nécessite du courant électrique, comme un fauteuil roulant alimenté par une batterie ou un concentrateur d'oxygène, informez-en votre compagnie d'électricité. Ils vous inscriront sur une liste afin de rétablir plus rapidement l'électricité chez vous. En outre, demandez des batteries de secours ou des réservoirs d'oxygène de secours au fournisseur de votre équipement médical en cas de coupure de courant.

Soyez prêt

Pour vous préparer à une perte soudaine de courant, ayez ces accessoires à disposition :

- des lampes torche et des piles de rechange ou des lampes torche à dynamo qui ne nécessitent pas de piles
- une radio alimentée par des piles et des piles de rechange
- de la nourriture et de l'eau en bouteille pour chaque membre de la famille
- un téléphone qui fonctionne sans alimentation électrique extérieure
- des batteries de secours pour équipement médical ou des réservoirs d'oxygène de secours
- des couvertures supplémentaires et des vêtements chauds
- de la nourriture et de l'eau pour les animaux domestiques

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

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.**

Pendant les coupures de courant

- Gardez à votre portée une lampe torche pour avoir de la lumière en cas d'urgence. Si vous devez utiliser des bougies, ne les laissez jamais allumées lorsque vous quittez la pièce ou lorsque vous allez vous coucher.
- Coupez les équipements électriques pour prévenir une surtension lorsque le courant sera rétabli.
- Évitez d'ouvrir le réfrigérateur et le congélateur afin que la nourriture reste froide.
- Écoutez la radio pour obtenir des informations.
- Utilisez le téléphone uniquement en cas d'urgence.
- Appelez le 911 uniquement si vous êtes dans une situation d'urgence qui met votre vie en jeu.
- Limitez les déplacements. Il est possible que les feux de circulation et les pompes à essence ne fonctionnent pas.
- Trouvez-vous un abri avec votre famille ou vos amis, ou un abri public si le courant électrique est coupé pendant une longue période, ou lorsqu'il fait très chaud ou très froid.

Monoxyde de carbone (CO)

Pendant une coupure de courant, les individus peuvent utiliser d'autres types d'alimentation pour le chauffage ou la cuisine. **Utiliser du propane, du kérosène ou d'autres types de carburants dans un bâtiment fermé peut provoquer une accumulation de monoxyde de carbone (CO)** et intoxiquer les gens qui sont à l'intérieur. Le CO est un gaz inodore et incolore. S'il est inhalé, il peut provoquer une maladie soudaine, une perte de conscience et la mort. Les signes les plus communs d'intoxication au CO sont :

- maux de tête
- étourdissements
- sensation de faiblesse
- nausée et vomissements
- douleur thoracique
- confusion

Les personnes exposées au CO pendant leur sommeil peuvent mourir sans s'être réveillées. Un signe précoce d'intoxication au CO est la confusion mentale. Si vous suspectez une intoxication au CO, **faites immédiatement sortir tout le monde et appelez ensuite le 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.**

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.

Pour prévenir une intoxication au CO, installez chez vous au moins un détecteur de monoxyde de carbone avec une batterie de secours. Vérifiez qu'il fonctionne bien et remplacez la batterie tous les 6 mois. Autres moyens de prévention d'une intoxication au CO :

- N'utilisez **jamais** de cuisinière ou de four à gaz pour chauffer une habitation.
- N'utilisez **jamais** de gril, réchaud, générateur ou un quelconque appareil de combustion alimenté par de l'essence, du propane, du gaz naturel ou du charbon à l'intérieur d'une habitation, d'un garage ou d'un autre bâtiment, même si les portes et les fenêtres sont ouvertes.
- N'utilisez **jamais** de gril, réchaud, générateur ou un quelconque appareil de combustion alimenté par de l'essence, du propane, du gaz naturel ou du charbon près d'une fenêtre, d'une porte ou d'une ouverture d'aération, où les gaz peuvent pénétrer dans le bâtiment.
- Ne laissez **jamais** le moteur d'une voiture en marche dans un garage fermé.
- Ne reliez **jamais** directement un générateur au câblage de votre habitation. Connectez directement les appareils ou équipements électroménagers aux sorties sur le générateur. Demandez des conseils à un électricien pour savoir comment utiliser un générateur en toute sécurité.

Sécurité alimentaire

Maintenez autant que possible les portes du réfrigérateur et du congélateur fermées. Vérifiez la température de la nourriture avant de la manger. **Jetez toute nourriture d'une température supérieure à 4,4 degrés Celsius (40 degrés Fahrenheit).**

La nourriture dans votre réfrigérateur :

- Si le courant électrique a été coupé pendant moins de deux heures, la nourriture devrait être encore bonne à manger.
- Si le courant électrique a été coupé pendant plus de deux heures, emballez la nourriture dans un refroidisseur et placez de la glace autour.

La nourriture dans votre congélateur :

- Si votre congélateur est à moitié plein, la nourriture devrait être sans risque pendant 24 heures.
- Si le congélateur est plein, la nourriture devrait être sans risque pendant 48 heures.

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.

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

Sécurité avec l'eau

Si le courant électrique est coupé dans une zone importante, l'eau peut être impropre à la consommation, à faire la cuisine et à se laver. Le service sanitaire local émettra des alertes sur la sécurité de l'eau utilisée pour boire, cuisiner et se laver.

Si votre eau n'est pas bonne à boire, utilisez de l'eau en bouteilles ou de l'eau bouillie pour laver les couverts, vous brosser les dents, laver et préparer des aliments et vous laver les mains. Utilisez de l'eau en bouteilles pour les préparations lactées pour nourrissons. Vous pouvez utiliser un assainisseur à mains à base d'alcool pour vous laver les mains. Utilisez de l'eau en bouteilles ou de l'eau bouillie jusqu'à ce que les autorités sanitaires vous disent que votre approvisionnement en eau est sans danger. Pour l'eau bouillie, portez rapidement l'eau à ébullition pendant une minute pour tuer la plupart des germes et des parasites.

Chaleur extrême

Si vous n'avez pas de climatisation pendant une coupure de courant et que le temps est très chaud, il existe un risque de coup de chaleur, d'épuisement dû à la chaleur, de crampes de chaleur et d'évanouissement. Un coup de chaleur est très grave et peut provoquer la mort s'il n'est pas immédiatement traité. Lors d'un coup de chaleur, le corps ne peut pas réguler sa propre température, la sudation est interrompue et la température corporelle peut augmenter très rapidement.

Les signes d'un coup de chaleur sont :

- peau rouge, chaude et sèche
- absence de sudation
- pulsations fortes et rapides
- maux de tête pulsatiles
- étourdissements
- nausée
- confusion
- perte de connaissance
- température corporelle supérieure à 39,4 degrés Celsius (103 degrés 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.

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

Pour prévenir et traiter un coup de chaleur :

- Buvez un verre de liquide toutes les 15 à 20 minutes et au moins 3,784 litres chaque jour (1 gallon). Ne buvez pas d'alcool ou de caféine. Ces liquides peuvent vous déshydrater.
- Portez des vêtements légers, de couleur claire et amples.
- Allez dans un endroit frais, asseyez-vous ou allongez-vous, buvez de l'eau, et rincez-vous le visage à l'eau fraîche si vous vous sentez étourdi(e), faible ou avez des bouffées de chaleur. Si vous ne vous sentez pas mieux peu de temps après, **appelez le 911**.
- Refroidissez-vous en vous plongeant dans un bain frais, prenez une douche fraîche ou enroulez-vous dans un drap frais et humide.
- Vérifiez votre température corporelle et continuez de vous refroidir jusqu'à ce que la température descende en dessous de 38,3 degrés Celsius (101 degrés Fahrenheit) ou qu'une assistance médicale arrive.
- Ouvrez les fenêtres si la qualité de l'air extérieur est bonne.

Froid extrême

Si vous n'avez pas de source de chaleur lors d'une coupure de courant et que le temps est très froid, il existe un risque élevé d'hypothermie. Elle survient lorsque la température corporelle d'une personne est inférieure à 35 degrés Celsius ou 95 degrés Fahrenheit. L'hypothermie est provoquée par une perte soudaine de chaleur corporelle qui survient lorsque l'on est dans l'eau froide ou lorsque l'on est exposé à de basses températures.

Les signes de l'hypothermie sont :

- confusion
- endormissement
- désorientation
- discours inarticulé
- difficultés à marcher ou à se déplacer
- modifications du comportement

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.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Pour prévenir l'hypothermie :

- Mangez et buvez de la nourriture et des liquides en grandes quantités
- Portez plusieurs épaisseurs de vêtements
- Déplacez-vous
- Changez de vêtements s'ils sont mouillés
- Restez à l'intérieur

Si vous pensez qu'une personne est en hypothermie, **appelez le 911**. Une personne qui est en hypothermie doit être lentement réchauffée. Jusqu'à ce que les secours arrivent, faites boire un liquide chaud à la personne et enveloppez-la dans des couvertures. **Ne** frottez ou ne massez **pas** la peau de la personne. N'utilisez **pas** de chaleur ou d'eau chaude. **Ne** lui donnez **pas** d'alcool à boire.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Power Outages. French.