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

बिजली बंद होना

बिजली गुल हो जाने की घटना कभी भी हो सकती है। ऐसा अक्सर किसी तूफान के दौरान अथवा किसी दुर्घटना के बाद होता है, जब विद्युत लाइनें क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। विद्युत कंपनियों द्वारा शीघ्र ही बिजली बहाल की जा सकती है। कभी कभी ऐसा भी होता है कि विद्युत आपूर्ति कई दिनों तक बंद रहती है।

कभी–कभी विद्युत कंपनियाँ बिजली की बचत करने के लिए किसी क्षेत्र में एक से दो घंटे तक की अवधि के लिए, बिजली बंद कर देती हैं। बाद में विद्युत आपूर्ति बहाल कर दी जाती है तथा किसी अन्य क्षेत्र में बंद कर दी जाती है। इसे क्रमिक ब्लैक आउट कहा जाता है। बिजली अक्सर अधिक उपभोग की अवधि में बंद कर दी जाती है। विद्युत कंपनी द्वारा किसी क्षेत्र की विद्युत आपूर्ति बंद करने से पहले चेतावनी देने का प्रयास किया जाता है।

यदि आपके घर में कोई चिकित्सकीय उपस्कर है, जैसे बैटरी चालित व्हील चेयर अथवा आक्सीज़न कंसेट्रेटर, जिनके लिए विद्युत ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है, तो अपनी विद्युत कंपनी को इस संबंध में जानकारी दें। वे आपकी विद्युत आपूर्ति शीघ्र प्रारंभ करने हेतु आपका नाम एक सूची में शामिल करेंगे। साथ ही, आप अपने चिकित्सा उपस्करों के आपूर्तिकर्ता से यह जानकारी प्राप्त करें कि क्या विद्युत आपूर्ति बंद होने की स्थिति हेतु वे अतिरिक्त बैटरी बैक–अप अथवा अतिरिक्त आक्सीज़न टैंक उपलब्ध करा सकते हैं।

तैयार रहें

अचानक बिजली बंद होने की स्थिति के लिए तैयार रहें, ये आपूर्तियॉ तैयार रखेंः

- फ्लैश लाइट तथा अतिरिक्त बैटरियाँ अथवा विंड–अप फ्लैश लाइट, जिनमें बैटरियों की आवश्यकता नहीं पड़ती।
- बैटरी चालित रेडियो तथा अतिरिक्त बैटरियाँ
- परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए भोज़न तथा पानी
- एक ऐसा फोन जिसके कार्यशील रहने हेतु विद्युत–ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती
- चिकित्सा उपस्करों के लिए बैटरी बैक–अप तथा अतिरिक्त आक्सीज़न टैंक
- अतिरिक्त कंबल तथा गर्म कपड़े
- पालतू जानवरों के लिए आहार तथा पानी

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**.

बिजली बंद रहने के दौरान

- आपातकालीन प्रकाश व्यवस्था के लिए फ्लैश लाइट का प्रयोग करें। यदि आपको मोमबत्तियों की आवश्यकता पड़ती है तो कमरे से बाहर जाने अथवा सोने के समय, उन्हें जलता न छोड़ें।
- विद्युतीय उपस्करों के स्विच बंद कर दें, जिससे पुनः बिजली आने पर अचानक अधिक खपत न हो।
- फ्रिज़ अथवा फ्रीज़र खोलने से बचें, जिससे उसमें रखा भोजन ठंडा बना रहे।
- सूचनाओं के लिए रेडियो सुनें।
- फोन का केवल आपातकालीन स्थितियों में प्रयोग करें।
- जीवन के लिए खतरा बनने वाली आपात स्थिति में नं 911 पर फोन करें।
- यात्राओं को सीमित करें। संभव है कि यातायात लाइटें तथा गैस पंप कार्यशील न हों।
- यदि बिजली लंबे समय के लिए बंद है अथवा बहुत गर्मी या सर्दी पड़ रही है तो परिवार सहित मित्रों अथवा सामुदायिक आश्रय स्थल में शरण लें।

कार्बन मोनो आक्साइड (CO)

बिजली बंद होने के दौरान लोग, गर्मी पाने अथवा पकाने के लिए अन्य प्रकार के ईंधनों का प्रयोग कर सकते हैं। बंद भवन में **प्रोपेन, कैरोसिन अथवा अन्य प्रकार के ईंधनों का प्रयोग करने से, घर में मोनो आक्साइड (CO) एकत्रित हो सकती है** तथा उसमें रह रहे लोगों पर विषैला प्रभाव छोड़ सकती है। CO ऐसी गैस है जिसमें कोई गंध अथवा रंग नहीं होता। यदि यह सांस के साथ शरीर में पहुँचती है तो इससे व्यक्ति अचानक बीमार हो सकता है, बेहोश हो सकता है तथा उसकी मृत्यु भी हो सकती है। कार्बन मोनो आक्साइड की विषाक्त्ता के सर्वाधिक सामान्य लक्षण हैं:

- सिरदर्द
- चक्कर आना
- कमजोरी
- मतली तथा वमन
- सीने में दर्द
- संभ्रम

जो लोग नींद के दौरान कार्बन मोनो आक्साइड को सांस के साथ ग्रहण करते हैं, संभव है कि प्रातः काल सोकर उठने से पहले ही उनकी मृत्यु हो जाए। कार्बन मोनो आक्साइड CO से विषग्रस्त होने का एक प्रारंभिक लक्षण हैं – मानसिक संभ्रम। यदि आपको कार्बन मानो आक्साइड विष फैलने की आशंका है, **तो प्रत्येक व्यक्ति को तुरंत बाहर भेजें तथा उसके बाद 911 पर फोन करें।**

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.

कार्बन मोनो आक्साइड विष फैलने से बचाव के लिए अपने घर में कम से कम एक कार्बन मोनो आक्साइड डिटेक्टर, बैटरी बैक–अप के साथ लगाऐं। यह जॉच करें कि यह कार्यशील है तथा प्रत्येक 6 माह बाद इसकी बैटरी बदलें। CO विष फैलने से रोकने के अन्य तरीके हैं:

- कमरा गर्म रखने के लिए गैस रेंज अथवा ओवन का प्रयोग **कभी न** करें।
- घर के भीतर, गराज अथवा अन्य भवन में ग्रिल, कैंप स्टोव, जेनरेटर अथवा कोई गैसोलिन, प्रोपेन, प्राकृतिक गैस अथवा कच्चा कोयला आधारित दहन साधन प्रयोग में **कभी न** लाए, भले ही दरवाजे अथवा खिड़कियाँ खुले हों।
- किसी खिड़की, दरवाजे अथवा रोशनदान के पास ग्रिल, कैंप स्टोव, जेनरेटर अथवा कोई गैसोलिन, प्रोपेन, प्राकृतिक गैस अथवा कच्चा कोयला आधारित दहन साधन का प्रयोग **कभी न** करें जहॉ से गैसें भवन में जा सकती हो।
- कार को किसी गराज़ के भीतर चलता हुआ **कभी न** छोड़ें।
- किसी जेनेरेटर को अपने घर की वायरिंग से सीधा **कभी न** जोड़ें। विद्युत चालित यंत्रों अथवा उपस्करों को सीधे जेनरेटर के निकास मार्गों से जोड़ें। जेनरेटर का सुरक्षित रूप से प्रयोग करने के संबंध में किसी बिजली मिस्त्री की सलाह लें।
-

भोजन की सुरक्षा

फ्रिज़ तथा फ्रीज़र के दरवाजों को यथा संभव बंद रखें। भोजन करने से पहले उसका तापमान देखें। कोई **खाद्य पदार्थ जिसका तापमान 40 डिग्री फेरेनहाइट से अधिक हो गया हो, उसें फेंक दें।**

आपके फ्रीज़र के भीतर का भोजनः

- यदि बिजली 2 घंटे से कम समय से गई है तो खाना सुरक्षित होना चाहिए।
- यदि बिजली 2 घंटे से अधिक समय बंद हो तो भोजन को किसी कूलर में बंद करके रखें तथा इसके चारों तरफ बर्फ डाल दें।

आपके फ्रीज़र के भीतर का भोजनः

- यदि आपका फ्रीज़र आधा भरा है तो उसमें भोजन 24 घ्रटों तक सुरक्षित रहना चाहिए।
- यदि आपका फ्रीज़र पूरा भरा है तो उसमें भोजन 48 घ्रटों तक सुरक्षित रह सकता है।

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

जल सुरक्षा

यदि काफी बड़े क्षेत्र की बिजली बंद हुई है तो संभव है कि पानी–पीने, पकाने तथा सफाई करने के लिए सुरक्षित न हो। स्थानीय स्वास्थ्य विभाग पीने, पकाने तथा सफाई हेतु पानी के सुरक्षित होने के संबंध में चेतावनी जारी करेगा।

यदि आपका पानी, पीने हेतु सुरक्षित नहीं है तो बर्तन साफ करने दॉतों को ब्रश करने, साफ करने तथा भोजन करने और हाथों की सफाई हेतु, बोतल बंद अथवा उबाले गए पानी का प्रयोग करें। बच्चों का (खाद्य) फार्मूला तैयार करने के लिए बोतल बंद पानी का प्रयोग करें। आप अपने हाथ साफ करने के लिए, अल्कोहल–आधारित हस्त–प्रक्षालक का प्रयोग कर सकते हैं। जब तक स्वास्थ्य प्राधिकारी यह घोषित न कर दें कि आपकी जल आपूर्ति सुरक्षित है, तब तक बोतल बंद अथवा उबाले गए पानी का ही प्रयोग करें। उबले पानी के लिए, पानी को एक मिनट तक तेज उबाल की स्थिति में लें जाएं, जिससे अधिकांश रोगाणु एवं परजीवी मर जाएँ।

अत्यधिक ताप

यदि बिजली बंद रहने के दौरान आपके पास वातानुकूलन की सुविधा उपलब्ध नहीं है तथा मौसम बहुत गर्म है, तो आपको लू लगने, गर्मी के कारण शक्ति हीनता, हीट क्रैम्प तथा बेहोशी का भी खतरा है। लू लगना बहुत गंभीर हो सकता है तथा इसका शीघ्र इलाज न किया जाए तो इसके कारण मृत्यु भी हो सकती है। लू लगने पर शरीर अपने तापमान को नियंत्रित नहीं कर पाता पसीना आना बंद हो जाता है तथा शरीर का तापमान अत्यंत तेजी से बढ़ सकता है।

लू लगने के लक्षण हैंः

- सुर्ख लाल एवं सूखी त्वचा
- पसीना न आना
- तेज तथा गहरी नब्ज चलना
- धमाकेदार सिरदर्द
- चक्कर आना
- मतली
- संभ्रम
- बेहोशी
- शरीर का तापमान जो 40 डिग्री सेल्सियस (103 डिग्री फेरेनहाइट) से अधिक हो

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

लू से बचाव तथा इसके उपचार हेतुः

- प्रत्येक 15 से 20 मिनट बाद एक गिलास तथा प्रतिदिन कम से कम एक गैलन पानी पिऍं। मदिरा अथवा कैफीन न पिएँ। ये द्रव आपके शरीर में पानी कम कर सकते हैं।
- हल्के, हल्के रंगों वाले तथा ढीले कपड़े पहनें।
- ठंडे स्थानों पर जाएँ, बैठें अथवा लेट जाएं, पानी पियें तथा ठंडे पानी से अपना चेहरा धोयें, यदि आपको चक्कर आएँ, कमजोरी अथवा अत्यधिक गर्मी महसूस हो रही हो। यदि आपको शीघ्र आराम महसूस न हो तो **911 पर फोन करें**।
- ठंडे पानी से स्नान करके अथवा स्वयं को ठंडी, भीगी चादर में लपेटकर अपने शरीर को शीतल करें।
- अपने शरीर के तापमान की जाँच करें तथा शरीर को ठंडा करने के प्रयास जारी रखें, जब तक आपके शरीर का तापमान 101 डिग्री फेरेनहाइट (38.3 डिग्री सेल्सियस) न हो जाए अथवा चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध न हो जाए।
- यदि बाहर अच्छी गुणवत्ता युक्त हवा चल रही है तो खिड़कियाँ खोल दें।

अत्यधिक सर्दी

यदि बिजली बंद रहने के दौरान आपके पास गर्मी पैदा करने का साधन उपलब्ध न हो तथा मौसम अत्यंत ठंडा हो तो हाइपोथर्मिया होने का अत्यधिक खतरा है। ऐसा तब होता है जब किसी व्यक्ति के शरीर का तापमान 95 डिग्री फेरनहाइट अथवा 35 डिग्री सेल्सियस से कम हो जाएँ। हाइपोथर्मिया अचानक शरीर की गर्मी नष्ट हो जाने से होता है जो अधिकांशतः ठंडे पानी अथवा ठंडे तापमान में रहने से होता है।

हाइपोथर्मिया के लक्षणः

- संभ्रम
- उनींदापन
- ध्यान इधर उधर होना
- हकलाहट
- चलने अथवा संचलन के कठिनाई
- व्यवहार में परिवर्तन

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**.

हाइपोथर्मिया से बचाव के लिए:

- भारी मात्रा में भोजन तथा द्रवों का सेवन करें
- कपड़ों की कई तहें पहनें
- आसपास टहलें
- यदि आपके वस्त्र गीले हैं तो उन्हें बदलें
- घर के भीतर रहें

यदि आपको लगता है कि किसी व्यक्ति को हाइपोथर्मिया हुआ है, तो **911 पर फोन करें।** हाइपोथर्मिया से ग्रस्त व्यक्ति को पुनः धीरे–धीरे गर्मी प्रदान किए जाने की आवश्यकता होती है। जब तक सहायता पहुँचे, तब तक व्यक्ति को गर्म पेय पिलाएँ तथा कंबलों में लपेटें। उस व्यक्ति की त्वचा को मलें नहीं तथा मालिश भी **न करें**। गर्मी अथवा गर्म पानी का प्रयोग **न करें**। उसे शराब पीने के लिए **न दें**।

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**.