

停電

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

停電はいつでも発生する可能性があります。多くの場合、停電は台風や事故で電気供給ラインがダメージを受けた際に発生します。電力会社がすぐに電気を復旧させることもありますが、そうでないときは数日間停電が続く場合もあります。

電力会社がある地域の電力を節約するために1～2時間にわたって電気の供給を停止することもあります。停電が終了すると、他の地域の電力供給が停止されます。これは計画停電と呼ばれます。このとき、電気の使用量が多い時間帯に停電が行われることがよくあります。電力会社はある地域の停電を行う前に警告を出すよう努めています。

自宅で電池式車椅子や酸素濃縮器など電気を必要とする医療機器を使用している場合は、電力会社に知らせておきましょう。電力を優先的に復旧させるリストの中に加えてもらえます。また、停電用の予備電源や予備の酸素タンクについて医療機器のメーカーに確認しておきましょう。

準備

突然の停電に備えて、以下の用品を準備しましょう:

- 懐中電灯と予備の電池または電池がいない手巻き式の懐中電灯
- 電池式のラジオと予備の電池
- 家族全員分の食料と水のボトル
- 電気がなくても作動する電話機
- 医療機器の予備電源または予備の酸素タンク
- 予備の毛布と暖かい衣服
- ペット用の食料と水

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

停電中

- 緊急用の明かりとして懐中電灯を使用します。ろうそくを使わなければならないときは、ろうそくを燃やしたままで部屋を離れたり眠ったりしないでください。
- 電気が復旧したときの急激な電圧変化に備えて電気機器のスイッチを切ります。
- 冷蔵庫と冷凍庫は開けておかないようにしましょう。食品の温度が保たれません。
- ラジオで情報を集めましょう。
- 電話の使用は緊急時のみにします。
- 911 への電話は生命の危険がある場合のみにします。
- 移動は控えましょう。信号機やガソリンポンプが動いていない可能性があります。
- 停電が長時間におよぶ場合や非常に暑い時期、寒い時期は、家族、友人と避難場所を探るか、公共の避難所を探しましょう。

一酸化炭素 (CO)

停電中はみんなが暖房や調理に電気以外の燃料を使う場合があります。密閉された建物内でプロパンガス、灯油、その他の燃料を使用すると、一酸化炭素 (CO) が充満して中毒を起こす恐れがあります。一酸化炭素は無色無臭の気体です。吸い込むと、突然具合が悪くなったり、意識を失って死に至ることもあります。

一酸化炭素中毒の一般的な症状は以下のとおりです。

- 頭痛
- めまい
- 衰弱
- 吐き気や嘔吐
- 胸痛
- 錯乱

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.**

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.

睡眠中に一酸化炭素を吸い込むと、目が覚める前に死に至ることもあります。CO 中毒の唯一の初期症状は精神錯乱です。CO 中毒を疑ったときは、**すぐに全員を避難させて、911 に電話して緊急連絡をしてください。**

一酸化炭素中毒を避けるため、自宅に少なくとも 1 台の一酸化炭素検知器と予備電源を用意しましょう。一酸化炭素検知器は半年ごとに動くことを確認し、電池を交換しましょう。

一酸化炭素中毒を防止する方法には他に以下のようなものがあります。

- ガスレンジやガスオーブンを暖房代わりに**しない**。
- グリル、キャンプ用ストーブ、発電機、またはガソリン、プロパンガス、天然ガス、炭を使う装置を、たとえ窓やドアを開けた状態でも、家、ガレージなど建物の中で**使用しない**。
- グリル、キャンプ用ストーブ、発電機、またはガソリン、プロパンガス、天然ガス、炭を使う装置を、建物内に空気が流れ込むような窓、ドア、通気口の近くで**使用しない**。
- 密閉されたガレージ内で車のエンジンをかけたままに**しない**。
- 発電機を直接家庭の配線につな**がない**。発電機の差し込み口に機器をつないでください。発電機の安全な取り扱いについては、電気技術者にお尋ねください。

食品の安全性

冷蔵庫と冷凍庫のドアはできるだけ閉めたままにしておきます。食べる前に食品の温度をチェックしてください。食品は華氏 40 度 (およそ摂氏 4 度) 以上に温まったらすべて廃棄してください。

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.

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.

冷蔵庫内の食品の安全性は以下のとおりです。

- 停電時間が2時間以内であれば、安全に食べることができます。
- 停電時間が2時間を超える場合、食品をクーラーボックスに移し、周りに氷を入れます。

冷凍庫内の食品の安全性は以下のとおりです:

- 冷凍庫に食品が半分以上入って入れば、24時間は安全です。
- 冷凍庫に食品が一杯に入れば、48時間は安全です。

水の安全性

停電地域の範囲が広い場合は、水が飲用、料理用、洗濯用に適さないことがあります。飲用、料理用、洗濯用の水の安全性については、地域の保健所から警報が出されます。

自宅の水が飲用に適さない場合、皿洗いや歯磨き、食品の洗浄や手洗いはボトルの水または煮沸した水で行ってください。赤ちゃんのミルクを作るときもボトルの水を使いましょう。アルコールベースのハンドサニタイザーで手を洗うこともできます。保健所で水の安全性が確認されるまでは、ボトルの水または煮沸した水を使いましょう。水を煮沸する場合は、水を沸かして1分間沸騰させることで細菌や寄生虫を死滅させることができます。

暑い時期の注意事項

停電中にエアコンが使えず、気温が非常に高い場合は、熱中症、熱性疲労、熱けいれん、失神を起こす恐れがあります。熱中症は非常に深刻な状態で、すぐに治療をしないと死に至ることもあります。熱中症を起こすと、体温の調節ができなくなり、汗をかかなくなって体温が急激に上昇することがあります。

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

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.

熱中症の症状は以下のとおりです。

- 赤くなり、熱く乾燥した肌
- 汗をかかない
- 心拍が速く強くなる
- ズキズキする頭痛
- めまい
- 嘔吐
- 錯乱
- 失神
- 体温が華氏 103 度 (摂氏39.4度) 以上

熱中症の予防法と治療は以下のとおりです:

- 15 ~ 20 分おきにコップ 1 杯の水を飲みます。1 日に 1 ガロン以上飲みましょう。飲酒とカフェインの摂取をやめましょう。これらの飲み物は体から水分を奪います。
- 軽い淡色のゆるめの服を着用しましょう。
- だるさや虚脱感、いつもより熱い感じを感じたら、涼しい場所に行き、座るか横になり、水を飲んで冷たい水で顔を洗います。すぐに気分がよくならないときは、911 に電話して緊急連絡をしてください。
- 冷たい水のお風呂に入ったり、冷水のシャワーを浴びたり、冷たい濡れたシートにくるまったりして、体を冷やしましょう。
- 体温を測り、体温が華氏 101 度 (摂氏38.3 度) 以下になるか、医者や救急隊が来るまで体を冷やし続けます。
- 外の空気がよいときは、窓を開けます。

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

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.

非常に寒い時期の注意事項

停電中に暖房が使えず、気温が非常に低い場合は、低体温症を起こす恐れがあります。低体温症は、体温が華氏 95 度 (摂氏 35 度) 以下になった状態です。

低体温症は、冷たい水の中や寒い環境の中にいて体温が急激に奪われたときに起こります。

低体温症の症状は以下のとおりです:

- 錯乱
- 眠気
- 見当識障害
- 言葉がはっきりしない
- 歩けない、動けない
- 容態がおかしい場合

低体温症の予防法は以下のとおりです:

- 食事と水分の十分な摂取
- 重ね着
- 動き回る
- 衣服が湿っているときは着替える
- 屋外に出ない

低体温を疑った場合は、**911 に電話をして緊急連絡をしてください。**低体温症にかかったら、ゆっくりと暖めることが必要です。救助が到着するまで、患者に暖かい飲み物を飲ませ、患者を毛布でくるみましょ。患者の肌をこすったり、マッサージしないでください。暖房やお湯は使わないでください。アルコール類は与えないでください。