

# Maging Handang RedCross

## Checklist para sa Kawalan ng Koryente

Ang biglaang pagkawala ng koryente ay maaaring nakakabigo o nakakaabala lalo na kapag ito ay nagtagal. Kung ang pagkawala ng koryente ay 2 oras o mas madali, hindi ka kailangang mag-alala sa pagkawala ng iyong mga napapanis na pagkain. Sa mahabaang kawalan ng koryente, mayroong mga hakbang na iyong magagawa upang mabawasan ang kawalan ng pagkain at panatiliing komportable ang lahat ng miyembro ng inyong tahanan.

### Mga Rekomendasyon sa Pagtitipid ng Koryente

- Patayin ang mga ilaw at mga computer kung hindi gagamitin.
- Labhan ang mga damit gamit ang malamig na tubig kung posible; maglaba nang puno ang karga at linisin ang lint trap ng dryer matapos gamitin.
- Kapag gumagamit ng dishwasher, maghugas ng puno ang karga at gamitin lamang ang mahinang cycle at sarhan ang mataas na temperatura sa pagbabanlaw. Kapag tapos na ang karaniwang cycle sa paghuhugas, buksan ang pinto ng dishwasher upang hayaang matuyo sa hangin ang mga pinggan.
- Palitan ang mga incandescent na bumbilya gamit ang episyente sa enerhiya na mga compact fluorescent light.

### Paano ako maghahanda para sa kawalan ng koryente?



Upang makatulong na hindi masira ang iyong pagkain, maglagay ng mga sumusunog help d na bagay sa inyong tahanan:

- Isa o higit pang mga cooler—Ang mga murang Styrofoam na cooler ay mahusay gamitin.
- Yelo—Paligiran ang iyong pagkain ng yelo sa loob ng cooler o sa refrigerator para mapanatiling malamig ang pagkain nang mas matagal sa panahon ng mahabang kawalan ng koryente.
- Isang digital na mbilis tumugon na thermometer—Gamit aang mga thermometer na ito mabilis mong masuri ang panloob na temperatura ng pagkain upang masiguro na ito ay tama ang lamig upang magamit nang ligtas.

**Magbuo ng kit sa paghahanda para sa emerhensiya na mayroong nitong mga supply na ito sakaling may matagalan o malawakang kawalan ng koryente:**

- Tubig—3-araw na supply; isang galon bawat tao, bawat araw (3-araw na supply para sa paglisan, 2-linggong supply para sa tahanan) • Pagkain—hindi napapanis, madaling ihandang pagkain (3-araw na supply para sa paglisan, 2-linggong supply para sa tahanan) • Flashlight (TALA: *Huwag gumamit ng mga kandila sa panahon na walang koryente dahil sa matinding peligro ng sunog*) • De-bateria o pinipihit ng kamay na radyo (NOAA Weather Radio, kung posible) • Mga ekstrang baterya • Kit para sa paunang lunas • Mga gamot (pang 7-araw na supply) at medikal na kagamitan • Tool para sa iba't-ibang paggagamitan • Mga gamit panlinis at pampersonal na kalinisan • Mga kopya ng personal na dokumento (listahan ng gamot, mahalagang impormasyong medikal, katibayan ng address, titulo/kontrata sa bahay, mga pasaporte, mga sertipiko ng kapanganakan, mga polisa ng seguro) • Mga cell phone na may charger • Impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa pamilya at emerhensiya • Ekstrang pera
- Kung mayroon sa inyong tahanan ang umaasa sa pinataakbo ng koryente, kagamitang nagpapanatili ng buhay, tandaan maglagay ng backup na koryente sa inyong plano sa paglisan.
- Maglagay ng may kordong telepono sa inyong tahanan. Mas gagana ito kahit na walang koryente.
- Panatiliing puno ang tangke ng gas ng inyong kotse.

### Ano ang aking dapat gawin kapag walang koryente?



**Panatiliing ligtas ang pagkain hangga't maaari.**

- Panatiliing sarado ang mga pinto ng refrigerator at ng freezer hangga't maaari. Unang gamitin ang napapanis na pagkain mula sa refrigerator. Ang saradong refrigerator ay mas magpapanatili ng kalamigan ng pagkain hanggang 4 na oras.
- Matapos ay gamitin ang pagkain na nasa freezer. Ang punong freezer ay magpapanatili sa temperatura nang hanggang 48 oras (24 oras kung kalahati ang pagkapuno) kung nananatiling sarado ang mga pinto.
- Gamitin ang inyong hindi napapanis na pagkain at mga staple matapos gamitin ang pagkain mula sa refrigerator at freezer.
- Kung tilang magtatagal nang mahigit sa isang araw ang kawalan ng koryente, maghanda ng isang cooler na may yelo para sa mga laman ng iyong freezer.
- Itago ang pagkain sa tuyo at malamig na lugar at panatiliin itong nakatakip lagi.

**Dekoryenteng kagamitan**

- I-off at tangalin sa saksakan ang lahat ng hindi kailangang mga dekontaryenteng kagamitan, kasama ang mga sensitibong elektronik.
- I-off o idiskonekta ang anumang appliance (katulad ng kalan), kagamitan o electronics na ginagamit mo nung nawalan ng koryente. Pagbalik ng koryente, ang mga surge o spike ay makakasira sa kagamitan.
- Mag-iwan ng isang ilaw na naka-on para malaman mo kung may koryente na.
- Iwasan ang hindi mahalagang pagbiyahe lalo na kung gagamitin ang kotse. Ang mga ilaw trapiko at hindi gagana at mapupuno ang mga kalye.

**Gamitin nang ligtas ang mga generator**

- Kapag gumagamit ng madaling dalhin na generator, ikonekta ang kagamitan na gusto mong pagana sa mga outlet ng generator. Huwag ikonekta ang padaling dalhin na generator sa sistema ng koryente ng bahay.
- Kung kukuha ka ng generator, humingi ng payo mula sa propesyonal, katulad ng isang electrician. Siguruhin na ang generator ay ayon sa lakas na sa iyong palagay ay kakaailanganin mo.

### Ano ang aking dapat gawin pagbalik ng koryente?



Huwag hipuin ang anumang linya ng koryente at ilayo ang iyong pamilya dito. Iulat ang mga bagsak na linya ng koryente sa tamang opisyal sa inyong lugar.

**Itapon ang hindi ligtas na pagkain.**

- Itapon ang anumang pagkain na nabilad sa temperaturang 40°F (4°C) nang 2 oras o mahigit o mayroong kakaibang amoy, kulay o pakiramdam. Kapag may alinlangan, itapon ito!
- Huwag titikman ang pagkain o umasa sa itsura o amoy upang malaman ang kaligtasan nito. Ang ilang pagkain ay maaaring mukha o amoy maayos ngunit kung nasa temperatura na ito ng kuwarto nang matagal na panahon, ang mga mikrobyo na nagdudulot ng sakit ay maaaring nagsimula nang tumubo nang mabilis. Ang ilang uri ng mikrobyo ay gumagawa ng mga lason na hindi mapapatay ng pagluluto.
- Kung ang pagkain sa freezer ay mas malamig sa 40° F at may mga kristal ng yelo dito, maaari mo itong payeluhin muli.
- Kung hindi ka sigurado kung tama ang lamig ng pagkain, kunan ito ng temperatura gamit ang thermometer ng pagkain. Itapon ang anumang pagkain (karne, manok, isda, mga itlog, mga tira) na nabilad sa temperatura na mas mataas sa 40° F (4° C) nang 2 oras o higit pa at anumang pagkain na may kakaibang amoy, kulay o pakiramdam o mainit-init pag hinipo.

**Mag-ingat: Nakakapatay ang Carbon Monoxide**

- Huwag gumamit ng generator, ihawan, kalang pang-kampo o ibang aparatong gumagamit ng gasolina, propane, natural na gas o nagsusunog ng uling sa loob ng bahay, garahe, silong, gapangan o lugar na bahagyang sarado. Ilayo ang gamit sa mga pinto, bintana at butas kung saan maaaring makapasok ang carbon monoxide.
- Ang pangunahing mga peligro na iiwasan kapag gumagamit ng alternatibong pagkukunan ng koryente, pag-init o pagluto ay paglalason mula sa carbon monoxide, pagkokoryente at sunog.
- Maglagay ng mga alarma para sa carbon monoxide sa mga gitnang lugar sa bawat lebel ng inyong bahay at sa labas ng mga lugar na tulugan upang maglaan ng maagang babala sa naiipong carbon monoxide.
- Kung tumunog ang alarma ng carbon monoxide, agad lumipat sa lokasyon sa labas na may preskong hangin o sa tabi ng bukas na bintana o pintuan.
- Humingi ng tulong mula sa lugar na may preskong hangin at manatili doon hanggang dumating ang tauhang pang-emerhensiya upang tulungan ka.

### Ipaalam sa Iyong Pamilya na Ikaw ay Ligtas

Kung ang inyong komunidad ay nakaranas ng sakuna, magrehistro sa American Red Cross Safe and Well na Web site makukuha sa pamamagitan ng [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) upang ipaalam sa iyong mga pamilya at mga kaibigan ang iyong kapakanan. Kung wala kang access sa Internet, tumawag sa **1-866-GET-INFO** upang irehistro ang iyong sarili at ang pamilya mo.



Para sa higit pang impormasyon sa sakuna at pagkahanda sa emerhensiya, bumisita sa [RedCross.org](http://RedCross.org).

Karapatang-ari © 2009 ng American National Red Cross