

# Be Red Cross Ready

## Power Outage Checklist

Sudden power outages can be frustrating and troublesome, especially when they last a long time. If a power outage is 2 hours or less, you need not be concerned about losing your perishable foods. For prolonged power outages, though, there are steps you can take to minimize food loss and to keep all members of your household as comfortable as possible.

### Energy Conservation Recommendations

- Turn off lights and computers when not in use.
- Wash clothes in cold water if possible; wash only full loads and clean the dryer's lint trap after each use.
- When using a dishwasher, wash full loads and use the light cycle. If possible, use the rinse only cycle and turn off the high temperature rinse option. When the regular wash cycle is done, just open the dishwasher door to allow the dishes to air dry.
- Replace incandescent light bulbs with energy-efficient compact fluorescent lights.

### How do I prepare for a power outage?



To help preserve your food, keep the following supplies in your home:

- One or more coolers—Inexpensive Styrofoam coolers work well.
- Ice—Surrounding your food with ice in a cooler or in the refrigerator will keep food colder for a longer period of time during a prolonged power outage.
- A digital quick-response thermometer—With these thermometers you can quickly check the internal temperatures of food to ensure they are cold enough to use safely.

**Put together an emergency preparedness kit with these supplies in case of a prolonged or widespread power outage:**

- Water—one gallon per person, per day (3-day supply for evacuation, 2-week supply for home)
  - Food—non-perishable, easy-to-prepare items (3-day supply for evacuation, 2-week supply for home)
  - Flashlight (*NOTE: Do not use candles during a power outage due to the extreme risk of fire.*)
  - Battery-powered or hand-crank radio (NOAA Weather Radio, if possible)
  - Extra batteries
  - First aid kit
  - Medications (7-day supply) and medical items
  - Multi-purpose tool
  - Sanitation and personal hygiene items
  - Copies of personal documents (medication list and pertinent medical information, deed/lease to home, birth certificates, insurance policies)
  - Cell phone with chargers
  - Family and emergency contact information
  - Extra cash
- If someone in your home is dependent on electric-powered, life-sustaining equipment, remember to include backup power in your evacuation plan.
  - Keep a non-cordless telephone in your home. It is likely to work even when the power is out.
  - Keep your car's gas tank full.

### What should I do during a power outage?



**Keep food as safe as possible.**

- Keep refrigerator and freezer doors closed as much as possible. First use perishable food from the refrigerator. An unopened refrigerator will keep foods cold for about 4 hours.
- Then use food from the freezer. A full freezer will keep the temperature for about 48 hours (24 hours if it is half full) if the door remains closed.
- Use your non-perishable foods and staples after using food from the refrigerator and freezer.
- If it looks like the power outage will continue beyond a day, prepare a cooler with ice for your freezer items.
- Keep food in a dry, cool spot and keep it covered at all times.

**Electrical equipment**

- Turn off and unplug all unnecessary electrical equipment, including sensitive electronics.
- Turn off or disconnect any appliances (like stoves), equipment or electronics you were using when the power went out. When power comes back on, surges or spikes can damage equipment.
- Leave one light turned on so you'll know when the power comes back on.
- Eliminate unnecessary travel, especially by car. Traffic lights will be out and roads will be congested.

**Using generators safely**

- When using a portable generator, connect the equipment you want to power directly to the outlets on the generator. Do not connect a portable generator to a home's electrical system.
- If you are considering getting a generator, get advice from a professional, such as an electrician. Make sure that the generator you purchase is rated for the power that you think you will need.

### What should I do when the power comes back on?



- Do not touch any electrical power lines and keep your family away from them. Report downed power lines to the appropriate officials in your area.

**Throw out unsafe food.**

- Throw away any food that has been exposed to temperatures 40° F (4° C) for 2 hours or more or that has an unusual odor, color or texture. When in doubt, throw it out!
- Never taste food or rely on appearance or odor to determine its safety. Some foods may look and smell fine, but if they have been at room temperature too long, bacteria causing food-borne illnesses can start growing quickly. Some types of bacteria produce toxins that cannot be destroyed by cooking.
- If food in the freezer is colder than 40° F and has ice crystals on it, you can refreeze it.
- If you are not sure food is cold enough, take its temperature with the food thermometer. Throw out any foods (meat, poultry, fish, eggs and leftovers) that have been exposed to temperatures higher than 40° F (4° C) for 2 hours or more, and any food that has an unusual odor, color or texture, or feels warm to touch.

**Caution: Carbon Monoxide Kills**

- Never use a generator, grill, camp stove or other gasoline, propane, natural gas or charcoal-burning devices inside a home, garage, basement, crawlspace or any partially enclosed area. Locate unit away from doors, windows and vents that could allow carbon monoxide to come indoors.
- The primary hazards to avoid when using alternate sources for electricity, heating or cooking are carbon monoxide poisoning, electric shock and fire.
- Install carbon monoxide alarms in central locations on every level of your home and outside sleeping areas to provide early warning of accumulating carbon monoxide.
- If the carbon monoxide alarm sounds, move quickly to a fresh air location outdoors or by an open window or door.
- Call for help from the fresh air location and remain there until emergency personnel arrive to assist you.

### Let Your Family Know You're Safe

If your community experiences a disaster, register on the American Red Cross Safe and Well Web site available through [RedCross.org](http://RedCross.org) to let your family and friends know about your welfare. If you don't have Internet access, call **1-866-GET-INFO** to register yourself and your family.

# Prepárate con la Cruz Roja

## Seguridad en caso de apagones

Los apagones eléctricos repentinos podrían causar frustración y molestias, en especial si duran mucho tiempo. Si la electricidad vuelve en 2 o menos horas, no necesitas preocuparte por los alimentos perecederos. Pero, si el corte se prolonga, podrás tomar medidas para reducir al mínimo la pérdida de alimentos y mantener a la familia lo más cómoda posible.

### Recomendaciones para conservar energía

- Apaga las luces y las computadoras que no estés usando.
- En lo posible, lava la ropa con agua fría, llena por completo la lavadora y limpia el filtro de la secadora después de cada ciclo.
- Si usas un lavaplatos, llénalo por completo y usa el ciclo de lavado ligero. En lo posible, emplea el ciclo para enjuagar solamente y apaga la opción de enjuague de alta temperatura. Al terminar el ciclo de lavado normal, abre la puerta del lavaplatos para dejar que la vajilla se seque con el aire.
- Reemplaza las bombillas incandescentes por luces fluorescentes compactas de eficiencia energética.

### ¿Cómo me preparo para un apagón?



#### Conserva mejor los alimentos con:

- Una o más neveras portátiles: las baratas de poliestireno funcionan bien.
- Hielo: rodear la comida con hielo en una nevera portátil o en el refrigerador mantendrá la comida fría por más tiempo si hay un apagón prolongado.
- Termómetro digital rápido: usarlo para verificar la temperatura interna de los alimentos y saber si están suficientemente fríos para consumir sin peligro.

#### Reúne suministros para un equipo de preparación para emergencias en caso de un apagón generalizado o prolongado:

- un galón de agua por persona, por día (para 3 días en caso de desalojo, para 2 semanas en la casa) • alimentos no perecederos y de fácil preparación (para 3 días en caso de desalojo, para 2 semanas en la casa) • linterna (NOTA: Nunca uses velas durante un apagón porque son un gran peligro de incendio.) • radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA) • pilas de repuesto • botiquín de primeros auxilios • medicamentos (para 7 días) y artículos médicos • herramienta multiuso • artículos sanitarios y de higiene personal • copias de documentos personales (lista de medicamentos y de datos médicos pertinentes, título de propiedad o contrato de alquiler, certificados de nacimiento, pólizas de seguro) • teléfono celular y cargador • datos de contacto para emergencias • dinero en efectivo
- Si alguien depende de equipo eléctrico para el mantenimiento de funciones vitales, anticipa una fuente eléctrica de reserva.
- Ten a mano un teléfono que no sea inalámbrico en tu casa. Es probable que funcione aunque no haya electricidad.
- Conserva el tanque de gasolina de tu automóvil lleno.

### ¿Qué hago durante un apagón?



#### Protege la seguridad de tus alimentos.

- Mantén cerradas las puertas del refrigerador y el congelador en la medida de lo posible. Primero, usa los alimentos perecederos que están en el refrigerador. Si no se abre el refrigerador, los alimentos se mantendrán fríos durante unas 4 horas.
- Luego, usa los alimentos que están en el congelador. Si el congelador está todo lleno, mantendrá la temperatura durante 48 horas (o 24 horas si está lleno por la mitad) cuando la puerta se mantenga cerrada.
- Come los alimentos del refrigerador y del congelador antes de consumir los alimentos no perecederos.
- Si sospechas que el apagón durará más de un día, pon hielo en una nevera portátil para guardar las cosas del congelador.
- Almacena los alimentos en un lugar seco y fresco. Es importante que se mantengan cerrados en todo momento.

#### Aparatos electrónicos

- Apaga y desenchufa todos los aparatos electrónicos que no necesites.
- Apaga o desconecta electrodomésticos (como el aparato de cocina) y artefactos o equipos electrónicos que estaban encendidos cuando se cortó la electricidad. Al volver la luz, las fluctuaciones en la tensión podrían dañarlos.
- Deja una luz encendida para saber cuándo vuelve la electricidad.
- No viajes a menos que sea indispensable, en especial en automóvil. Los semáforos no funcionarán y habrá congestión de tráfico.

#### Seguridad en el uso de generadores

- Si usas un generador, enchufa los aparatos directamente al generador. No conectes un generador portátil al sistema eléctrico de la vivienda.
- Si piensas comprar un generador, pide consejo a un profesional (electricista). Asegúrate de que el generador corresponda al voltaje que piensas que necesitarás.

### ¿Qué hago cuando vuelve la electricidad?



- No toques ningún cable eléctrico y mantén a tu familia alejada de ellos. Notifica a las autoridades sobre cables caídos.

#### Desecha alimentos que no sean seguros.

- Desecha los alimentos que hayan estado expuestos a temperaturas superiores a 40°F (4°C) durante dos o más horas, o que tenga un olor, color o textura fuera de lo común. Recuerda: "En la duda, a la basura".
- Nunca pruebes un alimento para determinar si es seguro comerlo ni te guíes por su olor. Aunque tengan buen aspecto y sabor, algunos alimentos que están a temperatura ambiente por mucho tiempo desarrollan muy pronto bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Algunas bacterias producen toxinas que no se eliminan con la cocción.
- Si los alimentos que están en el congelador tienen cristales de hielo y su temperatura no supera los 40°F (4°C) podrás volver a congelarlos.
- Si no estás seguro de que un alimento en particular esté lo suficientemente frío, prueba la temperatura con un termómetro para alimentos. Desecha alimentos (como carne de vaca, ave, pescado, huevos y comida sobrante) que hayan estado a más de 40°F (4°C) durante dos o más horas, y todo alimento que tenga un olor, color o textura fuera de lo común, o que se sienta tibio al tacto.

#### Atención: el monóxido de carbono mata

- Nunca uses un generador, parrilla, estufa de campamento u otro aparato que funcione con gasolina, gas natural o propano, o carbón adentro de la vivienda, garaje, sótano, espacios para cables o tuberías, u otros sitios parcialmente cerrados. Coloca el aparato afuera, lejos de las puertas, ventanas y rejillas de ventilación que dejen pasar el monóxido de carbono al interior.
- Los peligros principales que deben evitarse al usar fuentes alternativas para la electricidad y la calefacción o para cocinar son la intoxicación por monóxido de carbono, descargas eléctricas e incendios.
- Instala detectores de monóxido de carbono en lugares centrales en cada piso de tu casa y afuera de los dormitorios.
- Si suena la alarma del detector de monóxido de carbono, sal rápidamente al aire libre o acércate a una ventana o puerta abierta.
- Llama para pedir ayuda desde el lugar donde hay aire fresco y quédate allí hasta que llegue el personal de emergencia a ayudarte.

### Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en [cruzrojaamericana.org](http://cruzrojaamericana.org) para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.