

اگر برق قطع شد چه کنیم؟

۱ - چرا این مهم است؟

قطع برق می تواند باعث تاریکی، افزایش خطر سقوط، خراب شدن داروها و سرما شود.
با چند اقدام ساده می توان ایمنی را حفظ کرد.

۲ - نور و پیشگیری از سقوط

یک چراغ قوه کنار تخت بگذارید
شبها بدون کفش راه نروید
مسیر بین تخت تا دستشویی را خلوت نگه دارید
آرام و با مکث از جا بلند شوید

۳ - نگهداری انسولین و داروهای حساس به گرما

در خنک ترین جای خانه نگهداری شود
داخل کیف یا ظرف عایق قرار دهید
دور از نور مستقیم و گرما باشد
از یخ زدگی جلوگیری کنید

۴ - استفاده ایمن از بخاری و گاز

بخاری را بدون تهویه روشن نکنید
در آشپزخانه را کاملاً نبندید
کنار بخاری روشن نخوابید
در صورت بوی گاز، پنجره را باز کنید

۵ - چه زمانی کمک بگیریم؟ اگر:

- سرگیجه یا عدم تعادل دارید
- تنگی نفس یا سردرد ناگهانی دارید
- داروها در گرما خراب شده اند

۶ - برای خانواده ها

شبها با سالمند تماس بگیرید و از وجود چراغ قوه و داروها مطمئن شوید.

۷ - پیام آرام بخش

با نور مناسب، حرکت آهسته و نگهداری درست داروها می توانید در زمان قطع برق ایمن بمانید