

免费清单

大停电立即检查：最初30分钟

停电后应立即检查、保护和准备的事项。

重要

请平静地从上到下完成这份清单。目标不是恐慌，而是建立秩序：检查安全、收集信息、节省电量，并为接下来的几个小时做好准备。

这份清单以实用为主。它不能替代官方警报、医疗建议，也不能替代对特殊危险情况的专业评估。发生急性危险时，应优先拨打紧急电话、查看当地主管部门信息和官方预警渠道。

1. 保持冷静，快速判断情况

- ☐ 先深呼吸，不要仓促做决定。
- ☐ 检查：只有自己家受影响，还是邻居、楼梯间、街道或周边也受影响？
- ☐ 只有在无危险的情况下才检查配电箱。
- ☐ 如果有烧焦味、烟雾、火花、焦糊气味或潮湿电气区域，请保持距离并求助。
- ☐ 不要使用电梯。如果有人被困在电梯里：安抚对方，并通知物业/紧急电话。

牢记一句话

先安全，后舒适。停电让人不便，真正危险通常来自错误反应。

2. 确保照明并清除绊倒风险

- ☐ 准备手电、头灯或充电灯。
- ☐ 蜡烛只能在放置稳定时使用，并且绝不能无人看管。
- ☐ 清除绊倒风险：电线、鞋子、玩具、潮湿区域。
- ☐ 优先照亮楼梯、入口、浴室和厨房。
- ☐ 把儿童、老人和宠物带到安全区域。

3. 保护设备并节省能源

- ☐ 关闭炉灶、熨斗、电热水壶、暖风机和其他发热设备。
- ☐ 必要时将敏感设备断电：电脑、电视、路由器、充电器。
- ☐ 保留一盏灯处于开启状态，这样能知道电力何时恢复。
- ☐ 将手机切换到省电模式。
- ☐ 移动电源、电池和太阳能灯要有计划地使用，不要一开始就全部消耗。

4. 保持冰箱和冷冻柜关闭

- ☐ 保持冰箱门关闭。
- ☐ 除非必要，不要打开冷冻柜。
- ☐ 不要不必要地检查易腐食品。
- ☐ 如有温度计，观察冰箱/冷冻柜内温度。

食品

冰箱门关闭时，通常只能保冷数小时。装满的冷冻柜比半满的冷冻柜能维持更久。因此：把门关好。

5. 获取信息

- ☐ 打开电池、手摇或太阳能收音机。
- ☐ 如果移动网络/互联网仍可使用，查看官方预警应用或主管部门渠道。
- ☐ 不要不停刷新消息 - 节省电量。
- ☐ 简短询问邻居是否也受影响或是否需要帮助。
- ☐ 紧急电话只在真正紧急情况下使用。

6. 趁自来水还能使用时储水

- ☐ 用干净瓶子、水桶或锅具装满饮用水。
- ☐ 厕所/洗漱另准备桶、盆或浴缸中的生活用水。
- ☐ 饮用水和生活用水要清楚分开。
- ☐ 婴儿、药品或护理用水要优先保障。

7. 检查家中人员

- ☐ 所有人是否都在家或可以联系到？
- ☐ 是否有人需要药物、制氧机、呼吸机、冷藏药品或其他电力辅助设备？
- ☐ 以适合年龄的方式告诉儿童：冷静、简短，不夸大。
- ☐ 安置宠物，准备水，并把运输箱放在手边。
- ☐ 约定固定集合点或联系方式，以防有人稍后才到。

医疗设备

如果生命维持设备需要电力，不要自行临时凑合。应尽早联系紧急电话、值班医生、护理联系人或当地供电/服务机构。

8. 30分钟后：做出判断

- ☐ 这是短暂停电，还是看起来是大范围停电？
- ☐ 水、照明、通信和重要药物是否已经保障？
- ☐ 是否必须通知或接回某个人？
- ☐ 接下来几个小时是否需要考虑做饭、取暖或冷藏？
- ☐ 如果停电持续更久：切换到72小时清单。

我的重要联系人	电话号码	备注
家庭/同住人员		
邻居/物业		
医生/护理/药房		
当地能源供应商		
集合点		

专业参考依据

内容为 Blackout-Tip.com 独立编写和结构化整理。专业方向参考了官方机构公开发布的建议：

德国联邦民防与灾害援助署（BBK）：应急准备指南和清单。

Ready.gov / FEMA：关于应急包、水、食品以及停电时行为的建议。

CDC / FoodSafety.gov：停电时食品安全提示。

网站提示：此 PDF 作为免费下载资料使用。可在 blackout-tip.com 提供下载并在内部继续使用。若在文章正文中引用外部来源，应另外链接到官方来源。