

የ3-ቀን የምግብ እና የውሃ አቅርቦት

የአደጋ ጊዜ አቅርቦት ምክሮች ለቅድመ ትምህርት ፕሮግራም ጊዜ አቅርቦት ምክሮች ለቅድመ ትምህርት ፕሮግራሞች

በአደጋ ጊዜ የሚከተለውን ያስታውሱ፡-

- እያንዳንዱ ልጅ በቀን ቢያንስ ሁለት በደምብ የተመጣጠነ ምግብ ያስፈልገዋል። አዋቂዎች በቀን ቢያንስ
- አንድ የተመጣጠነ ምግብ ያስፈልጋቸዋል። ሰውነት በትክክል እንዲሠራ ለማድረግ እያንዳንዱ ሰው በቂ ፈሳሽ መጠጣት አለበት።

ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ ምግቦች

- የአፕል ስጎ
- እህል
- የደረቁ ፍራፍሬዎች እና ማርማላታዎች
- ብስኩቶች፣ ግራኖላ ባሮች እና ኩኪዎች
- በቆርቆሮ ጣሳ የታሸገ ወይም የሳጥን ጭማቂ እና ወተት
- በቆርቆሮ ጣሳ የታሸጉ መረቆች እና ሸርባዎች
- በቆርቆሮ ጣሳ የታሸጉ ፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች፣ ባቄላዎች፣ ስጋዎች፣ አሳ
- ለመብላት ዝግጁ የሆኑ ምግቦች (MRE)
- የህጻናት ምግብ (የተፈጩ ምግብ)
- የለውዝ፣ ለጉዞ የሚዘጋጁ የጥራጥሬ ድብልቅ እና የለውዝ ቅቤ (ከለውዝ ነጻ የሆነ ፕሮግራም ከሌለዎት በስተቀር)

ውሃ የሚያስፈልጋቸው ምግቦች

- በፍጥነት የሚደርስ ትሚል
- ዱቄት ወተት
- የዱቄት መጠጥ ድብልቆች
- በፍጥነት የሚደርስ ፑዲንግ
- የደረቀ ፑዲንግ
- በፍጥነት የሚደርስ ሩዝ እና ድንች
- የሕፃናት ፎርሙላ

የምግብ አቀማመጥ

- በቆርቆሮ ጣሳ የታሸጉ ወይም የታሸጉ ምግቦችን ቀዝቃዛናደረቅ በሆነ ቦታ ያስቀምጡ (ቢያንስ በዓመት ሁለት ጊዜ የሚያበቃበትን ቀን ይመልከቱ)። የሚያበቃበትን ቀን ይመልከቱ።
- በካርቶን የታሸጉ ምግቦችን በጥብቅ በተዘጋ የፕላስቲክ ወይም የብረት ማስቀመጫዎች ውስጥ ያከማቹ።

የውሀ አቀማመጥ

- የሚሸጥ የታሸገ ውሃ ይግዙ እና በታሸገው አርጅናል ዕቃ ውስጥ
- ቀዝቃዛና ጨለማ በሆነ ቦታ ውስጥ ያስቀምጡት። በየስድስት ወሩ የውሃ አቅርቦትን ይተኩ።

በፕሮግራም ላይ ለሚገኝ እያንዳንዱ ሰው የ3-ቀን የውሃ አቅርቦትን ያስቀምጡ

1 ልጅ = 1/2 ጋሎን በቀን
ለ3 ቀናት 1.5 ጋሎን

1 አዋቂ = 1 ጋሎን በቀን
ለ3 ቀናት 3 ጋሎን



ከላይ ያሉት ምክሮች ለምግብ ዝግጅት እና ለንፅህና አጠባበቅ የሚያገለግል ውሃን ያካትታሉ።

ከምግብ እና ውሃ ጋር የሚቀመጡ አቅርቦቶች

- የፕላስቲክ ምግቦች እና የመመገቢያ እቃዎች
- ማንኛውም የቆርቆሮ ጣሳ መክፈቻ
- ለጨቅላ ሕፃናት የሚሆኑ ጡጦዎች
- ለመጠጥ ውሃ የሚሆን ኩባያዎች

ኤሌክትሪክ ከጠፋ...

- **መጀመሪያ፡-** የማቀዝቀዣው የሙቀት መጠን 41°F ወይም ከዚያ በታች (ለሰው ወተት 39°F) መሆን ከቀጠለ ብቻ ማቀዝቀዣው ውስጥ ያሉ የሚበላሹ ምግቦችን ይጠቀሙ።
- **ከዚያ፡-** የማቀዝቀዣው በረዶ ቤት የሙቀት መጠን 10°F ወይም ከዚያ በታች (ለሰው ወተት 0°F) መሆን ከቀጠለ ብቻ በማቀዝቀዣው በረዶ ቤት ውስጥ ያሉ ምግቦችን ይጠቀሙ። ቅዝቃዜውን ለመጠበቅ የማቀዝቀዣውን በረዶ ቤት በብርድ ልብስ መሸፈን ይችላሉ።
- **በመጨረሻ፡-** የደረቁ ምግቦችን እና በቆርቆሮ ጣሳ የታሸጉ ምግቦችን ይጠቀሙ።

ተወሳይ ክ፡- University of Georgia Extension, FEMA.gov, CDC.gov, and dcyf.wa.gov