

إمداد الطعام والماء لمدة 3 أيام

توصيات

تذكر الآتي في حالة الطوارئ:

- يحتاج كل طفل على الأقل إلى وجبتين متوازنتين في اليوم. كما يحتاج البالغون إلى وجبة غذائية واحدة على الأقل في اليوم.
- يحتاج كل شخص إلى شرب كمية كافية من السوائل لتمكين الجسم من العمل بشكل صحيح.

الأطعمة الجاهزة للأكل

- صلصة التفاح
- الحبوب
- الفواكه المجففة والمربى
- البسكويت، وألواح الغرانولا، والبسكويت المثلج
- العصير والحليب المعطَّب أو المعطَّب
- المرق والحساء المعطَّب
- الفواكه، والخضراوات، والفاصوليا، واللحوم، والأسماك المعلبة
- الوجبات الجاهزة للأكل (MRE)
- طعام الرضع (الطعام المهروس)
- المكسرات، وخليط المكسرات، وزبدة المكسرات (إلا إذا كان البرنامج خاليًا من المكسرات)

الأطعمة التي تحتاج إلى الماء:

- الشوفان سريع التحضير
- الحليب المجفف
- خلطات المشروبات الباردة
- الحطوي سريعة التحضير
- الحطوي المجففة
- الأرز سريع التحضير والبطاطس
- سريعة التحضير حليب الرضع

تخزين الطعام:

- احتفظ بالأطعمة المعلبة أو المعبأة في مكان بارد وجاف (تحقق من تاريخ الانتهاء على الأقل مرتين في السنة).
- خزّن الأطعمة المعبأة في صناديق في حاويات بلاستيكية أو معدنية محكمة الإغلاق.

تخزين المياه:

- اشترِ المياه المعبأة تجاريًا وخزنها في الحاوية الأصلية المغلقة في مكان بارد ومظلم.
- استبدل إمدادات المياه كل ستة أشهر.

احتفظ بإمداد مياه يكفي لمدة 3 أيام لكل شخص في برنامجك



- 1 طفل = نصف جالون في اليوم 1.5 جالون لمدة 3 أيام
- 1 شخص بالغ = 1 جالون في اليوم 3 جالونات لمدة 3 أيام

تشمل التوصيات الموضحة أعلاه المياه لتحضير الطعام والصرف الصحي.



المستلزمات التي يجب الاحتفاظ بها مع الطعام والماء:

- لأطباق والأواني البلاستيكية
- فذّاحة علب يدوي
- زجاجات للرضع
- أكواب لشرب الماء

إذا انقطعت الكهرباء...

- أولاً: استخدم الأطعمة القابلة للتلف من الثلاجة فقط إذا كانت درجة حرارة الثلاجة 41 درجة فهرنهايت أو أقل (39 درجة لحليب الأم).
- بعد ذلك: استخدم الأطعمة من المجمّد فقط إذا كانت درجة حرارة المجمّد 10 درجات فهرنهايت أو أقل (0 درجة فهرنهايت لحليب الأم). يمكنك تغطية المجمّد ببطانية للحفاظ على البرودة.
- أخيراً: استخدم السلع الجافة والأطعمة المعلبة.

تم الاقتباس من: University of Georgia Extension، FEMA.gov، و CDC.gov، و dcyf.wa.gov

