

3-дневный запас воды и еды

Рекомендации относительно запасов на случай чрезвычайной ситуации

В чрезвычайных ситуациях помните:

- Каждому ребенку необходимо как минимум два приема хорошо сбалансированной пищи в день. Взрослым необходимо как минимум один полноценный прием пищи в день.
- Каждому человеку необходимо пить достаточное количество жидкости, чтобы организм мог нормально функционировать.

Готовые к употреблению продукты

- Яблочное пюре
- Сухие завтраки
- Сухофрукты и джемы
- Крекеры, батончики-мюсли и печенье
- Консервированные и пакетированные соки и молоко
- Консервированные бульоны и супы
- Консервированные фрукты, овощи, фасоль, мясо, рыба
- Пища, готовая к употреблению
- Детское питание (пюре)
- Орехи, походная смесь и ореховая паста (если употребление орехов не запрещается программой)

Продукты, для которых нужна вода

- Овсянка быстрого приготовления
- Сухое молоко
- Порошковые смеси для напитков Пудинг быстрого приготовления
- Сублимированный пудинг
- Рис и картофель быстрого приготовления
- Детская смесь

Хранение продуктов

- Храните консервированные и упакованные продукты в сухом прохладном месте (проверяйте срок годности не реже двух раз в год).
- Храните упакованные в коробки продукты в плотно закрытых пластиковых или металлических контейнерах.

Хранение воды

- Купите бутилированную воду и храните ее в невскрытой оригинальной упаковке в прохладном темном месте.
- Заменяйте запасы воды каждые шесть месяцев

Держите 3-дневный запас воды для каждого человека в вашем учреждении

1 ребенок = 1/2 галлона (2 л) в день
1,5 галлона (6 л) на 3 дня

1 взрослый = 1 галлон (4 л) в день
3 галлона (12 л) на 3 дня



Приведенные выше рекомендации включают в себя воду для приготовления пищи и санитарных нужд.

Необходимые предметы для еды и воды

- Пластиковая посуда и столовые приборы
- Консервный нож
- Бутылочки для младенцев
- Чашки для питьевой воды

Если отключится электроснабжение...

- **Сначала:** используйте скоропортящиеся продукты из холодильника, только если температура в нем остается 41°F (5°C) или ниже (39 °F (4°C) для грудного молока).
- **Затем:** используйте продукты из морозильной камеры, только если температура в ней остается 10°F (-12°C) или ниже (0°F (-18°C) для грудного молока). Чтобы сохранить в морозилке холод, ее можно накрыть одеялом.
- **Напоследок:** используйте сухие продукты и консервы.

Адаптировано с: University of Georgia Extension, FEMA.gov, CDC.gov и dcyf.wa.gov