

Nguồn Cung Thực Phẩm & Nước Uống trong 3 Ngày

Nguồn Dự Trữ cho Trường Hợp Khẩn Cấp Các Khuyến Nghị cho Chương Trình Giáo Dục Trẻ

Hãy nhớ những thông tin sau trong trường hợp khẩn cấp:

- Mỗi đứa trẻ cần ít nhất hai bữa ăn đủ dinh dưỡng mỗi ngày. Người lớn cần ít nhất một bữa ăn đủ dinh dưỡng mỗi ngày.
- Mỗi người cần uống đủ lượng chất lỏng để cơ thể hoạt động bình thường.

Thực Phẩm Ăn Liên

- Sốt táo
- Ngũ cốc
- Trái cây sấy khô và mứt
- Bánh quy giòn, thanh granola và bánh quy
- Nước trái cây và sữa đóng hộp hoặc lon
- Nước dùng và súp đóng hộp
- Trái cây, rau củ, các loại đậu, thịt, cá đóng hộp
- Phần Ăn Ăn Liên (MRE)
- Thực phẩm cho trẻ sơ sinh (thực phẩm xay nhuyễn)
- Các loại hạt, hỗn hợp hạt và trái cây khô, bơ hạt (trừ khi quý vị có chương trình không sử dụng hạt)

Những Thực Phẩm Cần Có Nước

- Bột yến mạch ăn liền
- Sữa bột
- Hỗn hợp đồ uống dạng bột
- Bột bánh pudding ăn liền
- Bột pudding
- Cơm và khoai tây ăn liền
- Sữa công thức cho trẻ sơ sinh

Bảo Quản Thực Phẩm

- Bảo quản thực phẩm đóng lon hoặc đóng gói ở nơi khô ráo, thoáng mát (kiểm tra ngày hết hạn ít nhất hai lần mỗi năm).
- Bảo quản thực phẩm đóng hộp trong hộp nhựa hoặc hộp kim loại đậy kín.

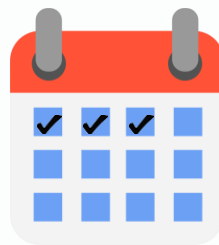
Bảo Quản Nước

- Mua nước đóng chai và bảo quản trong hộp đựng ban đầu đậy kín ở nơi tránh ánh sáng, mát mẻ.
- Thay nguồn cung cấp nước sáu tháng một lần.

Duy Trì Nguồn Cung Cấp Nước trong 3 Ngày cho Mỗi Người trong Chương Trình của Quý Vị

1 trẻ em = 1/2 gallon (1,9 lít) mỗi ngày
1,5 gallon (5,7 lít) cho 3 ngày

1 người lớn = 1 gallon (3,8 lít) mỗi ngày
3 gallon (11,4 lít) cho 3 ngày



Các khuyến nghị trên đã bao gồm nước để sơ chế thực phẩm và vệ sinh.

Đồ Dùng để Dựng Thực Phẩm và Nước Uống

- Bát đĩa và dụng cụ ăn uống bằng nhựa
- Dụng cụ mở hộp bằng tay
- Bình sữa cho trẻ sơ sinh
- Cốc đựng nước uống

Nếu Mất Điện...

- **Đầu tiên:** Chỉ sử dụng thực phẩm dễ hỏng lấy từ tủ lạnh nếu nhiệt độ tủ lạnh duy trì ở mức 41°F (5°C) hoặc thấp hơn (39°F (4°C) đối với sữa mẹ).
- **Sau đó:** Chỉ sử dụng thực phẩm từ tủ đông nếu nhiệt độ tủ đông duy trì ở mức 10°F (-12°C) hoặc thấp hơn (0°F (-18°C) đối với sữa mẹ). Quý vị có thể che tủ lạnh bằng một tấm chăn để giữ lạnh.
- **Cuối cùng:** Sử dụng đồ khô và thực phẩm đóng hộp.

Adapted from: University of Georgia Extension, FEMA.gov, CDC.gov, and dcyf.wa.gov