

未雨綢繆——預備水和食物，為緊急事故作好準備

在地震或水災等災禍過後，你可能需要待一段時間之後，才可以從屋外取得水和食物。屆時水管可能已破爛，以致家中食水不宜飲用。為顧及你和家人的安全和使其安心，你應及早計劃，貯備足夠食水和食物，以應付至少3天（72小時）之用。



您可採取的步驟

每一個應急備用包內，應備有水和食物。

水

- ┆ 建議每人應備有：
 - ┆ 2公升（8杯）水，供每天飲用；及
 - ┆ 2公升（8杯）水，供每天煮食和清潔之用。

因此，以72小時計算，每人應備有：

- ┆ 6公升（24杯）水，供清洗之用；及
- ┆ 6公升（24杯）水，供煮食和清潔之用
- ┆ 總共12公升（48杯）水。
- ┆ 應備有一些小型瓶裝水，以便你要撤離家園時易於攜帶。
- ┆ 商業用的瓶裝水，應該每6至12個月更換一次。瓶裝水並不是已消毒的產品，因此應予以更換，以確保安全。
- ┆ 關於貯存食水、食水處理、緊急事故時的室外水源、以及家中的隱閉水源等資料，請瀏覽網頁：
www.redcross.ca/cmslib/general/epweek72hour_guide_e.pdf（緊急事故應變指南）（英文）

食物

- ┆ 應急備用包內需貯存的食物數量，視乎你家人數目和家人的需要。如果你為家人貯存一般食用的食物，並經常更換新的貯存品，你便無須憂慮會浪費食物。
- ┆ 選擇貯存不易腐壞的慣常食物。在感到不安的時候，慣常食物可以帶來慰藉。

- | 顧及每一位家人特別需要的食物——例如：幼童、有過敏或病患的家人。切勿忘記你的寵物！
- | 選擇小型輕巧、無需或只需少量水來預備的食物。
- | 緊記備有預備食物所需的一切工具和廚具，包括手動的罐頭開蓋器、安全煮熟食物的方式、火柴、煮食鍋、消毒碟子的肥皂、即棄碟子和餐具等，由於無需清洗這些器具，你可省卻用水。
- | 每年更換食物一次。存放在緊急備用包的每項食物，均標記你存放的日期，以易於牢記。
- | 由於緊急備用包存放的食物，只供短期之用，你不用力求最佳營養。然而，有營養的餐食和小食，有助保持活力，使各人都感到最佳狀態。如有可能，選擇低鹽份的飲品和食物，因為鹽能令人口渴。
- | 以下食物，是《加拿大食品指南助您健康進食》(網址：www.healthcanada.gc.ca/foodguide) 中所建議的四種食物。

蔬菜 and 水果

- | 罐裝和乾製蔬菜及水果
- | 盒裝果汁
- | 罐裝湯羹和燜肉

穀類食品

- | 無鹽餅乾、即食穀麥片類食品
- | 意大利麵條和米飯——緊記這些食物需要用水煮食

奶和替代品

- | 罐裝花奶或煉奶
- | 脫脂奶粉
- | 高溫消毒奶(這種奶經過高溫消毒，在架上存放超過6個月，仍處於穩定狀態；在未開啟之前，無需冷藏)
- | 預製的即食布丁
- | 存放在架上仍處於穩定狀態的米飯和豆製飲品

肉類及替代品

- ┆ 罐裝肉類和魚
- ┆ 罐裝豆類、豬肉和豆類
- ┆ 乾的豆類、豌豆類和扁豆類——緊記這些食物需要用水煮食
- ┆ 堅果和籽類、雜錦堅果
- ┆ 罐裝湯羹和燻肉
- ┆ 花生醬、其他堅果或籽類牛油醬

其他食品

- ┆ 蜜糖、果醬、油
- ┆ 鹽、椒、糖
- ┆ 即時沖飲的咖啡、茶包
- ┆ 慰藉食物，例如：糖果、甜的穀麥片類、朱古力(巧克力) 條和香酥餅(曲奇餅)。

關於應急備用包食物選擇的資料，請瀏覽英文網頁：

www.redcross.ca/article.asp?id=32983&tid=001 (備用包內容——加拿大紅十字會)。



其他資訊來源

HealthLinkBC (卑詩健康結連) www.HealthLinkBC.ca 醫學上認許的非緊急健康資訊及建議。

「應急準備指南」 ("Emergency Preparedness Guides") 為你提供下列資訊，助你做好應急準備：

- ┆ 你區內的個別風險
- ┆ 訂立緊急應變計劃
- ┆ 預備應急備用包 (或列明你可以在哪裡購買現成備用包)

「應急準備指南」("Emergency Preparedness Guides") 亦會指示你在實際緊急情況中，你應怎樣做。

- 1 加拿大公共安全部：1-800-O-Canada (1-800-622-6232) 聽障人士電話：1- 800-926-9105
- 1 星期一至五，當地時間上午8時至下午8時。或瀏覽英文網頁：www.GetPrepared.ca(你家人是否已作好預備?)
- 1 加拿大紅十字會，英文網頁：www.redcross.ca/what-we-do/emergencies-and-disasters-in-canada/for-home-and-family (無需恐慌、未雨綢繆—— 為緊急事故作好準備，由你做起!)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

Distributed by:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthyeating or call 8-1-1 (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.