

Chuẩn Bị cho Tình Trạng Khẩn Cấp Trọng tâm là nước và thực phẩm

Sau khi xảy ra tai họa như động đất hoặc lũ lụt, có thể phải sau một thời gian quý vị mới có thể tìm được thực phẩm và nước từ bên ngoài nhà. Đường ống nước có thể bị vỡ, khiến nguồn cung cấp nước vào nhà quý vị không an toàn. Để giúp cho quý vị và gia đình quý vị được an toàn và thoải mái thì quý vị nên hoạch định trước và trữ đủ thực phẩm và nước cho ít nhất là 3 ngày (72 giờ).



Steps you can take

Nước và thực phẩm phải là một phần trong Thùng Tiếp Liệu Khẩn Cấp.

Nước

- ▮ Mỗi người nên có:
 - ▮ 2 Lít (8 cups) nước uống mỗi ngày; và
 - ▮ 2 Lít (8 cups) nước để nấu ăn và chùi rửa mỗi ngày.

Vậy thì, trong 72 giờ, mỗi người nên có:

- ▮ 6 Lít (24 cups) nước để làm vệ sinh; và
- ▮ 6 Lít (24 cups) để nấu ăn và chùi rửa
- ▮ 12 Lít (48 cups) nước tổng cộng.
- ▮ Hãy trữ sẵn một số chai nước nhỏ để đem theo trong trường hợp quý vị phải di tản ra khỏi nhà.
- ▮ Nên thay nước chai thương mại 6-12 tháng một lần. Nước chai không phải là một sản phẩm vô trùng nên cần phải thay mới để giúp bảo đảm an toàn.
- ▮ Muốn biết thêm chi tiết về việc trữ nước, lọc nước, các nguồn nước khẩn cấp ngoài trời, và các nguồn nước không thấy được trong nhà quý vị, hãy đến:

www.redcross.ca/cmslib/general/epweek72hour_guide_e.pdf

Vi: Preparing for an Emergency: A focus on water and food

© 2013 Province of British Columbia. All rights reserved.
May be reproduced in its entirety provided source is acknowledged.

This information is not meant to replace advice from your medical doctor or individual counseling with a registered dietitian. It is intended for educational and informational purposes only.

Thực Phẩm

- | Lượng thực phẩm quý vị sẽ cần trong Thùng Tiếp Liệu Khẩn Cấp còn tùy theo số người và nhu cầu của những người trong gia đình quý vị. Nếu quý vị trữ trong số tiếp liệu đó các loại thực phẩm gia đình quý vị thường ăn, và trữ đầy lại sau khi ăn hết dần thì quý vị không phải lo phí phạm thực phẩm.
- | Hãy chọn các loại thực phẩm không hư, quen thuộc. Thực phẩm quen thuộc giúp trấn an trong những lúc căng thẳng.
- | Hãy nghĩ về các loại thực phẩm cụ thể mà mỗi người trong gia đình quý vị cần—thí dụ, trẻ sơ sinh và những người bị các chứng dị ứng hoặc bệnh trạng nào đó. Đừng quên thú nuôi trong nhà!
- | Chọn những loại thực phẩm gọn và nhẹ, và cần ít nước hoặc không cần nước để nấu.
- | Nhớ trữ sẵn tất cả các dụng cụ và vật dụng quý vị cần để nấu thực phẩm, gồm cả khí cụ mở đồ hộp bằng tay, một phương tiện an toàn để hâm thực phẩm, diêm quẹt, một nồi nấu, xà bông để khử trùng chén đĩa, và chén đĩa và muỗng đĩa loại dùng xong vứt đi, vì sẽ giảm bớt được lượng nước dùng vì quý vị không phải rửa.
- | Thay mới thực phẩm mỗi năm một lần. Dán nhãn mỗi món có ghi ngày quý vị bỏ vào Tiếp Liệu Khẩn Cấp để giúp quý vị nhớ ngày.
- | Vì tiếp liệu khẩn cấp chỉ cung cấp thực phẩm trong một thời gian ngắn, quý vị không cần phải tìm những loại bổ dưỡng hoàn hảo. Tuy nhiên, có thức ăn bổ dưỡng sẽ giúp quý vị có sức và giúp mọi người cảm thấy khỏe mạnh. Hãy chọn các loại thực phẩm ít muối khi có thể được, vì muối làm quý vị khát nước.
- | Sau đây là các loại thực phẩm được đề nghị từ mỗi nhóm trong bốn nhóm thực phẩm từ “Eating Well with Canada’s Food Guide” (“Ăn Uống Bổ Dưỡng với Nguyên Tắc Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada”) tại www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

Rau Trái

- | rau và trái cây đóng hộp và khô
- | các hộp nước trái cây
- | súp và món hầm đóng hộp

Các Sản Phẩm Ngũ Cốc

- | bánh lát không có muối, sẵn sàng ăn liền và cereals ăn liền
- | pasta và gạo – hãy nhớ những loại này cần nước để nấu

Sữa và Những Thứ Thay Thế

- | sữa rút hơi và sữa đặc
- | sữa bột rút chất béo
- | sữa UHT (sữa đã được khử trùng ở “nhiệt độ thật cao” giúp giữ lâu được hơn 6 tháng; loại sữa này không cần cất trong tủ lạnh nếu chưa mở ra)
- | bánh pudding đóng gói sẵn, sẵn sàng ăn liền
- | các thức uống từ gạo và đậu nành giữ được lâu

Thịt và Những Thứ Thay Thế

- | thịt và cá đóng hộp
- | đậu, thịt heo và đậu đóng hộp
- | đậu khô, đậu hạt và đậu lăng – hãy nhớ những thứ này cần nước để nấu
- | các loại hạnh và hạt, hạt hỗn hợp
- | súp và món hầm đóng hộp
- | bơ lạc (đậu phộng), các loại bơ hạnh hoặc hạt khác

Loại Khác

- | mật, mứt, dầu
- | muối, tiêu, đường
- | cà phê bột pha uống liền, trà bao pha uống liền

- ▮ các loại thực phẩm ăn chơi như kẹo, cereals ngọt, thanh sô-cô-la và bánh quy.

Muốn biết thêm chi tiết về các loại thực phẩm cho Tiếp Liệu Khẩn Cấp, hãy đến: www.redcross.ca/article.asp?id=32983&tid=001 (Những Loại Tiếp Liệu - Hội Hồng Thập Tự Canada).



Additional Resources

HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Thông tin và cố vấn về sức khỏe không khẩn cấp được phê chuẩn về mặt y khoa.

"Tập Hướng Dẫn Chuẩn Bị cho Tình Trạng Khẩn Cấp" có thể giúp quý vị hoạch định cho tình trạng khẩn cấp bằng cách thông tin về:

- ▮ Các rủi ro cụ thể tại khu vực quý vị
- ▮ Lập một kế hoạch khẩn cấp
- ▮ Chuẩn bị tiếp liệu khẩn cấp (hoặc thông tin về nơi nào quý vị có thể mua sẵn).

"Tập Hướng Dẫn Chuẩn Bị cho Tình Trạng Khẩn Cấp" cũng có thể giúp quý vị biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp thực sự. Hãy lấy "Tập Hướng Dẫn Chuẩn Bị cho Tình Trạng Khẩn Cấp" qua một trong những nguồn sau đây:

- ▮ Cơ Quan An Toàn Canada (Public Safety Canada): 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) TTY: 1- 800-926-9105 Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối giờ địa phương. Hoặc đến: www.GetPrepared.ca (Gia Đình Quý Vị Đã Chuẩn Bị Chưa?)
- ▮ Canadian Red Cross (Hội Hồng Thập Tự Canada) www.redcross.ca/what-we-do/emergencies-and-disasters-in-canada/for-home-and-family (Hãy Chuẩn Bị Chứ Đừng Sợ Hãi - Chuẩn Bị cho Tình Trạng Khẩn Cấp Bắt Đầu Từ Quý Vị)

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Notes

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.