

# do 1 thing



تتمثل مهمة برنامج *Do 1 Thing* في حث الأفراد والعائلات والشركات والمجتمعات على الاستعداد لكل المخاطر والتكيف مع الكوارث.

**الهدف:** الاحتفاظ بمخزون من الطعام لحالة الطوارئ بحيث يلبي احتياجات عائلتك لمدة ثلاثة أيام دون مساعدة خارجية.

## الطعام

ليس بالضرورة أن يتم تخزين الطعام لحالة الطوارئ على الأرفف، بحيث يكون جاهزاً وقت وقوع الكارثة (رغم أنه يمكن ذلك). بل يمكن أن يكون هذا الطعام جزءاً من الطعام الذي تستخدمه يومياً. إن كلمة السر في خطة تخزين الطعام الجيدة هي شراء الأطعمة مقدماً. واستبدال المواد الغذائية قبل نفاذها. وبإدراكك بالشراء وقت التخفيضات. ويمكن أن توفر حقيبة كبيرة أو حوضاً بلاستيكيًا مزود بغطاء مُحكم مكان تخزين رائع لمستلزمات طعام حالة الطوارئ. تأكد من حصول عائلتك، بما في ذلك الحيوانات الأليفة، على ما يحتاجونه عندما تبدأ الكارثة.

**اختر موضوعاً من الموضوعات التالية للقيام به هذا الشهر لتكون أفضل استعداداً:**

**شراء مستلزمات طعام الطوارئ تكفي لمدة ثلاثة أيام لأسرتك.**

ضع جانباً مستلزمات من الطعام تكفي ثلاثة أيام عند حدوث كارثة. ومما لا شك فيه أنك أفضل من يعرف كمية الطعام التي ستحتاجها أنت وأسرتك على مدار ثلاثة أيام. اتبع قاعدة BUS لمساعدتك. يشير اختصار BUS إلى التوازن وسهولة الاستخدام وفترة الصلاحية.

- التوازن:** قد تشتري طعاماً يقدم فعلاً نظاماً غذائياً متوازناً لعائلتك. يحتوي النظام الغذائي المتوازن على أطعمة متنوعة من كل مجموعات الطعام الأساسية. وهذا مهم بصورة خاصة للأفراد الذين يعانون من حالات صحية معينة. ويشمل ذلك أيضاً الأطعمة ذات الطاقة العالية (مثل المكسرات وشرائح البروتين) وأطعمة لذيذة (مثل بسكويت جراهام أو الشيكولاته).
- سهولة الاستخدام:** اختر الطعام الذي لا يحتاج إلى تبريد أو تسخين أو يحتاج الكثير من المياه. ومن أمثلة ذلك اللحوم المعلبة أو المجففة والحبوب المجففة والخضروات المعلبة. واحرص على أن يكون لديك فتاحة علب يدوية إذا كنت تخطط لاستخدام بضائع معلبة.
- فترة الصلاحية:** انظر إلى تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على علب الطعام. واستخدم الأطعمة واستبدلها قبل انتهاء تاريخ الصلاحية.

## □ اتخاذ الخطوات المناسبة لضمان سلامة الطعام الموجود في الثلاجة والمجمد.

أثناء انقطاع التيار الكهربائي لفترة طويلة، فستبدأ درجات الحرارة في الثلاجة والمجمد بالارتفاع، حتى إذا كانت الأبواب مغلقة. وبمجرد أن ترتفع درجة الحرارة، قد تتكاثر البكتيريا الضارة على الأطعمة.

إذا استقرت درجة الحرارة في الثلاجة أعلى من 41 درجة فهرنهايت لأكثر من أربع ساعات، فليس من الصحي تناول الطعام القابل للتلف (مثل الألبان واللحوم والسلطات المُستخدم فيها المايونيز وأنواع الطيور وبقايا الطعام وما إلى ذلك).

إذا أصبحت درجة الحرارة في المجمد أعلى من 41 درجة فهرنهايت لأكثر من يوم إلى يومين، فليس من الصحي تناول تلك الأطعمة. لكن قد يكون الطعام الذي يحتوي على حبيبات ثلجية آمنًا. فافحص دائمًا لون الطعام ورائحته، خاصة للحوم عند إذابة الثلج. فإذا شككت فيها تخلص منها (تأكد من التخلص منها بطريقة تجعل الحيوانات لا تصل إليها).

قم ببعض الإجراءات الآن لتتأكد أن أطعمتك القابلة للتلف ستظل سليمة لأطول فترة ممكنة:

- قم بتركيب ترمومتر في الثلاجة والمجمد.
- إذا كنت تتوقع انقطاع التيار الكهربائي، نتيجة عاصفة شتوية مثلاً، فقم بخفض درجة حرارة الثلاجة والمجمد. فكلما زادت برودة الطعام، زاد الوقت الذي يستغرقه في إذابة الثلج.
- احتفظ بحاويات من الثلج في المجمد لإبقاء درجة الحرارة منخفضة.

عند انقطاع التيار الكهربائي:

- قم بتغطية الثلاجة والمجمد بالجرائد والبساطين. اجعل فتحات التهوية واضحة فقد يبدأ المجمد العمل مرة أخرى.
- تجنب فتح باب الثلاجة أو المجمد.
- استخدم الثلج الجاف، إذا كان متوفرًا. حدد مسبقًا مصدرًا للثلج الجاف وتذكر أنه في حالة انقطاع التيار الكهربائي على نطاق واسع، فقد يتنافس الكثيرون على الحصول على الثلج الجاف من هذا المصدر.

إذا لم تكن تعرف درجة حرارة الثلاجة أو إذا كانت الثلاجة مفصولة عن الكهرباء لفترة تزيد عن أربع ساعات، فإنه يجب التخلص من الطعام. يمكن أن يسبب تناول الطعام القابل للتلف الذي لم يحفظ مجمدًا تسمم الطعام، حتى إذا تمت إعادة تجميده أو طهيهِ. في حالة الشك، تخلص منه!

## □ تأكد أنك تستطيع تلبية أي احتياجات غذائية خاصة في عائلتك.

يتبع بعض الأفراد أنظمة غذائية خاصة لأسباب صحية. وقد تحدث عواقب وخيمة إذا لم يتوفر الطعام الصحيح أثناء الكارثة. فإذا كنت تستخدم معدات خاصة، مثل الخلاط أو ميزان الطعام أو أنابيب التغذية الطبية، فتأكد من وجودهم بحوزتك، أو احتفظ بمعدات إضافية في منزل صديق أو قريب في حالة وجوب الإخلاء.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو خبير التغذية بشأن خيارات الأطعمة غير القابلة للتلف التي يمكن استخدامها إذا لم تستطع الوصول إلى متجر البقالة، أو التي يمكن استخدامها في ملجأ الطوارئ. احتفظ بوصفة طبية لحالتك الصحية والنظام الغذائي في مجموعة حالة الطوارئ.