



do **1** thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.

MỤC TIÊU: Chuẩn bị lượng thực phẩm dự trữ phòng trường hợp khẩn cấp có thể đáp ứng nhu cầu của gia đình bạn trong vòng ba ngày mà không cần sự giúp đỡ từ bên ngoài.

Thực Phẩm

Lượng thực phẩm dự trữ phòng trường hợp khẩn cấp không nhất thiết phải được chuẩn bị sẵn trên kệ và sẵn sàng chờ thiên tai ập đến (mặc dù có thể làm việc này). Lượng thực phẩm này có thể là một phần trong số lượng thực phẩm mà bạn sử dụng hàng ngày. Nhân tố quyết định để có được một kế hoạch lưu trữ thực phẩm hiệu quả là mua sẵn thực phẩm. Mua thêm thực phẩm khi hết. Mua thực phẩm được bán hạ giá. Nơi lý tưởng để cất giữ lượng thực phẩm dự trữ phòng trường hợp khẩn cấp có thể là một chiếc túi vải thô lớn hoặc một chiếc hộp nhựa có nắp lớn. Hãy chắc chắn rằng các thành viên trong gia đình bạn, bao gồm cả thú cưng, sẽ có được những gì họ cần khi thiên tai ập đến.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Mua lượng thực phẩm dự trữ phòng trường hợp khẩn cấp đủ dùng trong ba ngày cho gia đình bạn.

Chuẩn bị sẵn lượng thực phẩm dự trữ đủ dùng trong ba ngày phòng trường hợp thiên tai ập đến. Chắc hẳn bạn là người hiểu rõ hơn ai hết mình và các thành viên gia đình cần bao nhiêu thực phẩm đủ dùng trong ba ngày. Bạn có thể tuân thủ quy tắc BUS. BUS là viết tắt của từ balance (cân bằng), usability (khả năng sử dụng) và shelf-life (hạn sử dụng).

1. **Cân Bằng:** Bạn có thể đã mua đủ thực phẩm mang lại chế độ ăn uống cân bằng cho gia đình mình. Một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm nhiều loại thực phẩm từ mỗi nhóm thực phẩm cơ bản. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người mắc một số loại bệnh trạng. Bạn cũng nên thêm cả các thực phẩm giàu năng lượng (chẳng hạn như các loại hạt và thanh protein) và thực phẩm mang đến cảm giác thoải mái (chẳng hạn như bánh quy giòn hoặc sô-cô-la)
2. **Khả Năng Sử Dụng:** Chọn các vật phẩm không cần làm lạnh, hâm nóng hay cần nhiều nước. Ví dụ, bạn có thể chọn thịt đóng hộp hoặc thịt sấy, ngũ cốc khô, và rau củ đóng hộp. Hãy nhớ mang theo đồ mở nắp nếu bạn định sử dụng thực phẩm đóng hộp.

3. Hạn Sử Dụng: Xem ngày hết hạn trên bao bì. Sử dụng và mua thực phẩm thay thế trước khi hết hạn.

Thực hiện các bước để đảm bảo thực phẩm trong tủ lạnh và tủ đông của bạn được an toàn.

Nếu mất điện lâu thì nhiệt độ trong tủ lạnh và tủ đông sẽ bắt đầu tăng lên, ngay cả khi cửa tủ vẫn đóng. Khi nhiệt độ tăng lên, các vi khuẩn có hại có thể bắt đầu phát triển trên thực phẩm của bạn.

Nếu nhiệt độ trong tủ lạnh duy trì ở mức trên 41°F trong hơn bốn giờ thì các loại thực phẩm dễ hỏng (sữa, thịt nguội, salad có mayonnaise, thịt gia cầm, thức ăn thừa, v.v.) có thể sẽ không ăn được nữa.

Nếu nhiệt độ trong tủ đông duy trì ở mức trên 41°F trong hơn một đến hai ngày thì thực phẩm có thể sẽ bị hỏng. Các thực phẩm vẫn còn chứa tinh thể đá có lẽ vẫn ăn được. Luôn phải kiểm tra màu sắc và mùi của thực phẩm, đặc biệt là thịt khi rã đông. Nếu không chắc chắn thì bạn nên bỏ đi (phải đảm bảo vứt bỏ ở nơi mà các loài động vật không lấy ăn được).

Thực hiện ngay các bước sau để đảm bảo các thực phẩm dễ hỏng của bạn vẫn được bảo quản tốt:

- Lắp đặt nhiệt kế trong tủ lạnh và tủ đông của bạn.
- Khi bạn biết sắp mất điện, chẳng hạn như khi có bão tuyết, hãy giảm nhiệt độ của tủ lạnh và tủ đông. Thực phẩm của bạn càng lạnh thì càng mất nhiều thời gian để rã đông.
- Để hộp đựng đá trong tủ đông để duy trì nhiệt độ thấp.

Khi mất điện:

- Che phủ tủ lạnh hoặc tủ đông bằng báo và chặn. Để các lỗ thông hơi thông thoáng trong trường hợp tủ đông bắt đầu hoạt động trở lại.
- Tránh mở cửa tủ lạnh hoặc tủ đông.
- Sử dụng đá khô, nếu có. Xác định trước một nguồn cung cấp đá khô và hãy nhớ rằng nếu mất điện trên diện rộng thì có thể có nhiều người sẽ cần loại đá này.

Nếu bạn không xác định được nhiệt độ trong tủ lạnh hoặc nếu tủ lạnh đã tắt trong hơn bốn giờ thì không nên dùng các thực phẩm trong tủ nữa. Việc ăn các loại thực phẩm dễ hỏng không được giữ lạnh có thể gây ngộ độc thực phẩm, ngay cả khi được làm đông lại hoặc nấu chín. Nếu không chắc chắn thì hãy bỏ đi!

Hãy đảm bảo rằng bạn có thể đáp ứng các nhu cầu ăn uống đặc biệt trong gia đình của mình.

Một số người có chế độ ăn đặc biệt vì lý do sức khỏe. Nếu không có sẵn các loại thực phẩm phù hợp khi có thiên tai thì có thể dẫn đến các hậu quả nghiêm trọng. Nếu bạn phải sử dụng các thiết bị đặc biệt, chẳng hạn như máy xay sinh tố, cân thực phẩm hoặc ống dẫn thức ăn, thì hãy chắc chắn mang theo các thiết bị đó hoặc gửi thêm thiết bị ở nhà một người bạn hoặc người thân trong trường hợp bạn phải sơ tán.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng về thực đơn các loại thực phẩm không dễ hư hỏng có thể dùng nếu bạn không thể đến cửa hàng tạp hóa hoặc có thể chế biến tại nơi trú ẩn khẩn cấp. Hãy nhớ để một bản mô tả về bệnh trạng và chế độ ăn uống của bạn vào bộ dụng cụ khẩn cấp.

www.do1thing.com

