



do **1** thing

한 가지 실천하기 운동은 개인, 가족, 기업, 지역사회가 모든 위험에 대비하고 재난 회복력을 높이기 위한 것입니다.

목표: 외부의 도움 없이 3일 동안 가족에게 필요한 양의 비상 식량을 준비하세요.

식량

재난 대비 비상 식량은 재난이 닥칠 때를 대비하여 반드시 별도로 선반에 보관해 둘 필요는 없습니다(물론 별도로 준비해두면 준비가 수월할 수 있습니다). 매일 먹는 음식의 일부가 될 수도 있습니다. 올바른 식품 저장 계획에서 중요한 것은 미리 구입을 하는 것입니다. 식품이 다 떨어지기 전에 다시 사주세요. 할인 중인 것을 구입하세요. 더플 백이나 뚜껑이 있는 플라스틱 통이 비상 식량을 담아두기에 좋습니다. 재난이 닥칠 때 애완동물을 포함하여 가족이 필요로 하는 것을 준비하도록 하세요.

비상시 더 나은 준비를 할 수 있도록 이번 달에 할 일로써 다음 중 하나를 고르세요:

가족들을 위한 3일분의 비상 식량을 사주세요.

재난을 대비하여 3일분의 식량을 비축해두세요. 3일 동안 여러분과 가족들이 얼마만큼의 식량이 필요한지에 대해 어느 누구보다 여러분이 잘 알고 있을 것입니다. BUS 규칙을 따르면 도움이 될 것입니다. BUS란 균형(balance), 유용성(usability), 보존 기간(shelf-life)을 의미합니다.

- 균형:** 가족을 위해 균형 잡힌 식단을 제공하는 식품을 이미 구입하셨을 것입니다. 균형 잡힌 식사에는 기초 식품군 각각으로 구성되는 다양한 음식이 포함됩니다. 건강 문제가 있는 사람들에게는 특히 중요합니다. 또한 고열량 식품(너트와 프로틴 바)과 편의 식품(크래커나 초콜릿)도 포함하세요.
- 유용성:** 냉동, 가열 또는 많은 물이 필요하지 않은 식품을 선택하세요. 캔으로 저장된 식품, 건조된 육류, 건조 시리얼, 캔 채소 등이 포함됩니다. 캔으로 저장된 상품을 이용할 계획이면 수동 캔 오픈너를 준비해 두세요.
- 보존 기간:** 식품에 기재된 유효기간을 확인하세요. 유효 기간 이전에 식품을 섭취하고 다시 교체해두세요.

냉장고와 냉동고에 든 식품을 안전하게 저장하기 위한 조치를 취하세요.

장시간 정전이 되는 동안, 냉장고와 냉동고의 문을 닫아 놓더라도 내부의 온도가 올라가기 시작합니다. 온도가 올라가면 유해한 박테리아가 식품에 증가하기 시작할 수도 있습니다.

냉장고 내부 온도가 4시간 이상 동안 화씨 41도 이상이 되면, 상하기 쉬운 식품(우유, 런치미트, 마요네즈가 든 샐러드, 가금류, 남은 음식 등)은 먹기에 안전하지 않을 수 있습니다.

냉동고 내부 온도가 1-2일 이상 동안 화씨 41도 이상이 되면 그 식품은 먹기에 안전하지 않을 수 있습니다. 여전히 얼어 있는 음식은 먹기에 안전합니다. 특히 해동된 육류는 색과 냄새를 확인하세요. 의심이 되면 버리세요(동물이 먹지 않도록 버려야 합니다).

상하기 쉬운 음식을 가능한 한 안전하게 보관할 조치를 취하세요:

- 냉장고와 냉동고 안에 온도계를 두세요.
- 겨울 폭풍 때와 같이 정전이 예상되면, 냉동고와 냉장고의 온도를 낮추세요. 음식이 차가울수록 해동되는 시간이 길어집니다.
- 냉동고 내부 온도를 낮출 수 있도록 내부에 얼음통을 넣어 두세요.

정전이 되는 경우:

- 냉동고나 냉장고를 신문과 담요로 덮으세요. 냉동고가 다시 작동하기 시작할 때를 대비해 환기부는 덮지 않도록 하세요.
- 냉동고나 냉장고 문 열기를 최대한 자제하세요.
- 가능하면 드라이아이스를 사용하세요. 미리 드라이아이스 공급처를 확인해두세요. 정전이 오래 가게 되면 이런 자원을 구하려는 경쟁이 높아질 수 있음을 유념하세요.

냉장고 내부 온도를 모르거나 냉장고가 4시간 이상 동안 꺼진 경우, 그 음식은 버려야 합니다. 상하기 쉬운 음식을 냉장 보관하지 않은 상태에서는 재냉동하거나 가열조리 하더라도 식중독을 일으킬 수 있습니다. 의심스러우면 버리세요.

특별 식이요법이 필요한 가족을 위한 식품을 준비하세요.

건강 문제로 특별한 식사를 하는 사람들이 있습니다. 재난 동안 적합한 음식을 구하지 못하면 심각한 결과가 초래될 수 있습니다. 블렌더, 식품 저울, 영양 공급관과 같은 특수 장비가 필요한 경우, 그것들을 함께 가져가거나 대피해야 할 경우를 대비하여 친구나 친척 집에 여러분의 장비를 보관해두세요.

식료품점에 갈 수 없는 경우 이용할 수 있는 잘 상하지 않는 메뉴나 비상 대피소에서 조리가 가능한 메뉴에 대해 의료 제공자나 영양사와 상담하세요. 비상용품 세트 안에 본인의 건강 상태와 식단 설명서를 넣어 두세요.