

# Posiadaj plan na wypadek wyjątkowej sytuacji

## CZY JESTEŚ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE WYJĄTKOWEJ SYTUACJI?

Burza, powódź, brak prądu zdarzają się bez zapowiedzi. Jeżeli nie jesteś na nie przygotowany, kiedy nastąpią – może już być za późno, aby kupić żywność i wodę.



## W JAKI SPOSÓB MOŻNA PRZYGOTOWAĆ SIĘ WCZEŚNIEJ

- Przechowuj co najmniej 3-dniowy zapas żywności, wody i innych przedmiotów.
- Zrób zapas żywności, która nie wymaga chłodzenia.
- Unikaj kupowania słonej żywności, która może spowodować, że będziesz odczuwać pragnienie.
- Przechowuj żywność w pojemnikach, aby chronić ją od szkodników i zarazków. Przechowuj ją w suchym, chłodnym miejscu. Przechowuj ją pod przykryciem.
- Co kilka miesięcy wymieniaj niewykorzystane zasoby żywności przygotowane na wypadek wyjątkowej sytuacji. Wtedy zawsze będzie zdatna do konsumpcji i zachowa swoją jakość.

### PRZEDMIOTY OGÓLNEGO UŻYTKU

Apteczka  
 Przybory higieny osobistej  
 Odświeżacz do mycia rąk oparty na alkoholu  
 Zegar lub zegarek na baterię  
 Radio przenośne  
 Latarka lub latarnia  
 Baterie

### ZAPASY PRZYBORÓW KUCHENNYCH

Ręczny otwieracz do konserw  
 Jednorazowe talerze i kubki  
 Jednorazowe sztućce  
 Chłodziarka izolowana  
 Paczki lodowe (trzymać zamrożone)

## Zapasy żywności i wody na wypadek wyjątkowej sytuacji

Przechowuj w chłodnym, bezpiecznym miejscu w zamkniętych pojemnikach

|  |   |
|--|---|
| <b>Mleko i nabiał</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko w proszku lub puszkowane mleko zagęszczone</li> <li>• Mleko ryżowe lub sojowe</li> <li>• Mleko w pudełkach lub mleko długoterminowe</li> </ul>                     |
| <b>Mięso, ryby, drób i groch</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mięso, drób lub ryby konserwowe</li> <li>• Groch konserwowy</li> <li>• Masło orzechowe, orzechy lub pestki</li> </ul>  |
| <b>Owoce</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Owoce puszkowane lub suszone</li> <li>• Puszkowany lub butelkowany sok owocowy</li> </ul>  |
| <b>Warzywa</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warzywa w puszkach</li> </ul>  |
| <b>Makaron, ryż, płatki śniadaniowe, krakersy, czipsy i batony</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suchy makaron i ryż</li> <li>• Gotowe do jedzenia płatki śniadaniowe</li> <li>• Krakersy lub czipsy tortilla</li> <li>• Batony granola lub śniadaniowe</li> </ul>        |
| <b>Zupy i gulasze</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupy i gulasze konserwowe</li> </ul>   |
| <b>Przyprawy</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cukier i przyprawy</li> <li>• Musztarda i keczup</li> </ul>  |
| <b>Tłuszcze</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olej roślinny</li> </ul>   |
| <b>Słodycze</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Budyń w puszkach</li> <li>• Dżem lub galaretki</li> </ul>  |
| <b>Woda</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 galon wody na osobę na dzień do picia, gotowania i higieny osobistej</li> <li>• Używaj wody butelkowanej lub przechowuj wodę z kranu w czystych pojemnikach</li> </ul> |

### ŻYWNOSĆ WYMAGAJĄCA CHŁODZENIA: PRZED I PODCZAS TRWANIA WYJĄTKOWEJ SYTUACJI

W normalnych okolicznościach należy ustawiać temperaturę w lodówce pomiędzy 35 a 40 stopni F. Sprawdzaj temperaturę na termometrze lodówki.

Jeżeli nie będzie prądu, drzwi lodówki powinny być zamknięte jak najdłużej, aby utrzymać niską temperaturę. Może to pomóc w zachowaniu żywności w stanie zdatnym do spożycia przez kilka godzin. Jak długo żywność będzie zdatna do spożycia, zależy od temperatury w pomieszczeniu.

Wyrzuć żywność, jeżeli temperatura w lodówce podniesie się powyżej 40 stopni F i będzie się utrzymywać przez ponad 2 godziny. Ilość bakterii może wzrosnąć do szkodliwego poziomu i możesz się rozchorować. Żywność może dobrze wyglądać i posiadać świeży zapach, a może nie być zdatna do spożycia..

Jeżeli zabraknie prądu:

- **W pierwszej kolejności:** Wykorzystaj żywność, której nie można przechowywać i żywność z lodówki.
- **Następnie:** Wykorzystaj żywność z zamrażalnika, jeżeli posiadasz warunki do gotowania.
- **W ostatniej kolejności:** Wykorzystaj żywność konserwową i składowaną na półkach.

## Wyrzuć następujące produkty

Jeżeli temperatura w lodówce podniesie się powyżej 40 stopni F i będzie się utrzymywać przez ponad 2 godziny

|   |   |
|---|---|
| <b>Mleko i nabiał</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko, maślanka i mleko zagęszczone</li> <li>• Ser, jogurt, śmietana słodka i kwaśna</li> </ul>  |
| <b>Mięso, ryby, drób, jaja i produkty z jajek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Świeże, pozostałe po posiłkach i odmrażające się mięso, drób, ryby lub owoce morza</li> <li>• Sałatki z mięsa, tuńczyka, krewetek, kurczaka lub jajek</li> <li>• Wędliny, hot dogi, boczek, kielbasa lub suszona wołowina</li> <li>• Konserwowe szynki z napisem „Przechowywać w lodówce”</li> <li>• Otwarte, puszkowane mięsa i grochy</li> <li>• Sosy i nadzienia</li> </ul> |
| <b>Owoce</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Świeże, pokrojone owoce</li> <li>• Otwarte puszki lub pojemniki z owocami lub sokiem owocowym</li> </ul>   |
| <b>Warzywa</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gotowane warzywa</li> <li>• Otwarte soki warzywne</li> <li>• Wcześniej pokrojone, paczkowane warzywa zielone</li> <li>• Sałatka jarzynowa</li> </ul>   |
| <b>Ciasto chlebowe</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przechowywane w lodówce bułeczki i bułki</li> </ul>  |
| <b>Gotowany makaron i ryż</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gotowany makaron, spaghetti i ryż</li> <li>• Sałatki makaronowe lub świeży makaron</li> </ul>  |
| <b>Zupy i gulasze</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przechowywane w lodówce zupy i gulasze</li> </ul>  |
| <b>Mieszane jedzenie</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaserole</li> <li>• Pizza z każdym rodzajem nadzienia</li> </ul>   |
| <b>Sosy, smarowidła i przyprawy</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otwarte pojemniki z chrzanem, sosem do spaghetti, sosem tatarskim, sosem Worcestershire lub sosem Hoisin</li> </ul>  |
| <b>Tłuszcze</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gotowy czosnek w oleju</li> <li>• Otwarty majonez lub sos sałatkowy</li> <li>• Ubite masło</li> </ul>  |
| <b>Słodycze</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciastka i ciasta nadziewane budyniem, serem lub owocami</li> <li>• Sernik</li> <li>• Przechowywane w lodówce ciasto na wypieki</li> </ul>  |



## GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI

### **American Red Cross**

*Food and Water in an Emergency*

Website: [www.redcross.org/static/file\\_cont39\\_lang0\\_24.pdf](http://www.redcross.org/static/file_cont39_lang0_24.pdf)

### **Federal Emergency Management Agency (FEMA)**

*Emergency Food and Water Supplies*

Website: [www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm](http://www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm)

### **Florida International University**

*Healthy Hurricane/Disaster Cookbook*

Website: [www.fiu.edu/~health/hurricaneseason/Cookbook.pdf](http://www.fiu.edu/~health/hurricaneseason/Cookbook.pdf)

### **U.S. Department of Agriculture**

*Keeping Food Safe During an Emergency*

*Food Safety: Power Outages & Flooding*

Website: [www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets)

### **University of Massachusetts Nutrition Education Program**

*Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out*

*Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out*

Website:

[www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food\\_safety/resources/index.html](http://www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food_safety/resources/index.html)

## **BIBLIOGRAFIA**

- *Emergency Food and Water Supplies*, Federal Emergency Management Agency, 1992.
- *Emergency Preparedness*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Food and Water in an Emergency*, American Red Cross, 1994.
- *Keeping Food Safe During an Emergency*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.
- *Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.