

Planeje para uma emergência

VOCÊ ESTÁ PREPARADO PARA UMA EMERGÊNCIA?

Uma tempestade, enchente ou falta de força pode acontecer sem muito aviso. Se não estiver preparado, pode ser tarde demais para comprar comida e água.



COMO PLANEJAR COM ANTECEDÊNCIA

- Armazene um fornecimento de pelo menos 3 dias de comida, água e outros itens.
- Compre um suprimento de alimentos que não necessite de refrigeração.
- Evite comprar alimentos salgados que possam lhe trazer sede.
- Armazene alimentos em contêineres para protegê-los contra insetos e germes. Coloque-os num local seco e fresco. Mantenha-os fechado.
- Substitua os suprimentos não utilizados de comida de emergência no intervalo de alguns meses. Isso vai mantê-los seguros para serem consumidos e conservará sua qualidade.

SUPRIMENTOS GERAIS

Kit de primeiros-socorros
 Suprimentos de higiene pessoal
 Sanitizante para as mãos à base de álcool
 Relógio operado por pilha ou bateria
 Rádio portátil
 Lanterna
 Pilhas ou baterias

SUPRIMENTOS USADOS COM ALIMENTOS

Abridor de latas manual
 Pratos e copos descartáveis
 Utensílios descartáveis
 Caixa térmica
 Gelo rígido reutilizável (manter congelado)

Comida de emergência e água

Armazene num local fresco, seguro e em contêineres com tampa

Leite e laticínios	<ul style="list-style-type: none"> • Leite em pó ou evaporado enlatado • Arroz ou leite de soja • Leite em caixa ou leite com vida-de-prateleira estável
Carne, peixe, aves e feijões	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, frango, ou peixe enlatado • Feijões enlatados • Manteiga de amendoim, nozes ou sementes
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta enlatada ou seca • Suco de frutas enlatado ou engarrafado
Vegetais	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetais enlatados
Macarrão, arroz, cereais, bolachas, batata-frita e barras	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão e arroz seco • Cereais prontos para comer • Bolachas ou "doritos" • Barras de granola
Sopas e cozidos	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas e cozidos enlatados
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Açúcar e temperos • Mostarda ou ketchup
Gorduras	<ul style="list-style-type: none"> • Óleo vegetal
Doces	<ul style="list-style-type: none"> • Pudim enlatado • Gelatina ou geléia
Água	<ul style="list-style-type: none"> • 1 galão de água por pessoa por dia para beber, cozinhar e higiene pessoal • Utilize água engarrafada, ou armazene água da torneira em contêineres limpos

ALIMENTOS REFRIGERADOS: ANTES E DURANTE UMA EMERGÊNCIA

Você deve normalmente ajustar a temperatura de sua geladeira entre 35 e 40 graus F. Verifique a temperatura com um termômetro de geladeira .

Se houve falta de eletricidade, mantenha a porta da geladeira fechada o máximo possível. Isso pode ajudar a manter os alimentos seguros para serem consumidos por algumas horas. O quanto tempo ficarão seguros dependerá da temperatura do ambiente.

Jogue os alimentos fora se a temperatura da geladeira elevar-se acima de 40 graus F por mais de 2 horas. As bactérias podem crescer a níveis perigosos e fazer você ficar doente. Os alimentos podem ter uma aparência ou cheiro bons, mas podem não ser seguros para consumo.

Se faltar eletricidade:

- **Primeiramente:** Consuma os alimentos perecíveis que estão na geladeira.
- **Em segundo lugar:** Consuma os alimentos do freezer, se puder cozinhá-los.
- **Por último:** Consuma os alimentos enlatados e de vida-de-prateleira estável.

Jogue fora os seguintes alimentos

Se a temperatura da geladeira ficar acima de 40 graus F Por mais de 2 horas

Leite e laticínios	<ul style="list-style-type: none"> • Leite, creme de leite ou leite evaporado • Queijo, iogurte, creme ou creme azedo
Carne, peixe, aves, ovos, e produtos com ovos	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, aves, peixe, ou frutos do mar frescos, restos ou descongelando • Saladas feitas com carne, atum, camarão, frango, ou ovos • Carnes de almoço, salsicha, bacon, lingüiça, ou carne de vaca seca • Presuntos enlatados que contenham as instruções "Manter Refrigerado" • Carnes ou feijões enlatados abertos • Molho ou recheios
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca fatiada • Latas abertas ou contêineres com fruta ou suco de frutas
Vegetais	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetais cozidos • Verduras pré-cortadas embaladas • Suco de vegetais aberto • Salada de batata
Massa de pão	<ul style="list-style-type: none"> • Pãezinhos de geladeira
Macarrão e arroz cozidos	<ul style="list-style-type: none"> • Saladas de macarrão ou massa fresca
Sopas e Cozidos	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas e cozidos refrigerados
Alimentos misturados	<ul style="list-style-type: none"> • Cozidos • Pizza com qualquer cobertura
Molhos, cremes e condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Contêineres abertos de "horseradish", molho de macarrão, molho tártaro, molho inglês, ou molho Hoisin
Gorduras	<ul style="list-style-type: none"> • Alho conservado em óleo • Maionese ou molho de salada aberto • Manteiga batida
Doces	<ul style="list-style-type: none"> • Bolos ou tortas recheadas de creme, queijo ou chantili • Cheesecake • Massa de biscoito de geladeira

PARA MAIS INFORMAÇÕES**American Red Cross**

Food and Water in an Emergency

Website: 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

Florida International University

Healthy Hurricane/Disaster Cookbook

Website: www.fiu.edu/~health/hurricanesseason/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

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

REFERÊNCIAS

- *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.