

Составьте план на экстренный случай

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ?

Гроза, затопление или отключение электроэнергии могут произойти без предупреждения. Если вы не готовы, может быть поздно покупать воду и продукты.



КАК ПЛАНИРОВАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Запаситесь, по меньшей мере, 3-х дневными запасами еды, воды и других вещей.
- Закупите продукты, которые надо хранить в холодильнике.
- Старайтесь не покупать соленых продуктов, которые вызывают жажду.
- Храните продукты в контейнерах, чтобы защитить их от насекомых и микробов. Храните их в сухом прохладном месте. Закрывайте крышкой.
- Обновляйте неиспользованные запасы продуктов каждые несколько месяцев. Это поможет сохранить их качество и сделать их пригодными для еды.

ОБЩИЕ ЗАПАСЫ

Медицинская аптечка
Предметы личной гигиены
Средство для мытья рук на основе спирта
Часы с батарейками
Портативное радио
Фонарик или фонарь
Батарейки

ДЛЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Консервный нож
Одноразовые тарелки и стаканы
Одноразовые ножи и вилки
Холодильник с изоляцией
Пакеты со льдом (хранить в замороженном виде)





Запасы воды и продуктов питания

Хранить в сухом прохладном месте в закрытых контейнерах

Молоко и молочные продукты	<ul style="list-style-type: none">• Сухое молоко• Рис или сухое молоко• Мало-портящееся молоко в пакетах
Мясо, рыба, птица и фасоль	<ul style="list-style-type: none">• Консервированное мясо, птица или рыба• Консервированная фасоль• Ореховое масло, орехи или семечки
Фрукты	<ul style="list-style-type: none">• Консервированные или сушеные фрукты• Консервированный или бутилированный фруктовый сок
Овощи	<ul style="list-style-type: none">• Консервированные овощи
Макаронны, лапша, рис, хлопья, крекеры, чипсы	<ul style="list-style-type: none">• Сухие макаронны, лапша и рис• Хлопья готовые к употреблению• Крекеры или чипсы• Сухой завтрак в виде гале
Супы и рагу	<ul style="list-style-type: none">• Консервированные супы и рагу
Приправы	<ul style="list-style-type: none">• Сахар и специи• Горчица и кетчуп
Жиры	<ul style="list-style-type: none">• Растительное масло
Сладкое	<ul style="list-style-type: none">• Консервированный пудинг• Джем или желе
Вода	<ul style="list-style-type: none">• 1 галлон воды на человека в день для питья, приготовления пищи и личной гигиены.• Используйте воду в бутылках или запасайтесь водой из крана в чистых контейнерах.

ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ: ДО И ВО ВРЕМЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Устанавливайте температуру холодильника в режиме 35 и 40 градусов по Фаренгейту (F). Проверьте температуру по градуснику внутри холодильника.

В случае отключения электроэнергии, держите холодильник закрытым как можно дольше, чтобы поддержать холодную температуру. Это поможет сохранить продукты в течение нескольких часов. Как долго – будет зависеть от температуры комнаты.

Если температура в холодильнике поднимется выше 40 градусов F на более чем 2 часа, продукты следует выбросить. Бактерии могут развиваться до опасного уровня и вызвать заболевания. Продукты могут иметь нормальный вид и запах, но есть их опасно.



Если отключат электроэнергию:

- **Первое:** используйте скоропортящиеся продукты из холодильника.
- **Второе:** используйте продукты из морозилки, если их можно варить.
- **Третье:** используйте консервированные продукты.

Продукты, которые надо выбросить

Если температура в холодильнике поднялась выше 40 градусов F более чем на 2 часа

Молоко и молочные продукты	<ul style="list-style-type: none">• Молоко, масло или сухое молоко• Сыр, йогурт, сливки или сметану
Мясо, рыбу, птицу, яйца и продукты с яйцом	<ul style="list-style-type: none">• Свежее, остатки или растопленное мясо, птицу, рыбу или морепродукты• Салаты из мяса, тунца, креветок, птицы или яиц• Обеденное мясо, сосиски, бекон, колбасу или сушеное мясо• Консервированную ветчину с этикеткой «Хранить в холодильнике»• Открытые консервированные мясо или фасоль• Подливку или начинку
Фрукты	<ul style="list-style-type: none">• Открытые консервированные или упакованные фрукты или фруктовые соки• Свежие нарезанные фрукты
Овощи	<ul style="list-style-type: none">• Вареные овощи• Нарезанную зелень в упаковках• Открытый овощной сок• Картофельный салат
Хлебное тесто	<ul style="list-style-type: none">• Замороженный хлеб или бисквит
Приготовленные макаронны, лапшу и рис	<ul style="list-style-type: none">• Приготовленные макароны, спагетти, лапшу или рис• Макаронные салаты или свежие макароны
Супы и рагу	<ul style="list-style-type: none">• Замороженные супы и рагу
Смешанные продукты	<ul style="list-style-type: none">• Запеканки• Пиццу с любыми продуктами
Соусы, паштеты и приправы	<ul style="list-style-type: none">• Открытые контейнеры с хреном, соусом для спагетти, тартарским, вустерширским или хойсинским соусами
Жиры	<ul style="list-style-type: none">• Чеснок в масле• Открытые майонез или подливы к салату• Взбитое масло
Сладкое	<ul style="list-style-type: none">• Выпечку или пироги с сладким кремом, сыром и т.д.• Творожный торт• Замороженное тесто для печенья



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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/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

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

ССЫЛКИ

- *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.

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.