

Thực Phẩm và Nước Uống Khi Khẩn Cấp



EMERGENCY PREPAREDNESS

Làm thế nào để tồn trữ nước

Chứa nước trong bình bằng nhựa, thủy tinh, thủy tinh sợi hay bình kim loại tráng men đã rửa thật sạch. Không bao giờ dùng bình đã chứa chất độc hại. Bình nhựa, chẳng hạn như bình đựng nước ngọt, là tốt nhất. Cũng có thể mua xô hay thùng phuy nhựa dùng đựng thực phẩm.

Đậy nắp thật kín, dán nhãn và cất nơi bóng tối, mát mẻ. Thay nước mỗi sáu tháng.

Nguồn Nước Ngoài Trời Khi Khẩn Cấp

Nếu cần tìm nước bên ngoài nhà ở của mình, quý vị có thể dùng những tài nguyên này. Nhớ là phải khử nước theo chỉ dẫn trong trang 3 trước khi uống.

- Nước mưa
- Suối, sông và những con nước di động
- Ao và hồ
- Suối thiên nhiên

Tránh dùng nước có rác rưởi nổi lên bềnh, có mùi hôi hay sậm màu. Chỉ dùng nước mặn sau khi đã chưng cất. Không nên uống nước lạt.

Nếu động đất, bão, bão tuyết hay các thiên tai khác xảy đến cho cộng đồng, có thể quý vị sẽ không có thực phẩm, nước và điện trong nhiều ngày, hay cả nhiều tuần lễ. Để có thực phẩm và nước cho gia đình trong lúc khẩn cấp, quý vị nên bỏ chút thời giờ ngay bây giờ. Tập này do Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Liên Bang làm ra với sự cộng tác của Hội Hồng Thập Tự và Bộ Canh Nông Hoa Kỳ.

Có được nguồn cung cấp dồi dào về nước sạch là việc quan trọng hàng đầu khi khẩn cấp. Một người bình thường cần uống ít nhất hai lít nước mỗi ngày. Môi trường nóng có thể tăng lên gấp đôi. Trẻ em, mẹ cho con bú sữa hay người bệnh cần nhiều hơn nữa. Quý vị cũng cần nước để nấu ăn và tắm rửa. Trữ ít nhất một gallon cho mỗi người, một ngày. Nên trữ nước để dùng ít nhất trong hai tuần lễ cho mỗi người trong gia đình.

Nếu hàng dự trữ xuống thấp, đừng bao giờ hạn chế nước uống. Hãy uống hết số lượng nước cần trong ngày, và cố gắng tìm thêm cho ngày sau. Quý vị có thể giảm nước trong cở thể đến giới hạn thấp nhất bằng cách bớt hoạt động và giữ cở thể mát mẻ.



Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross

THỰC PHẨM DỰ TRỮ

Thực Phẩm Dự Trữ Ngắn Hạn

Ngay khi khó có việc khẩn cấp làm thiếu hụt thực phẩm trong vòng hai tuần lễ, quý vị nên chuẩn bị thực phẩm dự trữ để phòng xa.

Cách dễ nhất để có đủ hai tuần lễ thực phẩm dự trữ là tăng thêm số lượng thực phẩm cần bản mà quý vị thường mua để dành xài trong nhà.

Hướng Dẫn về Dự Trữ

- Cát thực phẩm nơi khô ráo, mát mẻ nếu được.
- Lúc nào cũng đậy kín thực phẩm cẩn thận.
- Mở hộp hay lon thực phẩm một cách cẩn thận để có thể đóng kín sau mỗi lần dùng.
- Cát bánh ngọt hay bánh lát trong bao nhựa, và giữ trong hộp kín.
- Cát đường, trái cây khô hay các loại hạt đậu đã mở ra vào hộp có nắp vặn hay kín hời để tránh côn trùng bò vào.
- Kiểm soát thực phẩm về các dấu hiệu hư hỏng trước khi dùng.
- Dùng thực phẩm trước khi bị hư, và thay thế bằng loại mới hơn, đề ngày bằng viết mực hay đánh dấu. Cát loại mới bên trong và loại cũ hơn phía ngoài.

Hướng Dẫn về Dinh Dưỡng

Trong và ngay sau khi bị thiên tai, việc quan hệ sống còn là nên giữ gìn sức khỏe. Vì vậy nên nhớ:

- Dùng ít nhất một ngày một bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng.
- Uống đủ chất nước để có thể làm việc đúng mức (hai lít một ngày).
- Ăn uống đủ năng lượng để có thể làm những việc cần thiết.
- Tồn trữ thêm thuốc có sinh tố, khoáng chất, protein để có đầy đủ chất bổ.

Nguồn Nước Cát Dầu Trong Nhà

Nếu thiên tai xảy đến mà không có sẵn nước sạch, quý vị có thể dùng nước trong bình nước nóng, ống nước và nước đá. Phương sách cuối cùng là dùng nước trong bình đội cầu (không phải là nước trong cầu).

Có biết van mở nước chảy vào nhà ở nơi nào không? Quý vị cần phải tắt để tránh nước ô nhiễm chảy vào nhà nếu nghe được báo cáo bể ống nước hay đường cống.

Khi muốn lấy nước trong ống nước, hãy cho không khí vào ống bằng cách vặn vòi nước nơi cao nhất trong nhà lên. Một ít nước sẽ nhỏ giọt ra. Sau đó húng nước nơi vòi thấp nhất trong nhà.

Khi dùng nước trong bình nước nóng, nên kiểm soát chắc chắn đã tắt điện hay hơi đốt, và mở vòi tháo nước ở đáy bình ra. Bắt đầu cho nước chảy ra bằng cách tắt van nước chảy vào bình và vặn một vòi nước nóng lên. Không nên vặn hơi đốt hay điện của bình nước nóng khi bình cạn không có nước.

Khi Thực Phẩm Dự Trữ Gần Cạn

Nếu bất hoạt động, người mạnh khỏe có thể sống sót bằng phân nửa số thực phẩm thường dùng trong một thời kỳ dài và không ăn trong nhiều ngày. Thực phẩm, không giống như nước, có thể được hạn chế một cách an toàn, ngoại trừ cho trẻ em và phụ nữ có thai.

Nếu việc cung cấp nước bị giới hạn, tránh dùng thực phẩm có nhiều chất mỡ và protein, và đừng nên dự trữ thực phẩm có nhiều muối, vì nó sẽ làm khát nước. Nên dùng bánh lát không muối, ngũ cốc nguyên hạt và đồ hộp có nhiều chất lỏng.

Không cần phải mua thực phẩm lạ để phòng bị khẩn cấp. Quý vị có thể dùng đồ hộp, đồ khô pha lẫn, và các nguyên liệu khác có trong tủ. Thật vậy, thực phẩm quen thuộc rất quan trọng. Nó có thể nâng cao tinh thần và làm cảm thấy yên lòng trong hoàn cảnh éo le. Đồ hộp cũng không đòi hỏi nấu nướng, dùng nước hay chuẩn bị gì đặc biệt. Sau đây là khuyến cáo về những chương trình dự trữ thực phẩm ngắn hạn.

Lưu Ý Quan Trọng

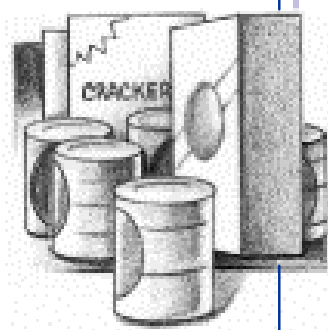
Khi tồn trữ thực phẩm, nên chọn những loại cần thiết và hợp với khẩu vị gia đình. Nên chọn những loại gia đình thích ăn, có năng lượng và dinh dưỡng cao. Thực phẩm không đòi hỏi phải giữ trong tủ lạnh, không cần sữa soạn hay nấu thì tốt nhất.

Những người ăn uống kiêng cử đặc biệt và bị dị ứng cần phải được chú ý riêng, cũng như các em bé, trẻ em và người già cả. Mẹ cho con bú có thể phải cần đến sữa hộp trong trường hợp không có sữa cho con. Thực phẩm hộp cho người ăn kiêng, nước trái cây hộp, canh hộp có thể giúp ích cho người bệnh và người già.

Nên nhớ có đồ khai hộp bằng tay và các dụng cụ dùng xong thì bỏ. Và đừng quên mua thực phẩm không dễ hư thối cho súc vật nuôi trong nhà.

Làm Sao Nấu Ăn Nếu Không Có Điện

Để nấu nướng khẩn cấp quý vị có thể dùng lò sưởi, hay lò than hoặc lò cắm trại dùng ngoài trời. Quý vị cũng có thể hâm thực phẩm bằng đèn cầy làm ấm, đồ hâm nóng hay nồi chám. Đồ hộp có thể được dùng ngay. Nếu hâm nóng đồ hộp, nên khai hộp và gỡ nhãn hiệu ra trước tiên.



Ba Cách để Khử Nước

Ngoài việc có mùi vị hôi hám, nước nhiễm độc có thể chứa siêu vi sinh gây ra bệnh tật như bệnh kiết lỵ, sốt rét và viêm gan. Nên khử trùng tất cả các loại nước không biết chắc có sạch hay không trước khi dùng để uống, rửa thực phẩm hay vệ sinh.

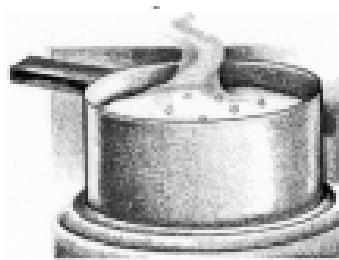
Có nhiều cách để khử nước. Không có cách nào hoàn hảo cả. Giải pháp tốt nhất là nhập chung các cách thức lại với nhau.

Hai phương pháp khử nước dễ nhất được đề cập bên dưới. Những phương pháp này sẽ giết được hầu hết vi trùng nhưng không lấy ra được các chất nhiễm độc khác như kim khí nặng, muối hay hầu hết các chất hóa học. Trước khi khử, hãy để cho tất cả các chất lắng xuống đáy, hoặc lọc chúng bằng nhiều lớp giấy chùi tay hay vải sạch.

Nấu sôi. Nấu sôi là phương pháp an toàn nhất để khử trùng trong nước. Cho nước sôi từ 3-5 phút, nên nhớ là nước sẽ bốc hơi. Để nước nguội trước khi uống.

Nước sôi sẽ nếm ngon hơn nếu quý vị bỏ dưỡng khí vào bằng cách chế nước qua lại trong hai bình đựng sạch. Cách này cũng cải thiện được mùi vị cho nước dự trữ.

Khử trùng. Có thể dùng thuốc tẩy gia dụng để giết siêu vi trùng. Dùng loại thuốc tẩy chứa 5.25 phần trăm chất sodium hypochlorite. Dùng loại thuốc tẩy có mùi thơm, loại không tẩy màu hay loại có thêm thuốc chùi rửa.



Cho 16 giọt thuốc tẩy vào mỗi một gallon nước, quấy đều và để yên trong 30 phút. Nếu ngửi không có chút mùi thuốc tẩy, lặp lại cách thức và để yên thêm 15 phút nữa.

Loại được dùng duy nhất để khử nước là thuốc tẩy nước gia dụng. Các chất hóa học khác, chẳng hạn như iodine hay các sản phẩm khử nước bán trong các tiệm về hàng cắm trại hay tiệm hàng hóa thặng dư không chứa 5.25 phần trăm chất sodium hypochlorite là nguyên liệu chánh, không được khuyến cáo và không nên dùng.

Trong khi hai phương pháp kể trên giết được hầu hết các vi sinh vật trong nước, phương pháp chưng cất sẽ lấy ra hết các vi sinh vật còn lại của hai cách trên, luôn cả kim khí nặng, muối và hầu hết các chất hóa học khác.

Chưng cất. Chưng cất liên quan đến việc nấu sôi nước và sau đó hứng hơi nước để tích tụ thành nước. Hơi nước tích tụ sẽ không chứa muối và các loại chất bẩn khác. Để chưng cất, chế nước vào phân nửa nồi. Treo một cái tách vào nút cầm của nắp nồi để cái tách đứng thẳng trong khi lật ngược nắp nồi (nên cẩn thận đừng để tách đụng vào nước) và nấu sôi trong 20 phút. Nước tụ trên nắp nồi nhiều vào tách là nước cất.



CẤT GIỮ THỰC PHẨM

Thời Gian Tồn Trữ Thực Phẩm

Đây là vài chỉ dẫn tổng quát cho việc thay đổi các thực phẩm khẩn cấp thông dụng.

■ Dùng trong vòng sáu tháng:

- Sữa bột (*hộp*)
- Trái cây khô (*trong hộp chứa bằng kim loại*)
- Bánh lát khô, dòn (*trong hộp chứa bằng kim loại*)
- Khoai tây

■ Dùng trong vòng một năm:

- Cháo thịt và rau cải sệt trong hộp
- Trái cây, nước trái cây và rau cải hộp
- Ngũ cốc ăn sáng sẵn sàng để dùng hay loại ăn liền chưa nấu (*trong hộp chứa bằng kim loại*)
- Bò đậu phộng
- Mứt
- Kẹo cứng hay hộp đậu trong hộp
- Sinh tố C

■ Có thể tồn trữ vô hạn

(*trong đồ đựng và tình trạng đúng cách*):

- Lúa mì
- Dầu rau cải
- Bắp khô
- Muối diêm
- Đậu nành
- Cà phê, trà và cocoa dùng liền
- Muối
- Nước ngọt không có chất ga
- Gạo trắng
- Các viên nước lèo
- Mì nuôi khô
- Sữa bột (*trong hộp có chứa đạm tố nitrogen*)

THỰC PHẨM TỒN TRỮ CHO THIÊN TAI

Tiếp Liệu

Bây giờ là 2:00 giờ khuya và một trận lụt bất ngờ buộc quý vị phải di tản ra khỏi nhà tức khắc. Không có thì giờ để gói ghém thực phẩm trong nhà bếp, chế nước vào bình, lấy hộp cấp cứu trong tủ, đèn pin và máy truyền thanh trong phòng ngủ. Quý vị phải gói chúng và để sẵn một nơi trước khi thiên tai đến.

Chuẩn bị ít nhất ba ngày lương thực và nước, và cất một nơi tiên lợi. Chọn thực phẩm dễ mang theo, có dinh dưỡng và sẵn sàng để ăn. Thêm vào đó những vật dụng khẩn cấp này:

- Thuốc men và sách dạy cấp cứu sơ khởi
- Đồ vệ sinh
- Máy truyền thanh nhỏ tiện lợi, đèn pin và pin
- Xuồng và các dụng cụ thông dụng khác
- Thuốc tẩy nước gia dụng để khử trùng nước uống
- Tiền và hộp quẹt cất trong đồ đựng chống nước
- Bình chữa lửa
- Mền và thêm quần áo
- Vật dụng trẻ sơ sinh và trẻ em cần đến (*nếu thích hợp*)
- Đồ khai hộp bằng tay

Nếu Bị Mất Điện . . .

Trước tiên, dùng thực phẩm dễ hư và thực phẩm trong tủ lạnh.

Sau đó, dùng thực phẩm trong tủ đông đặc. Để giảm bớt số lần mở cửa tủ, liệt kê tên các thực phẩm để trong tủ và dán bên ngoài. Một tủ đông đặc đầy thực phẩm, giữ lạnh tốt, thực phẩm thường còn đông đá ngay trung tâm (nghĩa là thực phẩm an toàn để dùng) ít nhất ba ngày.

Cuối cùng, bắt đầu dùng đến loại thực phẩm và nguyên liệu không dễ hư.

Học Hỏi Thêm

Nếu quý vị muốn biết thêm về cách phòng bị cho việc khẩn cấp, xin liên lạc đến Ban Quản Lý Khẩn Cấp địa phương hay tiểu bang hoặc Hội Hồng Thập Tự địa phương, hay viết thư đến

FEMA

P.O. BOX 2012

JESSUP, MD 20794-2012

và hỏi cho bất cứ các sách xuất bản sau đây:

Emergency Preparedness

Checklist

(L-154) Item #8-0872

ARC 4471

Your Family Disaster Supplies Kit

(L-189) Item #8-0941

ARC 4463

Your Family Disaster Plan

(L-191) Item #8-0954

ARC 4466

Are You Ready? Your Guide to Disaster Preparedness

(H-34) Item #8-0908

Emergency Preparedness

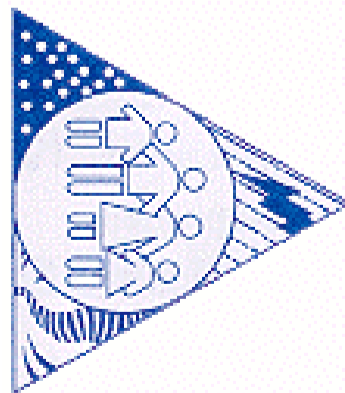
Publications

(L-164) Item #8-0822

ARC 5055 – Online Version
Vietnamese
November 1994

Nơi liên lạc địa phương:

Thực Phẩm và Nước Khi Khẩn Cấp



EMERGENCY PREPAREDNESS

Trong một thiên tai, quý vị có thể bị thiếu thực phẩm, nước và điện trong nhiều ngày. Bằng cách dự phòng việc tiếp tế khẩn cấp, quý vị có thể đối mặt tình trạng nguy ngập sang một vấn đề quản lý được.



Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross