



# do **1** thing

*Do 1 Thing 的使命是动员个人、家庭、企业和社区做好应对所有危险的准备，并具备应对灾难的能力。*

**目标：**准备紧急食品储备，以满足您的家庭在没有外部援助的情况下食用三天的需求。

## 食品

紧急食品储备不必放在货架上，做好应对灾难袭击的准备（尽管它可以）。它可以是您每天使用的食品的一部分。良好的食品储存计划的关键是提前购买。在用完物品之前，及时补充。在物品还在销售时购买它们。一只大行李袋或带盖子的塑料桶是储备紧急食品的绝佳工具。确保您的家人（包括宠物）在灾难袭击时拥有他们所需要的。

**从下列事情中选择在这个月要做的一件事，以做好更充分的准备：**

**为您的家庭购买三天的食品储备。**

储备三天的食品以应对灾难。关于您和您的家人需要为三天准备多少食品，您或许比任何人都清楚。遵循 **BUS** 规则来帮助您。**BUS** 代表均衡、可用性和保质期。

1. **均衡：**您也许已经为家人购买了营养均衡的食品。营养均衡的食品包括各种来自基本食品类别的食品。这对患有特定疾病的人特别重要。也要包含高能量食品（例如坚果和蛋白棒）和可口的食品（例如全麦粉饼干或巧克力）。
2. **可用性：**选择不必冷却、加热或需要大量水的食品。例如罐装肉或晒干的肉、干粮和罐装蔬菜。如果您打算使用罐装食品，确保您有手动开罐器。
3. **保质期：**注意食品项目上列出的保质期。在保质期之前使用和更换食品。

**采取措施，确保您的冰箱和冰柜中的食品不会变质。**

在停电时间较长时，您的冰箱和冰柜中的温度将开始上升 - 即使是冰箱和冰柜的门处于关闭状态。随着温度的上升，有害细菌可能开始在食品上生长。

如果冰箱中的温度保持在 41 华氏摄氏度以上超过四小时，易变质食品（牛奶、午餐肉、以蛋黄酱为主的沙拉、禽肉、剩饭等）就不能吃了。

如果冰箱中的温度保持在 41 华氏摄氏度以上超过一两天，里面存放的食品就不能吃了。依然带有冰的食品应当是安全的。始终检查食品的颜色和气味，特别是肉食（当解冻时）。如有疑问，请丢弃（确保将其丢弃在动物接触不到的地方）。

立即采取措施，确保您的易变质食品尽可能安全。

- 在您的冰箱和冰柜中安装恒温器。
- 如果您知道会停电，例如冬季暴风雪，请降低您的冰箱和冰柜温度。您的食品温度越低，解冻的时间久越长。
- 在您的冰柜内保存一个冰块容器，以维持低温。

当停电时：

- 使用报纸和毛毯覆盖冰箱或冰柜。保持通风口的畅通，以防冰柜恢复工作。
- 避免打开冰箱或冰柜的门。
- 如果可以，请使用干冰。提前找到干冰来源，记住，如果停电是大范围的，可能有许多人抢购干冰。

如果您不知道冰箱的温度，或者如果冰箱断电达四小时，应将食品丢弃。吃没有冷藏的易变质食品可能导致食物中毒 - 即使是重新冰冻或烹饪过的。如有疑问，请丢弃！

## 确保您可以满足家人的任何特殊膳食需求。

有些人出于健康原因需要吃特殊食品。如果灾难期间没有可用的合适食品，则可能造成严重的后果。如果您使用特殊设备，例如搅拌机、食品称或奶瓶，确保带上它们，或者在朋友或亲属家里准备备用的设备，以防您撤离。

如果您无法去杂货店，则向您的保健服务提供者或营养师咨询不易变质的菜单选项，或者可以在紧急避难所烹饪的食品选项。在您的应急工具箱内保留一份关于您的疾病和饮食的说明。

[www.do1thing.com](http://www.do1thing.com)