

مخزون الطعام للطوارئ

يضمن مخزون صغير من الطعام طويل الصلاحية أن تجد عائلتك ما تأكله حتى عند إغلاق المتاجر أو انقطاع الكهرباء. تشرح هذه الصفحة ما يجب تخزينه، وكيف تبني مخزونك تدريجياً، وكيف تأكل بأمان أثناء الانقطاع.

قائمة التحقق

- ☐ لحوم وأسماك وفواكه وخضروات معلبة جاهزة للأكل
- ☐ ألواح بروتين أو طاقة
- ☐ حبوب إفطار جافة أو جرانولا
- ☐ زبدة الفول السوداني أو زبدة مكسرات أخرى
- ☐ فواكه مجففة ومكسرات
- ☐ حليب طويل الصلاحية (معقم بالحرارة العالية أو مجفف)
- ☐ حليب الرضع الصناعي وأغذية الأطفال إذا لزم الأمر
- ☐ فتاحة علب يدوية
- ☐ أطباق وأكواب وأدوات أكل
- ☐ أطعمة مريحة نفسياً لتخفيف التوتر

استعد

- خزن طعاماً غير قابل للتلف يكفي عدة أيام على الأقل، مما تأكله عائلتك فعلاً.
- اسع إلى أن تتمكن من البقاء أسبوعاً دون تسوق.
- اختر أطعمة لا تحتاج إلى ثلاجة، وتحتاج إلى قليل من الماء وقليل من الطبخ أو لا طبخ إطلاقاً.
- خزن اللحوم والأسماك والفواكه والخضروات المعلبة، والحبوب، وزبدة المكسرات، والفواكه المجففة، وألواح الطاقة.
- أضف أطعمة الحميات الخاصة، وحليب الرضع الصناعي، وأغذية الأطفال إذا لزم الأمر.
- أضف صنفاً أو صنفين إضافيين من الأطعمة طويلة الصلاحية في كل تسوق معتاد.

الاستخدام والصيانة

- كل الطعام الموجود في الثلاجة أولاً، ثم المجمد، ثم الطعام المخزن.
- أبق أبواب الثلاجة والمجمد مغلقة قدر الإمكان.
- تخلص من الطعام القابل للتلف الذي بقي فوق 40°F (4°C) لمدة ساعتين أو أكثر.
- لا تأكل أبداً من العلب المنتفخة أو المنبجعة أو الصدئة، ولا الطعام ذا الرائحة غير الطبيعية.
- استخدم مواقع التخيم والشوايات في الهواء الطلق فقط، على سطح غير قابل للاشتعال.
- كل الطعام المعلب تجارياً مباشرة من العلبة إذا لم تتمكن من تسخينه.

المراجعة

- تخلص من أي طعام لامس مياه الفيضانات.
- استبدل الطعام منتهى الصلاحية وكل ما استخدمته.
- استبدل الطعام غير القابل للتلف المخزن مرة واحدة في السنة على الأقل.
- اشتر نسخاً طويلة الصلاحية من الأطعمة التي تستخدمها أصلاً، ليتجدد المخزون بشكل طبيعي.

ملاحظات

Sources: Ready.gov (FEMA), Food (<https://www.ready.gov/food>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Access to food during a crisis (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/food/access-to-food-during-a-crisis/>); Ready.gov (FEMA), Build A Kit (<https://www.ready.gov/kit>); Get Prepared (Public Safety Canada), Your Emergency Preparedness Guide (<https://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssgd/>)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائماً تعليمات السلطات المحلية.