مخزون الغذاء طويل الأمد والطاقة الاحتياطية

تستمر بعض الأزمات أكثر من ثلاثة أيام بكثير. يساعد هذا الدليل العائلات على تكوين مخزون غذائي يكفي أسبوعين والحفاظ عليه، وحماية الطعام من التلف أثناء انقطاع الكهرباء الطويل، واستخدام الطاقة الاحتياطية في المنزل دون التعرض لخطر التسمم بأول أكسيد الكربون أو الحريق.

قائمة التحقق

- ☐ طعام غير قابل للتلف وسهل التحضير يكفي أسبوعين لكل شخص
- ☐ مياه: نحو 4 لترات (غالون واحد) للشخص في اليوم، لمدة أسبوعين
- ☐ أدوية العلاج طويل الأمد بوصفة طبية تكفي شهرا
- ☐ حليب الأطفال الصناعي وطعام الحيوانات الأليفة ومعدات ذوي الاحتياجات الخاصة
- ☐ موقد تخييم مع وقوده
- ☐ صندوق تبريد مع ثلج أو أكياس تبريد مجمدة
- ☐ ميزان حرارة للثلاجة وآخر للمجمد
- ☐ جهاز إنذار لأول أكسيد الكربون يعمل بالبطاريات
- ☐ سلك تمديد متين مخصص للاستعمال الخارجي
- ☐ عبوة أمان للوقود عليها ملصق
- ☐ بطارية متنقلة تكفي لشحن الأجهزة الضرورية عدة مرات

استعد

- كون في المنزل مخزونا من الطعام غير القابل للتلف وسهل التحضير ومن المياه يكفي أسبوعين.
- أضف حليب الأطفال الصناعي وطعام الحيوانات الأليفة وأي معدات يحتاجها أفراد الأسرة من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- احتفظ في المنزل بأدوية تكفي شهرا لمن يتناول علاجا طويل الأمد بوصفة طبية، واستخدم الأقدم أولا دائما.
- اسأل الشركة المصنعة للجهاز الطبي هل يعمل بالبطاريات أو بالمولد، وأبلغ شركة الكهرباء بأنك تعتمد عليه.
- احتفظ بموقد تخييم ووقود له لتطهو دون كهرباء. استخدمه في الهواء الطلق فقط، ولا تستخدمه أبدا داخل المنزل أو المرآب.
- استشر كهربائيا مرخصا قبل شراء مولد احتياطي أو تركيبه.

الاستخدام والصيانة

- أبق أبواب الثلاجة والمجمد مغلقة: تحفظ الثلاجة المغلقة الطعام باردا نحو 4 ساعات، والمجمد الممتلئ نحو 48 ساعة (24 ساعة إذا كان نصف ممتلئ).
- افحص طعامك المخزن كل بضعة أسابيع، وتناول المعلبات الأقدم أولا.
- احفظ المعلبات في مكان بارد وجاف تقل حرارته عن 29 درجة مئوية (85 فهرنهايت)، بعيدا عن المواقد والمغاسل والأماكن الرطبة.
- بعد 4 ساعات من انقطاع الكهرباء، انقل الأطعمة سريعة التلف إلى صندوق تبريد فيه ثلج، عند 4 درجات مئوية (40 فهرنهايت) أو أقل.
- إذا كان الانقطاع قد يطول، فاحصل على ثلج جاف أو قوالب ثلج لإبقاء الثلاجة باردة.
- شغل المولد في الهواء الطلق فقط، على بعد 6 أمتار (20 قدما) من الأبواب والنوافذ وفتحات التهوية، ولا تشغله في المرآب أبدا.
- استخدم أسلاك تمديد متينة مخصصة للاستعمال الخارجي، تتحمل أكثر من الحمل الكلي، بلا قطوع ومع الأسنان الثلاثة كاملة.
- أطفئ المولد واتركه يبرد قبل إعادة تزويده بالوقود، واحفظ الوقود في عبوات أمان عليها ملصقات خارج أماكن المعيشة.

المراجعة

- افحص حرارة الثلاجة والمجمد. احتفظ بالطعام عند 4 درجات مئوية (40 فهرنهايت) أو أقل أو أعد تجميده، وتخلص من الباقي.
- تخلص من الطعام الذي تغيرت رائحته أو لونه أو قوامه أو أصبح دافئا، ولا تتذوقه أبدا.
- تخلص من المعلبات المنتفخة أو المسربة أو التي فيها انبعاج عميق أو صدأ شديد.
- اسأل طبيبك أو الصيدلي هل ما زالت الأدوية التي تحتاج إلى تبريد صالحة للاستخدام.

ملاحظاتي

Sources: American Red Cross, What Do You Need In a Survival Kit (https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html); American Red Cross, Power Outage Safety (https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/power-outage.html); American Red Cross, Safe Generator Use (https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/power-outage/safe-generator-use.html); Canadian Red Cross, Power Outages: Before, During and After (https://www.redcross.ca/how-we-help/emergencies-and-disasters-in-canada/types-of-emergencies/power-outages); US Consumer Product Safety Commission (CPSC), Safety Alert: Portable Generator Hazards (https://www.cpsc.gov/s3fs-public/5123_SafetyAlert_PortableGenerators_102021.pdf); CDC, Avoiding Carbon Monoxide Poisoning

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