

MAMBO YA KUZINGATIA

Kila kaya ni tofauti. Orodha hii ni hatua ya mwanzo tu. Zungumza na familia yako kuhusu kile kinachofaa kwa kila mtu.

LISHE

Fikiria kuhusu kiasi cha chakula ambacho kawaida unakula katika siku na kupanga milo iwezekanavyo kulingana na hilo. Chombo kimoja cha pasta au maharage hakiwezi kushiba watu watano.

KUPIKA

- Stima ikikatika, jiko la umeme halitafanya kazi. Baadhi ya jiko la gesi lina vipengele vya kuzima dharura ambavyo havitaruhusu kivutio kuwaka bila umeme.
- Vitu vya konserva, ikiwa ni pamoja na mboga, matunda, tambi, samaki wa tuna, maharage, na supu hazihitaji kuchemshwa ili kuwa salama kwa kula.
- Tambulisha chakula cha dharura kwa watoto na wale wanaoshida ya kula, mapema ili kujifunza ni nini familia yako inapenda.
- Andika mapishi na uyahifaze tayari
- Fikiria kununua jiko la kambi au Sterno (alkoholi iliyowekwa katika geli) kutumiwa kupasha moto chakula na vinywaji. Ongeza mechi kwenye orodha yako ugavi. Majiko ya kambi si salama kutumia ndani.

VIFAA

Hifadhi vifaa ambavyo vinatumika kwa dharura pekee. Bidhaa za makopo hazitafanya kazi ikiwa funguo yako ya makopo imevunjika au inapungukiwa.

- Kifaa cha kufungua makopo cha mkono
- Bidhaa za karatasi: sahani, bakuli, vitamba vya karatasi, vikombe
- Vifaa vya kusafisha na vitamba vya karatasi

TAREHE YA KUJARIBIKA MWA CHAKULA

Njia mbili rahisi za kuweka pantry yako kwenye hali nzuri:

1. Kagua na jaza tena bidhaa za dharura za pantry wakati wa ununuzi wako wa kawaida wa vyakula.
2. Kagua na kujaza vitu vya dharura katika pantry mara moja au mbili kwa mwaka. Tafuta vitu vyenye muda mrefu wa uhifadhi. Fuatilia tarehe za kuwasilisha bidhaa kwenye kalenda yako.

USALAMA WA CHAKULA

Vyakula vilivyo kwenye jokofu lako vinaweza kuharibika wakati umeme unapokatika, Kumbuka wakati umeme ilipotea na funga milango ya jokofu iwezekanavyo.

- Kula vyakula ambavyo vinaweza kuharibika kwanza.
- Ikiwa umeme imerejeshwa ndani ya masaa nne, kila kitu kinapaswa kuwa salama kula.
- Friji kamili itakaa iliyogandishwa kwa karibu siku mbili, ikiwa mlango umekaa umefungwa, Friji ambayo haijajaa kabisa itakaa ikiwa imeganda kwa takriban siku moja.
- Ikiwa halijoto kwenye jokofu yako itaongezeka zaidi ya 45°F, tupa vitu kama nyama, kuku, samaki, maziwa, mayai, jibini laini na vyakula vilivyopikwa kwanza.
- Unapokuwa na shaka, tupa nje. Usihatarishe ugonjwa.
- Chapisha chati hii ya usalama wa chakula kwa kukatika kwa umeme: <https://bit.ly/poweroutfoodsafetychart>

CHAKULA MAALUM

Wazee na watu walio kwenye lishe maalum wanaweza kukosa kutumia bidhaa za kawaida za makopo. Wanafamilia walio na magonjwa sugu kama vile kisukari au diverticulitis wanaweza kuhitaji vyakula maalum. Chagua vyakula vya chini za sodiamu na uweke maji kando ya kuosha chakula cha makopo.

FORMULA YA WATOTO

Usijaribu kutengeneza formula ya watoto nyumbani. Usiongeze maji mengi kwa formula. Weka usambazaji wa siku 10-14 ikiwezekana. Kwa habari zaidi, tembelea: bit.ly/HHSFormulaTips

KAFEINI NA POMBE

Punguza kafeini na pombe wakati wa mafadhaiko. Weka vinywaji visivyo na kafeini na visivyo na pombe pamoja na maji, ili kuhakikisha unyevu.



ANDAA BAJETI

Huhitaji milo ya gharama kubwa au mapipa makubwa ya nafaka. Kuna njia za kuokoa pesa wakati wa kuunda usambazaji wako wa dharura.

- Ongeza bidhaa moja au mbili kwenye orodha yako ya ununuzi, kwa wiki. Bidhaa za makopo ni za bei nafuu sana lakini baadhi ya vyakula vya vitafunio na vyakula vyenye nguvu nyingi zinaweza kuwa ghali. Zingatia kuhifadhi vitu vya bei ghali zaidi kwa wakati ili kuokoa pesa.
- Tafuta ofa za bidhaa nyingi na ununuzi na rafiki. Nunua masanduku mengi ya bidhaa za makopo, baa za granola, karanga na supu ili kuokoa pesa. Nunua na majirani na familia ili kujiandaa pamoja.
- Tembelea pantry katika jumuiya yako. Wakati bajeti yako ni ngumu sana, pantry ya chakula inaweza kusaidia.
- Jifunze jinsi ya kuhifadhi chakula. Kujifunza kuhifadhi chakula kunaweza kusaidia kuongeza bajeti yako ya chakula mwaka mzima. Chakula safi ni cha bei nafuu wakati wa msimu wa ukuaji. Nunua mazao ya ziada katika msimu wa joto na uhifadhi kwa msimu wa baridi. Hakikisha unafuata mazoea mazuri ya kuweka mkebe ili kuhakikisha chakula chako ni salama kuliwa. Nyenzo za kujifunza kuhusu kuhifadhi chakula zinapatikana kwenye maktaba ya eneo lako

ORODHA YA KUHAKIKI YA PANTRY

MAJI YA CHUPA

- ☐ Galoni moja ya maji kwa kila mtu kwa siku pamoja na ziada ya kuosha

TAYARI-KULA VYAKULA VYA MAKPOPO

- ☐ Mboga
- ☐ Matunda
- ☐ Nyama
- ☐ Samaki: tuna, lax
- ☐ Kuku
- ☐ Maharage: mazima, kukaanga, kuoka
- ☐ Pasta ya Spaghetti Os
- ☐ Supu: Supu na kitoweo
- ☐ Juisi: 100% matunda na mboga
- ☐ Mchuzi wa tufaa

MAZIWA NA MAZIWA MBADALA

- ☐ Vyakula ambavyo vinaweza kukaa kwa muda mrefu
- ☐ Poda
- ☐ Bidhaa za makopo

VYAKULA VYA JUU VYA NISHATI

- ☐ Siagi ya karanga
- ☐ Jeli
- ☐ Karanga
- ☐ Nyama iliyokaushwa (kavu)
- ☐ Granola na nafaka
- ☐ Vitafunio vya trail mix
- ☐ Baa za nishati

VYAKULA VIKUU

- ☐ Sukari
- ☐ Chumvi
- ☐ Viungo, pilipili nyeusi
- ☐ Kahawa ya papo hapo, chai, kakao

MAHITAJI YA WATOTO WACHANGA NA WATOTO WADOGO

- ☐ Chakula cha watoto
- ☐ Formula
- ☐ Mifuko
- ☐ Vitafunio

VYAKULA VYA RAHISI KUANDAA

- ☐ Viazi za papo hapo
- ☐ Chakula kisicho na maji
- ☐ Mayai ya unga
- ☐ Mifuko ya chakula cha jioni

MAHITAJI YA WANYAMA WA KIPENZI

- ☐ Chakula
- ☐ Maji
- ☐ Dawa
- ☐ Vitafunio
- ☐ Pedi zinaoweza kunyonya maji

PEREMENDE

- ☐ Peremende ngumu
- ☐ Chokoleti

VIFAA

- ☐ Chombo cha kufungua makopo
- ☐ Bidhaa za karatasi
- ☐ Vifaa vya kusafisha

VIDOKEZO VYA KUAGIZIA DAWA

Ili kuunda usambazaji wa dharura wa dawa zako za kawaida zilizoagizwa na daktari, agiza dawa zako mapema. Bima nyingi, ikiwa ni pamoja na mipango ya Medicare, itawawezesha kuagiza kujaza kwako hadi siku 5 kabla ya muda. Fanya hivi mara mbili na uendeleo kuagiza kila mwezi na utakuwa na ziada ya siku 10 ya dawa.



*Imenakiliwa kutoka www.dhss.ny.gov/emergency-happens
Pakua kijitabu chenye habari hii katika erie.gov/fpc