

Odjel za zdravstvo okruga Kent  
Zalihe materijala za slučaj katastrofe  
**Voda i hrana**



Katastrofe se dešavaju u svako doba i svuda. Kada dođe do katastrofe, vjerojatno nećete imati dovoljno vremena za akciju. Vaša će se porodica najbolje snaći ako se pripremi za slučaj katastrofe prije nego do nje dođe. Jedan od načina da se pripremite je da objedinite zalihe materijala za slučaj katastrofe (*Disaster Supplies Kit*). Kad dođe do katastrofe, nećete imati vremena za kupovanje ili traženje potrebnih stvari. Ukoliko ste unaprijed pripremili zalihe, bit ćete pripremljeni za evakuaciju ili prisilni boravak u kući.

U vašim zalihama vode i hrane potrebno je da se nađe slijedeće:

### Voda

- Jedan galon vode po osobi po danu, za piće i za higijenu.
- Djeci, dojiljama, i bolesnicima možda će biti potrebno više vode.
- Ako živite u toploj klimi, bit će vam potrebno više vode.
- Spremite vodu u čiste, plastične posude, kao što su flaše za bezalkoholna pića. Izbjegavajte korištenje posuda koje bi se mogle raspasti ili razbiti, kao što su tetrapak za mlijeko ili staklene flaše.
- Spremite najmanje trodnevnu zalihu vode po osobi.

### Hrana

- Spremite najmanje trodnevnu zalihu nekvarljive hrane po osobi.
- Odaberite hranu za koju nije potreban frižider, priprema, niti kuhanje, i malo ili nimalo vode.
- Pripremite ručni otvarač za konzerve i pribor za jelo.

- Odaberite hranu koju će članovi vaše porodice rado jesti.
  - Konzervirano meso, voće i povrće.
  - Juhe – bujon kockice ili juha u prahu, u šalici.
  - Proteinske ili voćne štange
  - Žitne pahuljice ili granola
  - Maslac od kikirikija
  - Osušeno voće
  - Koštunjavo voće
  - Krekeri
  - Sokovi u limenkama
  - Dugotrajno, pasterizirano mlijeko
  - Visokokalorična hrana
  - Vitamini
  - Hrana za djecu ili osobe koje su na specijalnoj dijeti
  - Hrana i piće za osvježenje – keksi, tvrdi bomboni, instant kava, kesice sa čajem

Čuvajte predmete koji će vam najvjerojatnije trebati za vrijeme evakuacije u lako prenosivom kontejneru, kao što je kofer sa kotačima, plastični kontejner za skladištenje, ruksak za kampovanje, ili putna torba.

Za dodatne informacije, obratite se loklnom ogranku Američkog Crvenog križa (*American Red Cross*) ili posjetite njihov website: [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Prerađeno na osnovu [www.ready.gov](http://www.ready.gov) i [www.redcross.org](http://www.redcross.org)