

Bộ Y Tế Quận Kent

# Bộ Đồ Tiếp Liệu Cho Trường Học Thảm Họa Nước và Thực Phẩm



**HEALTH DEPARTMENT**  
Caring today for a healthy tomorrow

Thảm họa xảy ra vào bất kỳ lúc nào và ở bất kỳ đâu. Khi xảy ra thảm họa, quý vị có thể không có nhiều thời gian để phản ứng. Gia đình quý vị sẽ có thể đối phó với thảm họa hiệu quả nhất bằng cách chuẩn bị đề phòng trước khi thảm họa xảy ra. Một cách để chuẩn bị là tập hợp một Bộ Đồ Tiếp Liệu Cho Trường Học Thảm Họa. Khi thảm họa xảy ra, quý vị sẽ không có thời gian để đi mua hoặc tìm các đồ tiếp liệu. Nếu quý vị tập hợp trước các đồ tiếp liệu, quý vị sẽ chuẩn bị sẵn sàng để sơ tán hoặc tiếp tục ở trong nhà.

Bộ đồ tiếp liệu nước và thực phẩm của quý vị cần có các đồ dùng sau đây:

## Nước

- Một gallon nước cho mỗi người cho mỗi ngày để uống và giữ vệ sinh.
- Trẻ em, các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, và người bệnh có thể cần nhiều nước hơn.
- Nếu quý vị sống ở nơi nóng nực, quý vị cần phải chuẩn bị thêm nhiều nước.
- Đựng nước trong các hộp sạch bằng nhựa, đóng chặt nắp, thí dụ như các chai đựng đồ uống nhẹ. Tránh dùng các loại bình sẽ phân hủy hoặc vỡ, thí dụ như hộp bia đựng sữa hoặc chai thủy tinh.
- Dự trữ lượng nước ít nhất là đủ dùng trong ba ngày cho mỗi người.

## Thực phẩm

- Dự trữ ít nhất lượng thực phẩm không dễ hư hỏng cho ba ngày cho một người.
- Chọn các loại thực phẩm không cần phải làm lạnh, dễ chế biến hoặc nấu và chỉ cần ít nước hoặc không cần nước.
- Thêm vào dụng cụ mở lon bằng tay và dao nĩa.
- Chọn các loại thực phẩm mà gia đình của quý vị sẽ ăn.

- Các loại thịt, trái cây, và rau đóng lon có thể ăn ngay
- Súp – các viên nước súp hoặc súp sấy khô trong chén
- Các thanh chất đạm hoặc thanh trái cây
- Ngũ cốc khô hoặc thanh granola
- Bơ đậu phộng
- Trái cây sấy khô
- Hạt quả
- Bánh qui lạt
- Nước trái cây đóng lon
- Sữa được khử trùng và không dễ hỏng
- Các loại thực phẩm tạo nhiều sinh lực
- Các loại sinh tố
- Thức ăn cho trẻ sơ sinh hoặc những người có chế độ ăn uống đặc biệt
- Các loại thực phẩm giúp cảm thấy dễ chịu/giảm bớt căng thẳng – ví dụ như bánh cookie, kẹo cứng, cà phê pha ngay, các túi trà

Giữ những vật dụng mà quý vị cần sẽ cần tới trong thời gian sơ tán trong hộp đựng dễ mang theo, thí dụ như va-li có bánh xe đẩy, hộp đựng đồ bằng nhựa, ba lô cắm trại hoặc túi đồ lều.

Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc với văn phòng chi nhánh tại địa phương của Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ hoặc tới trang mạng điện toán của họ tại địa chỉ [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Phòng theo [www.ready.gov](http://www.ready.gov) và [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

©2004 Kent County Health Department  
700 Fuller Ave NE  
Grand Rapids, Michigan 49503  
616/632-7100  
[www.accesskent.com](http://www.accesskent.com)