

Готовност за бедствия

Храна и вода


БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

Как да съхраняваме водата

Най-добрият вариант е да съхранявате бутилирана минерална вода в стъклени или пластмасови опаковки.

Проверете дали съдовете са плътно затворени, поставете им етикети и ги съхранявайте на хладно и тъмно място. Сменяйте водата на всеки шест месеца.

Водоизточници на открито

Ако ви се наложи да търсите вода извън дома, използвайте само проверени водоизточници.

Избягвайте употребата на вода, в която плуват примеси, има мирис или е с тъмен цвят. Водата при наводнение не е годна за пиене.



ко вашият район бъде засегнат от земетресение, силни ветрове, зимна буря или друго бедствие, може да нямате достъп до храна, вода и електричество в продължение на дни, дори седмици. Като отделите време сега, за да пригответе запаси от храна и вода, вие бихте могли да подсите цялото си семейство за подобна обстановка.

Едно от най-важните неща при бедствие е да имате достатъчни запаси от чиста вода. Хората в активна възраст се нуждаят най-малко от два литра вода на ден. Високите температури удвояват нуждата от това количество. Децата, кърмачките и болните се нуждаят от по-големи количества вода. Човек има нужда от вода и за готвене и поддържане на хигиената. Необходимо е да съхранявате най-малко четири литра вода за човек на ден. Запасите ви трябва да са предвидени за най-малко две седмици за всеки член от семейството.



Не се ограничавайте, когато пиете вода, дори ако запасите ви намаляват твърде бързо. Консумирайте количеството, от което се нуждаете, и се опитайте да си осигурите още вода за следващия ден. Бихте могли да намалите потребността от вода като ограничите физическата активност и се опитате да запазите умерена телесна температура.

ХРАНИТЕЛНИ ЗАПАСИ



БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

Краткосрочно запасяване с храна

Вероятността при бедствие да бъдете лишени от достъп до храна за цели две седмици е малка, но все пак би било добре да се снабдите със запаси за период с такава продължителност.

Най-лесният начин е да увеличите количеството от основни храни, които обикновено съхранявате вкъщи.

Съвети относно съхранението

- Съхранявайте храната на сухо и хладно място - по възможност тъмно.
- Винаги покривайте хранителните продукти.
- Внимателно отваряйте кутиите или консервите с храна, за да може след това да ги затворите плътно отново.
- Поставете курабиите и солениките в найлонови торбички. Съхранявайте пликовете в плътно затварящи се съдове.
- Изсипете съдържанието на отворените пакети със захар, сушени плодове и ядки в буркани с винтова капачка или във вакуумиращи се консервни кутии, за да избегнете вредители.
- Преди употреба огледайте всички хранителни продукти за евентуални признаци на разваляне.
- Консумирайте годни хранителни продукти и ги подменяйте периодично с пресни, като поставите дата на годност с химикалка или фулмастер.

Съвети относно храненето

По време на бедствие и след него е изключително важно да запазите силите си. Помнете:

- Планирайте поне едно добре балансирано хранене на ден.
- Пийте достатъчно вода, за да може организмът ви да функционира правилно (по два литра на ден).
- Поемайте достатъчно калории, за да можете да извършвате необходимата физическа работа.
- Включете добавки, съдържащи витамини, минерали и протеини, за да си осигурите правилно хранене.

Скрити водоизточници във Вашия дом



ко възникне бедствие и не разполагате със запаси от чиста вода, бихте могли да използвате водата в бойлера, тръбите, както и кубчета лед, но само за битови нужди.

Знаете ли къде се намират спирателните кранове за входящата вода?

Ще се наложи да ги затворите, за да предотвратите влизането на замърсена вода във Вашия дом в случай на възникнала авария по тръбите на водоснабдяването и канализацията.

За да използвате водата в тръбите, пуснете въздух във водопровода, като отворите крана, който се намира най-високо в дома ви. Ще изтече малко количество вода на капки. След това наточете вода от най-ниския кран в къщата. За да използвате водата от бойлера, първо проверете дали са изключени токът и газта и след това отворете капака в долната част на бойлера. Пуснете водата, като спрете крана за входящата вода и пуснете крана за топлата вода. Не включвайте газта и тока, когато бойлерът е празен.

Когато хранителните запаси намалее...



ко физическата активност е снижена, хора в добро здраве могат да преживеят с намалени наполовина хранителни дажби за дълъг период от време, както и без никаква храна в продължение на доста дни.

Разделянето на храната на дажби е допустимо, за разлика от водата. Изключение правят децата, възрастните хора и бременните жени.

Ако водните Ви запаси са ограничени, избягвайте храни с високо съдържание на мазнини и белтъчини и не включвайте в хранителния си режим солени продукти, тъй като те предизвикват жажда. Консумирайте безсолни бисквити, пълнозърнести храни и консервирани продукти с високо съдържание на течности.

Не бива да се запасявате с хранителни продукти, към които не сте привикнали. Можете да използвате консерви, сухи смеси и други основни хранителни продукти, които съхранявате вкъщи по принцип. Всъщност, познатите храни, с които сте свикнали, са от голямо значение. Те могат да повдигнат духа Ви и да създадат чувство за сигурност в стресови ситуации. Консервираните храни не изискват допълнителна обработка, вода или специален начин на приготвяне. По-долу са изложени препоръки за създаването на краткосрочен хранителен резерв.



Обърнете специално внимание на...



хранителният Ви резерв трябва да е съобразен със специфичните потребности и вкусове на Вашето семейство. Включете храни, които са Ви любими и са с висока калоричност. Най-подходящи са храните, които не изискват съхранение в хладилник и топлинна обработка.

Хората на специфична диета или алергични към някои продукти, трябва да получат специално внимание - например бебета, малки деца, възрастни хора. Кърмачките се нуждаят от адаптирано мляко, в случай че нямат кърма. За болните и възрастните хора са подходящи консервирани диетични храни, сокове и супи. Снабдете се с ръчна отварачка за консерви и други необходими прибори. Не забравяйте да се запасите с трайна храна за домашните любимци.

Как да готвим, когато няма електричество?



а целта можете да използвате камината, печки на твърдо гориво или туристически котлончета, които са използвани и на открито. Ако храната трябва да се претопля вкъщи и нямате възможност да използвате горепосочените средства, пригответе достатъчно количество сух спирт, който можете да използвате за затопляне. Консервираната храна може да се консумира директно от консервата. Ако затопляте храната в консервата, първо я отворете и махнете етикета.

Три начина за пречистване на вода

Освен лошия мирис и вкус, в замърсената вода има микроорганизми, които могат да предизвикат болести като дизентерия, тиф и хепатит. Затова трябва да пречистите водата, преди да я използвате за пиене, приготвяне на храна или почистване. Съществуват множество начини за пречистване на вода. Нито един от тях не е напълно сигурен. Често най-доброто решение е комбиниране на методите.

Предлагаме Ви два лесни начина за пречистване. Мерките, които ще предприемете, ще убият повечето микроби, но няма да премахнат замърсители от рода на тежки метали, соли и други химични вещества. Преди пречистването оставете всички видими частици да се утаят на дъното или прецедете водата през няколко пласта хартиени кърпи, или през чист плат.

ПРЕВАРЯВАНЕ. Преваряването е най-сигурният метод за пречистване на водата. Кипнете водата за 3-5 минути, като имате предвид, че част от нея ще се изпари. Оставете водата да изстине преди консумация. Преварената вода ще има по-добър вкус, ако възвърнете съдържанието на кислород чрез неколкотократно й преливане от един чист съд в друг. Този метод ще подобри вкуса и на водата, която е престояла твърде дълго.



ДЕЗИНФЕКЦИЯ. Можете да използвате обикновена течна белина, за да унищожите микроорганизмите. Използвайте само най-обикновената разновидност на белината, която съдържа 5.25% натриев хипохлорид. Нежелателна е употребата на ароматизирана белина, цветоопазваща белина и белина с добавени почистващи вещества.



Прибавете 16 капки белина на четири литра вода, разбъркайте и изчакайте 30 минути. Ако не се усеща лек мирис на белина, сложете още една доза и оставете течността в покой още 15 минути.

Единственият препарат за дезинфекция на вода трябва да е обикновената течна белина. Не се препоръчва употребата на други химични вещества, като например йод или препарати за

пречистване на вода, които съдържат и други активни съставки освен посочения 5.25 % натриев хипохлорид.

По този начин ще бъдат унищожени по-голямата част от микробите във водата, докато дестилацията ще премахне микроорганизмите, които са устояли на предишните обработки и ще отстрани тежките метали, солите и повечето други химикали.

ДЕСТИЛАЦИЯ. Дестилацията се състои в подваряване на водата и събиране на парата, която кондензира и се превръща отново във вода. Кондензираната пара не съдържа соли и други примеси. За да осъществите дестилация, напълнете един съд наполовина с вода. Завържете една чаша за дръжката на капака на съда с отвора към капака. Капакът трябва да е обърнат (поставете чашата така, че да не се потапя във водата) и тогава кипнете водата в продължение на 20 минути. Водата, която се стича от капака в чашата, е дестилирана.



ПОДДЪРЖАНЕ НА ХРАНИТЕЛНИТЕ ЗАПАСИ



БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

Трайност на съхраняваните продукти

Най-добре е да проверявате сроковете на годност на продуктите за запаса при самото закупуване. Поради условията на съхранение, препоръчително е да проверявате хранителните запаси на всеки 3 месеца. Ето няколко основни съвета за подменянето на бедствения хранителен резерв.

- До шест месеца можете да съхранявате:
 - Мляко на прах (*в кутия*).
 - Сушени плодове (*в метални кутии*).
 - Суши, хрупкави бисквити (*в метални кутии*).
 - Картофи.
- До една година можете да съхранявате:
 - Консервирано месо/риба и зеленчукови супи.
 - Консервирани плодове, плодови сокове, зеленчуци.
 - Приготвени и сурови зърнени храни (*в метални кутии*).
 - Фъстъчено масло.
 - Конфитюри.
 - Твърди бонбони и консервирани ядки.
 - Витамин С.
- Можете да съхранявате следните продукти до изтичане на срока на годност (*в подходящи съдове и при подходящи условия*):
 - Пшеница.
 - Растително масло.
 - Сушена царевича.
 - Бакпулвер.
 - Соя.
 - Нес кафе, чай и какао.
 - Сол.
 - Негазиран безалкохолни напитки.
 - Бял ориз.
 - Бульони.
 - Суши тестени изделия.
 - Мляко на прах (*в азотно херметизирани консерви*).

Запаси

2 часът през нощта е и поради внезапно наводнение сте принудени да се евакуирате бързо. Няма време да се пакетира храна от кухнята, да се наливат бутилки с вода, да се търси комплектът за първа помощ в шкафа или фенерчето и транзисторът в спалнята. Трябва да сте приготвили всички тези неща предварително на едно място, преди да се е случило бедствието.

Пригответе хранителен и воден запас, който да ви е достатъчен поне за три дни, и го съхранявайте на удобно място. Подберете храни, които са леснопреносими, висококалорични и годни за директна консумация. Пригответе и следните вещи, които ще са Ви необходими при бедствие:

- Медикаменти и наръчник по първа помощ.
- Хигиенни материали.
- Транзистор, фенерчета, резервни батерии.
- Лопата и други подходящи инструменти.
- Пари и кибрит в непромокаем съд.
- Воден (или прахов) пожарогасител.
- Одеядло и резервни дрехи.
- Материали за посрещане нуждите на бебета и малки деца (по целесъобразност).
- Отварачка за консерви.

Научете повече. Преминете обучение по първа помощ.

За повече информация се обърнете към местната структура на БЧК и областното управление на "Пожарна безопасност и защита на населението"



Брошурата е издадена с финансовата подкрепа на Международната федерация на Червения кръст и Червения полумесец.

www.redcross.bg

ЗЕМЕТРЕСЕНИЯ • ПОЖАРИ • НАВОДНЕНИЯ • ЗЕМЕТРЕСЕНИЯ • ПОЖАРИ • НАВОДНЕНИЯ

Готовност за бедствия

Храна & Вода



БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

В случай на бедствие е възможно да нямате достъп до храна, вода и електричество в продължение на дни. Чрез приготвянето на запаси за бедствена обстановка Вие бихте могли да овладеете някои от ситуациите, които застрашават живота Ви.

СНЕЖНИ БУРИ • СИЛНИ ВЕТРОВЕ • СУША • СНЕЖНИ БУРИ • СИЛНИ ВЕТРОВЕ • СУША