

Utilizing Your Emergency Stockpile

When disaster strikes, help is not always quickly available; so, make sure your house is equipped with a week's worth of food and daily necessities for your family. Immediately after a disaster, come up with a systematic meal plan that starts with the perishable and frozen foods in your refrigerator and then goes through your food supplies in order of earliest to latest expiry date. Make sure to keep a regular stockpile of canned foods, kamaboko fish paste, cheese, nutritional supplements and other food items that can be eaten as is.

灵活运用储备品

遭遇灾害时,并非一定立即会有人 能向你伸出援助之手,因此请依照 家里存的食物和储备品,设法让 家人能度过约一个星期的日子。建议 刚发生灾害后先吃冰箱里的生鲜食 品和冷冻食品,之后就一边 核对保质期一边有计划地食用。同时不要 忘记准备罐头、鱼糕、干酪和膳食 补充品等无需加热即可食用的食 品。

靈活運用儲備品

遭遇災害時,並非立即有人會向你 伸出援手,因此請依照家中存放的 食物和儲備物,設法讓家人能度 過 約一星期的日子。剛發生災害後, 建議先吃冰箱裡的生鮮與冷凍食 品,然後一面核對食物的保鮮 期, 並且一面有計劃地食用。同時不要 忘記準備罐頭、魚糕、乾酪和膳食 補充品等無需加熱就能食 用的東西。

비축품의 활용

재해 시에 바로 지원을 받을 수 있는 것은 아 니므로 집에 있는 식료품과 비축품을 합쳐서 가족이 1 주일 정도 지낼 수 있도록 대비해 둔 다. 재해 발생 직후에는 냉장고에 있는 신선 식품이나 냉동식 품을 , 그 이후에는 유통기한 을 보면서 계획적으로 소비하는 것이 좋다 . 통조림이나 어묵 , 치즈 , 영양보조식품 등 가 열하지 않고도 먹을 수 있는 음식을 항상 얼 마간 비축해 두는 것이 중요하다.

Sử dụng kho dự trữ khẩn cấp của bạn

Khi thảm họa xảy ra, không phải lúc nào sự trợ giúp cũng nhanh chóng có sẵn; vì vậy, hãy đảm bảo ngôi nhà của bạn được trang bị thực phẩm đủ dùng trong một tuần và những nhu yếu phẩm hàng ngày cho gia đình bạn. Ngay sau thảm họa, hãy lập một kế hoạch ăn uống có hệ thống, bắt đầu với thực phẩm dễ hỏng và đông lạnh trong tủ lạnh của bạn, sau đó xem xét nguồn cung cấp thực phẩm của bạn theo thứ tự hạn sử dụng sớm nhất đến mới nhất. Đảm bảo dự trữ thường xuyên các loại thực phẩm đóng hộp, chả cá kamaboko, pho mát, thực phẩm bổ sung dinh dưỡng và các loại thực phẩm khác có thể ăn được.

Paggamit sa mga naimbak na mga bagay

Dahil maaaring hindi agad makarating ang tulong sa oras ng kalamidad, kailangang gumawa ng paraan kung paano gamitin ang mga pagkain at bagay na nakaimbak sa bahay para magawang mamuhay ang pamilya nang isang linggo. Sa mga sandali pagkatapos maganap ang kalamidad, kailangang umpisahang gamitin ang preskong pagkain at frozen foods na nasa loob ng refrigerator, at pagkatapos ay unti-unting gamitin habang tinitingnan ang expiration date ng bawat bagay. Huwag kalilimutang maglaan ng mga delatang pagkain, kamaboko, keso at mga dietary supplements na maaaring kainin kahit hindi painitin.

Utilizando seu Estoque de Artigos de Emergência

Na ocorrência de um desastre, nem sempre é possível contar com a ajuda de outras pessoas. Então, tente combinar comidas, bebidas e artigos disponíveis em casa para que você e sua família possam sobreviver por cerca de uma semana. Logo ap ós o desastre, comece consumindo os alimentos crus e congelados que estão na geladeira e, depois, planeje o consumo dos outros produtos verificando as datas de validade. Não se esqueça de deixar providenciados enlatados, "kamaboko", queijos, suplementos alimentares, etc. que podem ser consumidos sem aquecimento.