

緊急情況下的食品 和水



EMERGENCY PREPAREDNESS

如何儲存水

將水儲存在經過徹底清洗的塑料瓶、玻璃瓶、玻璃纖維瓶或具有搪瓷內襯的金屬容器內。絕對不要使用曾經盛放過有毒物質的容器，最好使用塑料容器，如軟飲料瓶。您還可以購買食品級塑料桶或罐。

將水容器密封好，貼上標籤並儲存在冰冷黑暗的地方，每六個月換一次水。

緊急室外水源

如果您需要尋找房子外面的水源，可使用下列水源。在飲用之前，請務必依照第 3 頁上的說明對水進行處理。

- 雨水
- 溪流、河水和其它流動水源
- 池塘和湖水
- 天然泉水

避免使用有漂浮物質、氣味或深顏色的水，如果您先對水進行蒸餾，請僅使用鹽水。您不應該飲用洪水。

如

果地震、颶風、冬季暴風雪或其它災害襲擊了您的社區，您可能在數天、甚至數星期之內都不能獲得食品、水和電力。現在花費一些時間儲存緊急食品和水，您就可以為您的全家做好準備。本小冊子由聯邦緊急情況管理處與美國紅十字會和美國農業部聯合編寫。

在緊急情況下最重要的是準備足夠的乾淨水，正常活動的人每天至少需要飲用兩夸脫的水，在炎熱的環境下引水量可能需要加倍，兒童、哺乳期的母親和病人將需要更多的水。您還將需要煮食和清潔用水。至少為每人每天儲存總量為一加侖的水，您應該為您的每位家人至少準備兩個星期的供水。

如果供水量減少，絕對不要定量用水。飲用您今天需要的水量，明天再試圖尋找更多的水。您可以透過減少活動和保持身體冷卻來減少身體對水的需要。



Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross

食品供應

短期食品供應

即使某種緊急情況不太可能切斷兩個星期的食品供應，您仍然應該準備可供兩個星期的食品。

準備兩個星期的食品儲存量的最簡單的方法是增加您在食品架上通常保持的基本食品的數量。

儲存提示

- 將食品保存在乾燥、冷卻的地方，如可能的話，保存在黑暗的地方。
- 始終覆蓋食品。
- 打開食品箱或罐時要當心，以便使您在使用之後能將它們蓋嚴。
- 將甜餅或餅乾包在塑料袋內，並將它們放在密封容器內。
- 將打開包裝的食糖、乾果和果仁倒入帶螺旋蓋的罐或空氣密封罐內，以防止蛀蟲侵蝕。
- 在使用之前，檢查所有食品是否有腐壞的跡象。
- 在食品變質之前食用並更換新鮮食品，用墨水筆表明日期。將新食品放在儲存室的裏面，將較舊的食品放在外面。

營養提示

在災害發生過程中及之後，保持您的體力是至關重要的。所以請記住：

- 每天至少吃一頓營養平衡的餐食。
- 飲用足夠的水，使您的身體能夠正常發揮功能（每天兩夸脫）。
- 攝取足夠的熱量，使您能夠進行必要的工作。
- 在您的儲存袋內裝入維他命、礦物質和蛋白質補充品，以保證有足夠的營養。

您家裡隱藏的水源

如果您被災害困住而沒有準備乾淨的水，您可以使用熱水罐、管道中的水和電冰箱裏的冰塊，最後，您可以使用洗手間水箱內的水（不是馬桶內的水）。

您知道您的進水閥門的位置嗎？如果您聽到有給水或廢水管線破裂的報告，您將需要關閉這個閥門以防止受污染的水進入您的房子。

如要使用管線內的水，可將屋內水龍頭開到最大，讓空氣進入水管線。這是將會滴出少量的水，然後從房內位置最低的水龍頭處獲得水。

如要使用熱水罐內的水，務必關掉電源和煤氣，然後打開罐底部的排水口。關掉進水閥門並打開熱水龍頭，這樣可以使水開始流動。當熱水罐中沒有水時，請勿打開煤氣或電源。

當食品不足時

如果減少活動量，健康的人只需要他們通常攝入的食物量的一半就能夠生存更長的時間，而且在沒有食物的情況下可以生存很多天。與水不同的是，除兒童和懷孕婦女之外，可以安全地定量配給食物。

如果您的食品有限，可嘗試避免食用高脂肪和高蛋白食物，而且不要儲存很鹹的食物，因為它們會使您乾渴。嘗試吃無鹽食物、全麥片和高液體含量的罐裝食品。

您不需要出去購買不熟悉的食物來作為緊急食品，您可以使用您的食品櫥架上的罐裝食品、乾糧和其它纖維食品。事實上，使用熟悉的食品是重要的。它們可以在緊張的時刻提高士氣並提供安全感。而且罐裝食品不需要烹飪、水或特殊制備。下面是推薦的短期食品儲存計劃。

特殊考量

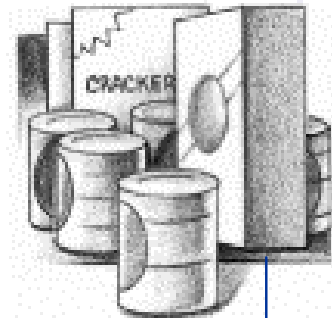
當您儲存食品時，要考慮到您的家人的特別需要和口味。盡量包括他們喜愛的食品和高熱量與營養食品，最好是不需要冷藏、制備或烹調的食品。

具有特殊食品要求和過敏的人以及嬰兒、幼兒和老年人需要特別關照。哺乳期婦女在她們不能哺乳時可能需要液體調合乳。罐裝營養食品、果汁和湯對於病人或老年人可能會有幫助。

請務必準備手動開罐器和一次性廚房用具，別忘記為您的寵物準備不易腐爛食品。

在發生斷電時如何烹調

在緊急情況下，您可以使用壁爐，或者能夠在室外使用的木炭爐或手提油爐。您還可以使用蠟燭加熱器、保暖鍋或泡鍋來加熱食品。罐裝食品可以直接食用，如果加熱罐頭，請一定打開罐頭蓋並撕下標籤。



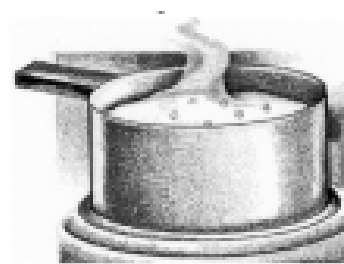
處理水的三種方法

受 污染的水除了具有難聞的氣味和味道之外，還可能含有微生物，可導致痢疾、傷寒及肝炎。對於所有不乾淨的水，您應該在飲用、用於食品制備和衛生清潔之前進行處理。

處理水有很多方法，沒有一種方法是十全十美的，最好的解決方法常常是結合採用幾種方法。

下面簡要介紹兩種簡單的方法，這些方法將能夠消滅大多數微生物，但是卻無法去除其它污染物質，如重金屬、鹽和許多其它化學物質。在處理之前，先讓所有懸浮顆粒沉降到底部，或者用紙巾或乾淨的布將其過濾掉。

煮沸。 煮沸是水處理最安全的方法，讓水滾開 3 到 5 分鐘，記住這將蒸發掉一些水份。讓水冷卻下來，然後飲用。



如果您使用兩個乾淨的容器將開水來回倒換幾次，使氧氣溶於水中，那麼燒開的水的味道會更好，這也可以改善儲存水的味道。

消毒。 您可以使用家用液體漂白劑來消滅微生物，請僅使用含有百分之 5.25 次氯酸鈉的普通家用液體漂白劑，不要使用帶香味的漂白劑、不褪色漂白劑或加有洗滌劑的漂白劑。



在每加侖水中加入 16 滴漂白劑，然後攪拌並使其停滯 30 分鐘。如果水沒有輕微的漂白劑氣味，再加入同樣劑量的漂白劑，然後再使其停滯 15 分鐘。

家用液體漂白劑應該是用於水處理的唯一藥劑。其它化學藥劑，例如在露營用品或供應品商店出售的碘類或水處理產品並不是將百分之 5.25 的次氯酸鈉作為唯一活性成份，因此不建議使用也不應該使用這類藥劑。

雖然上述兩種方法可以消滅水中的大部分微生物，但是蒸餾法卻可以去除上述兩種方法所無法去除的微生物，以及重金屬、鹽和許多其它化學物質。

蒸餾。 蒸餾是指先將水燒開到沸騰，然後收集水蒸汽，再將水蒸汽冷凝成水的過程。冷凝的水蒸汽不含有鹽份和其它雜質。如採用蒸餾法，先準備半壺水，將一個茶杯拴在壺蓋把手上，將壺蓋反蓋在壺上，使壺內的茶杯口向上放置（不要使茶杯浸於水中），然後將水燒開並沸騰 20 分鐘。從壺蓋上滴入杯內的水即是蒸餾水。



食品儲存的時間

以下是更換常用緊急食品的一些一般性原則。

■ 在六個月內使用的食品：

- 奶粉（盒裝）
- 乾水果（金屬容器裝）
- 乾脆餅乾（金屬容器裝）
- 土豆

■ 在一年內使用的食品：

- 罐裝濃縮肉制品和蔬菜湯
- 罐裝水果、果汁和蔬菜
- 可直接食用的穀物和未經烹調的即食穀物（金屬容器裝）
- 花生醬
- 果凍
- 硬糖塊和罐裝果仁
- 維他命 C

■ 可以長期儲存的食品（在適當的容器內和條件下）：

- 白面
- 菜籽油
- 乾玉米
- 發酵粉
- 大豆
- 即食咖啡、茶葉和可可粉
- 食鹽
- 不含蘇打的軟飲料
- 白米
- 湯料
- 乾麵糊
- 奶粉（氮氣封裝罐）

用品

凌晨 2:00 鐘，洪水迫使您迅速離開家。您沒有時間收拾廚房內的食品、將水灌入瓶中、從壁櫥內取出急救箱、拿走臥房內的手電筒和便攜式收音機。您需要在災害來臨之前將這些東西裝好並放在一個地方。

將至少供三天使用的食品和水裝在包內並儲存在方便的地方，選擇攜帶方便、富有營養和隨時可以食用的食品。此外，還要將下列緊急物品裝在包內：

- 醫藥和急救手冊
- 衛生清潔用品
- 便攜式收音機、手電筒和備用電池
- 鏟鏹和其它有用的工具
- 用於處理飲用水的家用液體漂白劑
- 裝在防水容器內的現金和火柴
- 滅火器
- 毛毯和備用衣服
- 嬰兒和兒童需要的用品（根據需要）
- 手動開罐器

如果斷電...

首先，食用電冰箱內的易腐爛食品。

然後，食用冷藏室內的食品。爲了減少打開冷藏室門的次數，可在門上張貼一份冷藏室內食品的清單。對於妥善安排、絕熱良好的冷藏室，食品中央（意味著食品仍然可以安全食用）至少在三天之內仍然具有冰碴。

最後，開始食用不易腐爛的食品。

您的當地連絡人是：

進一步瞭解

如果您想瞭解關於如何準備緊急用品的進一步資訊，請與您當地或州緊急情況管理辦公室或當地的美國紅十字會連絡，或者寫信給

FEMA
P.O. BOX 2012
JESSUP, MD 20794-2012

並索取任何下列出版物：

緊急情況準備對照表（緊急情況準備對照表（Emergency Preparedness Checklist））
(L-154) Item #8-0872
ARC 4471

您的家庭災害用品箱（您的家庭災害用品箱（Your Family Disaster Supplies Kit））
(L-189) Item #8-0941
ARC 4463

您的家庭災害計劃（您的家庭災害計劃（Your Family Disaster Plan））
(L-191) Item #8-0954
ARC 4466

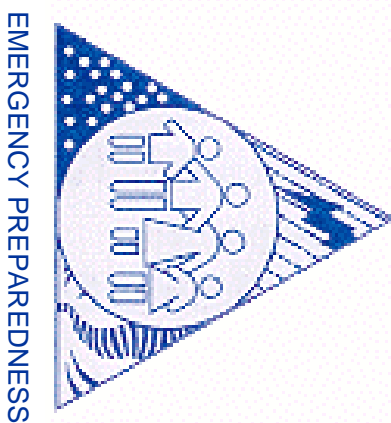
您準備好了嗎？您的災害準備指南（Your Guide to Disaster Preparedness）
(H-34) Item #8-0908

Emergency Preparedness Publications
(L-164) Item #8-0822

ARC 5055 – Online Version
Chinese
November 1994

緊急情況下的食品和水

龍捲風 • 水災 • 地震 • 冬季暴風雪



在發生災害時，您可能在數日之內無法得到食品、水或電力。準備緊急用品可以使您將本來會危及生命的情況轉變爲可以應付的問題。



Federal Emergency Management Agency



American Red Cross