



# do 1 thing

एउटा कुरा गर्नुहोस् भन्ने कार्यक्रमको उद्देश्य भनेको व्यक्तिहरू, परिवारहरू, व्यवसायहरू र समुदायहरूलाई सबै खतराहरूको लागि तयारी गर्न लगाई र प्रकोप स्थितिस्थापक बनाउनु हो।

**उद्देश्य:** खाद्य सामानको आपूर्ति आफूसँग राख्नुहोस् जसले बाहिरी सहयोग बिना तपाईंको जहानको आवश्यकतालाई तीन दिन सम्म परा गर्न सकोस।

## खानेकुरा

आपत्कालिन खाद्य आपूर्ति प्रकोप आउला कि भनि पर्खेर, कुनै दराजमा राख्नु पर्दैन (त्यैपनि यो सकिन्छ)। यो तपाईंले दैनिक रूपमा प्रयोग गर्ने खानेकुरा पनि हुन सक्छ। राम्रण खाद्य सामान भण्डारण योजनाको साँचो भनेको त्यसलाई समय अगावै खरिद गर्नु हो। वस्तुहरू सकिनु भन्दा पहिले नै त्यसलाई बदल्नुहोस्। वस्तुहरू बिक्रीमा रहेको बेला नै त्यसलाई किन्नुहोस्। ठूलो झोला वा बिको भएको प्लास्टिकको भाँडोले आपत्कालिन खाद्य वस्तु आपूर्तिको लागि राम्रो भण्डारण स्थान बनाउन सक्छ। प्रकोप आएको खण्डमा, तपाईंको परिवार, साथै घर पाल्नु जनावरहरूको लागि आवश्यक सामग्री पुग्ने छ भनि पक्का गर्नुहोस्।

**अझ तयार रहन यस महिना गर्नको लागि निम्न कुराहरू मध्ये एउटा चयन गर्नुहोस्:**

### तपाईंको जहानको लागि तिन-दिने आपत्कालिन खाद्य वस्तु आपूर्ति खरिद गर्नुहोस्।

खाद्य वस्तुको तिन-दिने आपूर्तिलाई प्रकोपको समयको लागि भनि छुट्याएर राख्नुहोस्। तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि दिन सम्मको लागि कति खानेकुरा चाहिन्छ भन्ने ज्ञान अरू कसैलाई भन्दा तपाईंलाई नै राम्रो थाहा हुन्छ। तपाईंको आफ्नो मद्दतको लागि BUS नियम पालना गर्नुहोस्। BUS भन्नाले (balance) सन्तुलन, (usability) प्रयोग, र (shelf-life) तखता-जीवन भनेर बुझिन्छ।

- सन्तुलन:** तपाईंले आफ्नो परिवारको लागि सन्तुलित आहारा भनि पहिले नै खानेकुराहरू खरिद गर्न सक्नुहुन्छ। सन्तुलित आहारामा प्रत्येक आधारभूत खाना समूहहरूबाट विभिन्न खानेकुराहरू समावेश गर्न सकिन्छ। यो विशेष गरि विशेष स्वास्थ्य समस्याहरू भएका मानिसहरूको लागि महत्वपूर्ण छ। उच्च शक्ति दिने खानेकुराहरू (जस्तै बदान र प्रोटीन बारहरू) र आरामदायी खानेकुराहरू (जस्तै ग्रेह्याम क्र्याकर र चकलेट) पनि समावेश गर्नुहोस्।
- प्रयोग:** चिसो बनाउनु नपर्ने, तताउनु नपर्ने, वा धेरै पानी नचाहिने वस्तुहरू चयन गर्नुहोस्। उदाहरणहरूमा क्यानमा राखिएको वा सुकाइएको मासु, सुक्खा गेडागुडी, र क्यानमा राखिएको तरकारी समावेश गर्न सकिन्छ। यदि तपाईंले क्यानमा राखिएको वस्तुहरू प्रयोग गर्ने योजना बनाउनु भएको छ भने मानव चलित रूपमा क्यान खोल्ने ओपनर राख्नुहोस्।
- तखता जीवन:** खाद्य वस्तुहरूको म्याद सकिने मितिलाई हेर्नुहोस्। म्याद सकिने मिति भन्दा अगावै खानेकुराहरू प्रयोग गर्नुहोस् वा बदल्नुहोस्।

## तपाईंको रेफ्रिजरेटे र फ्रिजरमा राखिएको खानेकुराहरू सुरक्षित रहने छन् भनि पक्का गर्न पाइलाहरू चाल्नुहोस्।

लामो समय सम्म बिजुली नभएको अवधिमा, तपाईंको फ्रिज वा फ्रिजरको तापक्रम, ढोकाहरू बन्द भएमा पनि बढ्दै जानेछन्। तापक्रम बढ्दै गएपछि, तपाईंको खानेकुराहरूमा हानिकारक ब्याक्टेरियाहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।

यदि तपाईंको फ्रिजमा चार घण्टा भन्दा बढि 41 डिग्री फेरेन्हाइट तापक्रम रहेमा, बिग्रिन सक्ने खानेकुराहरू (दूध, मासु, मेयोनाइस आधारित सलाद, कुखुराको वस्तुहरू, बाँकि रहेको खानेकुराहरू आदि) खानको लागि असुरक्षित हुन सक्छ।

यदि तपाईंको फ्रिजरमा दुई दिन भन्दा बढि 41 डिग्री फेरेन्हाइट भन्दा बढि तापक्रम रहेमा, खानेकुराहरू उपभोग गर्न असुरक्षित हुन सक्छ। अझै पनि बरफ जमेका खानेकुराहरू भने सुरक्षित हुन्छन्। सधैं खानेकुराहरूको रंग र बासना जाँच गर्नुहोस्, विशेष गरि मासु जब त्यसको बरफ पगालिन्छ। यदि त्यो शंकास्पद छ भने फाल्नुहोस् (त्यसलाई जनावरहरूले पनि नभेट्ने ठाउँमा मिल्काउनुहोस्।)

तपाईंको बिग्रिन सक्ने खानेकुराहरू सके सम्म सुरक्षित रहेको पक्का गर्नको लागि पाइलाहरू चाल्नुहोस्:

- तपाईंको फ्रिज र फ्रिजरमा तापमापक स्थापना गर्नुहोस्
- यदि तपाईंले बिजुली जानेवाल छ भन्ने कुरा अन्दाज गर्नु भयो भने, जस्तै गृष्म आँधि, तपाईंको फ्रिज र फ्रिजरको तापक्रम घटाउनुहोस् तपाईंको खानेकुरा जति चिसो भयो त्यति नै पग्लिन समय लाग्नेछ।
- तापक्रम निम्न राख्नको लागि तपाईंको फ्रिजरमा बरफ राख्ने भाँडोहरू राख्ने गर्नुहोस्।

जब बिजुली जान्छ:

- फ्रिज वा फ्रिजरलाई पत्रिका वा कम्बलले छोप्नुहोस्। हावा जाने ठाउँलाई भने खुला राख्नुहोस् यदि फ्रिजर फेरि चलन थालि हालेमा।
- फ्रिज वा फ्रिजरको ढोका खोल्ने नगर्नुहोस्।
- उपलब्ध भएमा, सुक्खा बरफ प्रयोग गर्नुहोस्। सुक्खा बरफको स्रोत पहिले नै पहिचान गर्नुहोस् र याद गर्नुहोस् कि यदि जहाँतहाँ बिजुली आपूर्ति कम भएमा, यस स्रोतको लागि हारालुछ हुन सक्छ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो फ्रिजको तापक्रम थाहा छैन भने वा फ्रिज चार घण्टा भन्दा बढि बन्द भएमा, त्यो खानेकुराहरूलाई फाल्नु पर्नेछ। बिग्रिने खानेकुराहरू जुन चिसो बनाएर राखिएका छैनन् भने र यदि पुनः जमाएर वा पकार खाएमा, त्यसले विषालु भोजनको रूप लिन सक्छ। शंका लागेको बेला, त्यसलाई फाल्नुहोस्!

## तपाईंको जहानको लागि तपाईंले विशेष खानपीन आवश्यकता पूरा गर्न सक्नुहुन्छ भनि पक्का गर्नुहोस्।

केही व्यक्तिहरू स्वस्थको कारणले गर्दा विशेष खानपीनमा रहेका हुन्छन्। यदि प्रकोपको समयमा ठीक खानेकुराहरू उपलब्ध नभएमा त्यसले चर्को परिणाम निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईंले विशेष उपकरण, जस्तै ब्लेन्डर, फुड स्केल, वा फिडिङ ट्युबहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले तिनीहरूलाई आफैसँग लिएर जानुहोस्, वा तपाईं विस्थापित भएको अवस्थामा प्रयोग गर्नको लागि अतिरिक्त उपकरणहरू आफ्नो साथी वा नातेदारको घरमा राख्नुहोस्।

तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायक वा खानपीन चिकित्सकसँग नबिग्रिने खानेकुराहरूको विकल्प बारे कुरा गर्नुहोस् जसलाई तपाईंले खाद्य पसलमा नपाएको बेला प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, वा जुन आपत्कालिन शरणमा तयार गर्न सकिन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य समस्या र खानपीनको विवरणहरू आफ्नो आपत्कालिन किटमा राख्नुहोस्।