



do 1 thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Kuwa na chakula cha dharura ambacho kitafikia mahitaji ya kaya yako kwa siku tatu bila usaidizi wa nje.

Chakula

Chakula cha dharura sio lazima kiwe kwenye rafu, tayari kwa msiba kutokea (ijapokuwa inaweza). Inaweza kuwa sehemu ya chakula unachotumia kila siku. Msingi wa mpango mzuri wa hifadhi ya chakula ni kununua mapema. Badilisha vitu kabla viishe. Nunua vitu wakati kuna toleo la mauzo. Mfuko mkubwa au wa plastiki wenye kifuniko unaweza kuwa mahali pakubwa pa chakula cha dharura. Hakikisha famili yako, pamoja na wanyama kipenzi, watakuwa na kile wanachohitaji wakati msiba unapotokea.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Nunua chakula cha dharura cha siku tatu cha kaya yako.

Weka kando chakula cha siku tatu kwa ajili ya misiba. Pengine una wazo bora zaidi ya mtu mwingine kiwango cha chakula wewe na familia yako mnahitaji kwa siku tatu. Fuata kanuni ya BUS ili kukusaidia. BUS inasimamia usawazishaji, matumizi, na maisha ya rafu.

1. **Usawazishaji:** Huenda tayari unanunua chakula ambacho kinatoa lishe kamili kwa familia yako. Lishe kamili hujumuisha vyakula kadhaa kutoka kwa kila kikundi msingi cha chakula. Hii ni muhimu sana kwa watu walio na hali fulani za kiafya. Jumuisha pia vyakula vyenye kuongeza nguvu mwilini (kama vile njugu na vijiti vya proteni) na vyakula vya starehe (kama vile biskuti au chokoleti).
2. **Matumizi:** Chagua vitu ambavyo havihitaji kuposhwa, kupashwa joto, au vinahitaji maji mengi. Mifano inajumuisha nyama ya mkebe au iliyokaushwa, nafaka iliyokaushwa, na mboga za mkebe. Hakikisha una kifunguaji cha mkono kama unapanga kutumia vitu vya mkebe.
3. **Maisha ya Rafu:** Angalia tarehe ya muda wa kuisha wa chakula. Tumia na badilisha vyakula kabla ya tarehe ya kuisha.

Chukua hatua za kuhakikisha chakula katika jokovu lako na friza kiko salama.

Wakati umeme unapopotea kwa muda mrefu, halijoto katika jokovu au friza yako itaanza kuinuka, hata kama milango imefungwa. Halijoto inapoinuka, bakteria mbaya huenda zikaanza kukua kwenye chakula chako.

Kama halijoto katika jokovu lako itabaki juu ya nyuzi Farenhaiti 41 kwa zaidi ya saa nne, vyakula vinavyoweza kuharibika (mazima, nyama, kachumbari yenye, kuku, zilizobakia, n.k) huenda visiwe salama kuvila.

Kama halijoto katika friza yako itabaki juu ya nyuzi Farenhaiti 41 kwa zaidi ya siku moja au mbili, huenda chakula kisiwe salama kula. Chakula ambacho kina barafu kitakuwa bado salama. Daima angalia rangi na harufu ya chakula hasa nyama wakati imeyeyushwa. Kama unaishuku itupe (hakikisha imetupwa mahali ambapo wanyama hawawezi kuipata).

Chukua hatua sasa kuhakikisha vyakula vyako vinavyoweza kuharibika vinabaki salama kama iwezekanavyo.

- Sakinisha kipimajoto katika jokovu na friza yako.
- Kama unatarajia umeme kupotea, kama vile wakati wa dhoruba ya msimu wa baridi, punguza halijoto ya jokovu na friza yako. Chakula chako kinavyokuwa baridi zaidi ndivyo inachukua muda zaidi kuyeyusha.
- Weka kontena za barafu katika friza yako ili uweze halijoto chini.

Wakati umeme unapopotea:

- Funika jokovu au friza na magazeti na blanketi. Weka matundu yote wazi iwapo friza itaanza kufanya kazi tena.
- Epuka kufungua mlango wa jokovu au friza.
- Tumia barafu iliyokauka, kama inapatikana. Tambua mapema chanzo cha barafu iliyokauka na ukumbuke kwamba kama umeme utapotea kila mahali, kunaweza kuwa na ushindano mwingi wa chanzo hiki.

Kama hujui halijoto ya jokovu lako au kama jokovu lilikuwa limezimwa kwa zaidi ya saa nne, chakula kinapaswa kutupwa. Kukula vyakula vinavyoweza kuharibika ambavyo si baridi kunaweza kusababisha sumu ya chakula, hata kama vimeyeyushwa au kupikwa. Ukiwa na wasiwasi, itupe!

Hakikisha unaweza kufikia mahitaji yoyote maalum ya lishe katika kaya yako.

Watu wengine wanatumia lishe maalum kwa sababu za afya. Kunaweza kuwa na matokeo mabaya kama chakula kinachofaa hakipatikana wakati wa msiba. Kama unatumia vifaa maalum, kama vile kifaa cha kusaga, kipicha chakula, tyubu za lishe, hakikisha unazibeba, au weka kifaa cha ziada katika nyumba ya rafiki au jamaa iwapo utahama.

Ongea na mtoa huduma wako wa afya au mtaalamu wa lishe kuhusu chaguo za menu ya chakula zisizoweza kuharibika ambazo zinaweza kutumiwa kama huwezi kufika katika duka la mboga, au ambazo zinaweza kuandaliwa katika makao ya dharura. Weka ufafanuzi wa hali yako ya matibabu na lishe katika furushi lako la dharura.