

# DỰ TRỮ THỰC PHẨM TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

**Phải dự trữ ngay từ bây giờ. Đừng đợi đến lúc khẩn cấp mới lo!**



## TAI SAO PHẢI DỰ TRỮ?

Trong trường hợp khẩn cấp, như trong lúc xảy ra một trận động đất lớn, những nơi cung cấp thực phẩm thông thường như các tiệm thực phẩm và tiệm ăn có thể bị hư hại nặng nề và sẽ đóng cửa trong nhiều ngày.

## TA PHẢI LÀM GÌ?

Nên chuẩn bị sẵn thực phẩm cho gia đình và gia súc trong vòng hai tuần. Có thể sử dụng thức ăn đóng hộp, các thức ăn khô, trái cây khô... mà ta thường dùng. Dùng những thức ăn mà gia đình ưa thích và cố gắng làm những bữa ăn có đầy đủ dinh dưỡng. Đừng quên dự trữ đồ mở hộp bằng tay cho trường hợp bị mất điện.

## THỰC PHẨM ƯỚP LẠNH VÀ THỰC PHẨM ĐÔNG LẠNH.

Những loại thực phẩm như sữa, thịt... thường được cất trong tủ lạnh sẽ bị hư hại rất nhanh khi tủ lạnh hết tác dụng. Nếu những thức ăn ấy còn lạnh, ta nên dùng chúng trước tiên. Thức ăn để trong tủ đông lạnh có thể còn tốt sau nhiều ngày bị mất điện, nếu cửa của tủ đông lạnh không bị mở ra nhiều lần.

## NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH

- Đừng ăn những thức ăn dễ hư khi đã hết lạnh và trở nên ấm. Vi trùng phát triển nhanh chóng khi thực phẩm không còn lạnh nữa.
- Đừng ăn những thức ăn đóng hộp khi vỏ hộp bị hư hoặc khi hộp đựng bị phồng lên hay bị cháy.
- Đừng dùng thức ăn đựng trong những hộp để hở bị mảnh kính vỡ dính vào hay bị hoá chất đổ vào. Phải kiểm soát cẩn thận những hộp gói bằng giấy bóng hay giấy bạc để xem có bị rò, vỡ và có mảnh vụn kính vỡ không.

## MẤY ĐIỂM GỢI Ý VỀ PHƯƠNG THỨC CHUẨN BỊ THỨC ĂN AN TOÀN

- Chỉ cần chuẩn bị một số lượng thức ăn vừa đủ cho nhu cầu tức thì. Nếu không có tủ lạnh thì không nên để dành thức ăn dư.
- Lưu ý kiểm soát nhiệt độ thích hợp. Duy trì cho thức ăn nóng trên 140 độ F hoặc lạnh dưới 45 độ F.
- Khi làm thức ăn, cố gắng ít đụng chạm tay vào thức ăn.
- Khi có thể được, dùng loại vật dụng dùng một lần rồi bỏ đi (các loại chén bát, muỗng nĩa, ly tách...bằng giấy hay nhựa)
- Rửa những đồ đựng thức ăn còn dùng lại được bằng xà phòng hoà với nước, rửa lại với nước sạch, rồi ngâm ít nhất một phút trong một dung dịch sát trùng gồm 1 ga lông nước hoà với một muỗng xúp thuốc tẩy. Nhớ dùng nước lấy từ nguồn nước an toàn hay nước đã được lọc hay khử trùng.

**Cơ Quan Y Tế Môi Sinh Quận Santa Clara  
(408) 299-6060**