



Afet için Gıda ve İhtiyaç Alışveriş Listesi



Afet için (ve sonrası) hazırlık

Bir afet için hazırlık yapmak hayat kurtarıcıdır. Yapılması gerekenleri öğrenmek sizin sorumluluğunuzdadır. Hem kendiniz için hem de evcil hayvanlarınız dahil ailenizin tüm üyeleri için en iyi korunmayı siz sağlayabilirsiniz.

Afet Öncesi;

- Erkenden satın alın ve depolayın
- Asgari 3-7 günlük gıda ve su tedarik edin
- Uzun raf ömrü olan gıdaları tercih edin (kolay hazırlanabilir, bozulmaya dayanıklı, buzdolabında saklanma ihtiyacı olmayan)
- Tüm aile bireylerinin tüketebileceği gıdaları seçin
- Çocuklara yönelik gıdalar ve bebek mamalarını unutmayın
- Az tuzlu ve az şekerli özel diyetleri tercih edin
- Enerji içeriği yüksek, besleyici ve proteinden zengin gıdalar olmasına özen gösterin
- Yemek artığı oluşturmamak için atıştırmalık ve tek servislik konserve ürünleri tercih edin
- Su ile hazırlanabilen karışık çorba, dondurulmuş-kurutulmuş ve toz halindeki ürünleri tercih edin
- Gıda ambalajlarının konserve veya sert plastikten olmasına özen gösterin
- Cips ve kraker tarzında yüksek sodyum içerikli gıdalardan kaçının
- Çok yer kaplayan, ağır ve kavanoz gibi kırılabilir camdan malzeme içerisinde depolama yapmayın

Alışveriş Listemiz;

Günlükler

- Konserve süt ürünleri
- Paket süt
- Süt tozu
- Raf ömrü uzun pudingler

Tahıllar

- Kuru ve yenmeye hazır tahıllar
- Yulaf ezmesi
- Tam buğday ekmekek, lavaş, makarna
- Bulgur ve pirinç ürünleri
- Kuruyemişli ve yulafli granüllerden yapılan çubuk gıdalar
- Az tuzlu krakerler

Meyveler

- Elma, muz, kuru üzüm
- % 100 meyve suyu içerikli dayanıklı konserve içecekler
- Kurutulmuş ve konserve meyveler

Sebzeler

- Havuç dilimleri
- Konserve sebzeler

- Konserve sebze suları

Proteinler

- Fıstık
- Fındık

İçme suyu

- Bir kişinin bir günlük su ihtiyacı yaklaşık 4 litredir. Havaaların sıcak olduğu durumlarda bu miktar artabilir. Bir kişiye asgari 3 gün yetecek kadar içme ve kullanma

Evcil hayvan ihtiyacı

- Gıda, su ve oyuncak
- Hayvanın ilaçları

Diğer ihtiyaçlar

- Vitaminler ve ilaçlar
- Şeker, tuz ve biber
- Kahve ve çay

Gıda dışı ihtiyaçlar

- Konserve açacağı, paket makası vb.
- Dezenfektanlı ıslak mendiller
- Plastik malzemeler
- Tek kullanımlık tabak, bardak ve kaseler
- Gıda saklamak için elverişli kilitli poşetler
- Kağıt havlu, peçete ve tuvalet kağıdı

Afet sonrası ihtiyaç duyulan temizlik ürünleri

- Çamaşır suyu (asgari % 5.25 sodyum hipoklorür içeren)
- Plastik eldivenler

- Konserve az tuzlu çorbalar

- Konserve fasülye ve pişmiş fasülye
- Konserve biber, balık, tavuk ve et

suyu depolanmalıdır. Depolanan su, yemek hazırlamak ve gündelik hijyenik işlemler içindir

- Gerekirse evcil hayvan için ilave su bulundurulmalıdır

- Dışkılarını için ayrı çöp poşeti veya evcil hayvana yönelik diğer ihtiyaçlar

- Sakız ve katı şekerler
- Bebek mamaları ve diğer bebek ürünleri

- Hijyenik el mendilleri ve el dezenfektanı
- Ağız bağlanabilir çöp torbaları
- Termometreler (buzdolabı ve derin dondurucu için)
- Kömür veya gazyağı gibi hafif yanıcı maddeler
- Kibrit ve çakmak

- Sprey formunda dezenfektan ürünleri
- Çöp poşetleri

Gıdaları güvenle saklamak;

1. Suyu temiz plastik kaplar içerisinde dondur
2. Buzdolabı ve derin dondurucu içlerinin sıcaklık kontrolünü yap (buzdolabı yaklaşık 1-5 °C arasında, derin dondurucu kısmı ise -18 °C düzeyinde olmalı)
3. Bozulabilir ve dayanıklı olmayan gıdaları elektrik kesintisi olduğunda veya buzdolabından çıkarmayı müteakip 4 saat içerisinde tüketilmeli
4. Derin dondurucuda yer alan gıdalar elektrik kesintisini müteakip 2-4 gün içerisinde tüketilmeli
5. Dayanıklı ve raf ömrü uzun ürünler kullanılmalı

Besin zehirlenmelerinden korunmak için;

ŞÜPHE DUYUYORSAN, AT!!