

# Pagkain at Tubig sa Panahon ng Emergency



## Paano Mag-imbak ng Tubig

Itago ang iyong inimbak na tubig sa mga malinis na lalagyan na plastic, fiberglass, salamin (glass) o kaya'y metal na binalutan ng enamel sa loob. Huwag kailanman gagamit ng lalagyan na dating pinaglagyan ng mga nakalalasong kemikal. Ang mga plastic na lalagyan, tulad ng bote ng soft drink, ang pinakamagandang lalagyan. Maaari ka ring bumili ng mga food-grade plastic buckets o mga drum.

Selyohan nang mahigpit ang mga lalagyan ng tubig, at tatakan ang mga ito sa isang malamig at madilim na lugar. Pagpalit-palitin ang tubig bawat anim na buwan.

## Mga Panglabas na Kuhaan ng Tubig sa Panahon ng Emergency

Kung kailangan mong makahanap ng tubig sa labas ng iyong bahay, maaari mong gamitin ang mga lugar o kuhaan na ito. Bago uminom, Siguraduhing gawing malinis muna ang tubig ayon sa mga bilin sa pahina 3.

- Tubig-ulan
- Mga sapa, ilog at iba pang mga umaagos na
- Mga ponds at lawa
- Natural springs o bulwakan ng tubig galing sa lupa

Iwasan ang tubig na may nakalutang na bagay, may amoy, o madilim na kulay. Gumamit lamang ng tubig-alat matapos na i-distill ito. Hindi ka dapat uminom ng tubig-baha.

# K

apag may dumating na lindol, bagyo, bagyong taglamig o iba pang mga sakuna sa iyong komunidad, maaaring wala kang makukuhaan ng pagkain, tubig at koryente sa loob ng ilang araw, o maging ilang linggo. Sa pamamagitan ng pag-imbak na ngayon ng pagkain at tubig para sa panahon ng emergency, maari mong matustusan ang iyong buong pamilya. Ang babasahin na ito ay hatid ng Federal Emergency Management Agency, sa tulong ng American Red Cross at ang U.S. Department of Agriculture.

Ang pagkakaroon ng sapat na malinis na tubig ay may pangunahing importansya sa panahon ng emergency. Ang isang taong may karaniwang antas ng aktibidad ay mangangailangang uminom nang di bababa sa two quarts ng tubig bawat araw. Maaaring dumoble ito sa mga panahong mainit. Mas madami pang tubig ang kailangan ng mga bata, nagpapasusong mga ina, at mga taong maysakit. Kakailanganin mo din ang tubig para sa paghahanda ng pagkain at sa paglinis ng katawan. Mag-imbak ng kabuuan ng di bababa sa isang gallon bawat tao, bawat araw. Kailangan mong mag-imbak ng tubig na tutustos sa di bababa sa pang-dalawang linggo na pangangailangan ng bawat kapamilya.

Kung maging kaunti na lang ang iyong mga naka-imbak, huwag mag-rasyon ng tubig. Inumin ang tubig na kailangan mo ngayon, at subukan na maghanap pa para bukas. Maaari mong bawasan ang dami ng tubig na kakailanganin ng iyong katawan sa pamamigitan ng pagbawas ng aktibidades at pananatiling presko ang katawan.



Federal Emergency  
Management Agency



American  
Red Cross

## IMBAK NG PAGKAIN

### Panandaliang Imbak ng Pagkain

Kahit na hindi malamang na tumagal ng dalawang linggo ang epekto ng isang emergency sa pagdating ng iyong pagkain, kailangan mo pa rin na maghanda ng imbak ng pagkain na aabot ng ganoon katagal.

Ang pinakamadaling paraan upang makabuo ng imbak ng pagkain na tatagal ng dalawang linggo ay ang pagdagdag ng mga pangunahing pagkain na karaniwang mong itinatago sa iyong imbakan.

### Mga Payo sa Pag-imbak

- Itago ang pagkain sa isang tuyo at malamig na lugar - at madilim din kung pwede.
- Panatilihin natatakpan ang pagkain sa lahat ng oras.
- Buksan nang dahan-dahan ang mga kahon o lata ng pagkain upang maaari mong maisara muli nang mahigpit ang mga ito pagkagamit.
- Balutin ang mga cookies at biskwit sa mga plastic na supot, at itago ang mga ito sa mga mahihigpit na lalagyan.
- Isalin ang mga bukas nang supot ng asukal, pinatuyong prutas o mani sa mga de-pihit na garapon o selyadong lata upang maprotektahan ang mga ito laban sa mga peste.
- Suriin ang lahat ng pagkain para sa mga senyales ng pagkasira, bago kainin o inumin.
- Kainin ang lahat ng pagkain bago masira ang mga ito, at palitan ang mga ito ng mga panibagong pagkain, at lagyan ng petsa ang mga ito sa pamamagitan ng tinta o marker. Ilagay ang mga bagong imbak sa likod ng imbakan at mga lumang imbak sa bandang harap.

### Mga Payo Pang-sustansya

Bago may mangyaring sakuna o pagkalipas nito, importante na panatilihin mo ang iyong lakas. Kaya tandaan:

- Magkaroon ng di bababa sa isang balanseng kain sa bawat araw.
- Uminom ng sapat na likido upang maaaring gumana nang maayos ang iyong katawan (dalawang quarts bawat araw).
- Kumain ng sapat na calories upang maaari mong gawin ang anumang importanteng gawain.
- Isama ang mga tableta o produktong pampadagdag ng bitamina, mineral at protina sa iyong imbak upang masigurado ang sapat na sustansya.

## Mga Nakatagong Kuhaan ng Tubig sa iyong Bahay

**K**apag may dumating na sakuna at wala kang nakaimbak na tubig, maaari mong gamitin ang tubig sa loob ng iyong hot-water tank, tubo at ice cubes. Bilang huling pagpipilian, maaari mong gamitin ang tubig sa tanke ng kubeta (huwag ang nasa bowl).

Alam mo ba ang kinalalagyan ng balbula o pihitan para as tubig na papasok sa iyong bahay? Kailangan mo itong isara upang iwasan na makapasok ang kontaminadong tubig sa iyong bahay, kapag may masagap kang ulat ng mga sirang tubo o linya ng sewage.

Upang magamit ang tubig sa iyong tubo, papasukin ang hangin sa iyong mga tubo sa pamamagitan ng pagbukas ng gripo sa iyong bahay nang todo. May kaunting tubig ang tutulo. Pagkatapos ay kumuha ng tubig mula sa pinakamababang gripo sa bahay.

Upang magamit ang tubig sa iyong hot-water tank, siguraduhin na nakasara ang koryente o gas, at pagkatapos ay buksan ang drain sa ibaba ng tanke. Umpisahan ang pagdaloy ng tubig sa pamamagitan ng pagsara ng water intake valve at buksan ang gripo ng mainit na tubig. Huwag bubuksan ang gas o koryente kapag walang laman ang tanke.

## Kapag Kaunti na ang Naka-Imbak na Pagkain

**K**apag binawasan ang paggalaw, maaaring mabuhay ang mga malulusog na tao sa pagkain ng kalahati ng karaniwan sa loob ng mas matagal na panahon, at nang walang kinakain sa loob ng ilang araw. Ang pagkain, gaya ng tubig, ay maaaring ibahagi nang ligtas, maliban lang sa mga bata at nagdadalang-tao.

Kapag kaunti lang ang iyong imbak na tubig, subukang iwasan ang mga pagkain na mataas sa fat at protina, at huwag mag-iimbak ng mga maaalat na pagkain, sapagkat mauuhaw ka lamang. Subukan na kumain ng mga biskwit na walang asin, mga whole grain cereals at de-latang pagkain na may taglay na maraming tubig o high liquid content.

Hindi mo kailangan na lumabas at bumili ng mga di-nakasanayang pagkain sa iyong pag-iimbak ng pagkain para sa emergency. Maaari mong gamitin ang mga de lata pagkain, dry mixes at iba pang mga pagkain sa iyong cupboard shelves o aparador ng pagkain. Sa katunayan, importante ang mga nakasanayang pagkain. Maaari nilang itaas ang iyong kasiglahan at magbigay ng pakiramdam ng seguridad sa panahon ng problema. Isa pa, hindi kailangan ng de-latang pagkain ang pagluto, tubig o espesyal na paghahanda. Ang mga sumusunod ang mga inirerekomendang plano para sa panandaliang pag-iimbak ng pagkain.

## Mga Espesyal na Punto

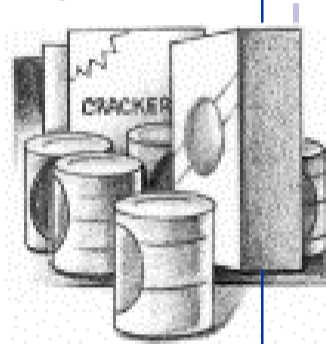
**H**abang ikaw ay nag-iimbak ng tubig, alalahanin ang mga iba't ibang pangangailangan at kagustuhan ng iyong mga kapamilya. Subukang isama ang mga pagkain na kanilang magugustuhan ngunit mataas din sa calories at sustansya. Ang mga pagkain na nangangailangan ng refrigeration, paghahanda at pagluluto ay ang pinakamabuti.

Ang mga tao na may espesyal na diyeta at allergies ay nangangailangan ng partikular na atensyon, tulad din ng mga sanggol, maliliit na bata at matatanda. Ang mga inang nagpapasuso ay nangangailangan ng liquid formula o pulbong gatas, kung sakaling hindi sila maaaring magpasuso. Ang mga de-latang pagkain na pang-diyeta, mga juice at sabaw ay maaaring makatulong sa mga taong maysakit o mga matatanda.

Siguraduhin na mayroon kang de-latang di nangangailangan ng koryente, at disposable na kubyertos. At huwag kakalimutan ang mga pagkaing hindi nasisira, para sa iyong mga alagang hayop.

## Paano Magluto Kapag Mawalan ng Koryente

**P**ara sa pagluluto sa isang emergency, maaari kang gumamit ng fireplace, o di kaya ay sa labas gamit ang de-uling na ihawan o kalan na gamit sa paglakbay (camping stove). Maaari mo ring initin ang pagkain sa pamamagitan ng candle warmers o kandila, chafing dishes at fondue pots. Ang de-latang pagkain ay maaari nang kainin diretso mula sa lata. Kung iinitin mo ito habang nasa loob ng lata, siguraduhin na nakabuhay ang lata at alisin muna ang tatak o selyo.



## Tatlong Paraan upang gawing Malinis ang Tubig

**B**ukod sa pagkakaroon ng masamang amoy at lasa, ang kontaminadong tubig ay maaaring magtaglay ng mikrobyo na nagdudulot ng mga sakit tulad ng dysentery, tipos at hepatitis. Kailangan mong linisin ang tubig na may di-tiyak na kalinisan bago ito gamitin para sa inumin, paghahanda ng pagkain o paglinis ng katawan.

Maraming paraan upang gawing malinis ang tubig. Ngunit walang perpektong paraan. Kadalasan, ang pinakamabuting solusyon ay ang pagsasama-sama ng mga iba't ibang paraan.

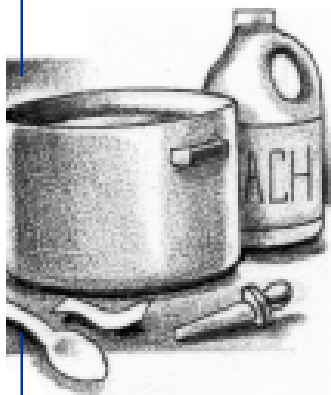
Dalawang madadaling paraan ang nakasaad sa ibaba. Ang mga paraan na ito ay papatay sa karamihan ng mga mikrobyo ngunit hindi maaalis ang mga iba pang mga dumi tulad ng heavy metals, salts at karamihan pa ng ibang mga kemikal. Bago linisin, hayaang bumaba muna ang mga nakalutang na bagay-bagay, o di kaya ay salain ang mga ito sa pamamagitan ng patong-patong na paper towel o malinis na tela.

**PAGPAPAKULO.** Ang pagpapakulo ang pinaka-ligtas na paraan upang linisin ang tubig. Pakuluin ang tubig sa loob ng 3 hanggang 5 na minuto, at alalahanin na ang ilan sa mga tubig ay matutuyo. Hayaan na lumamig ang tubig bago inumin.

Bubuti ang lasa ng pinakulong tubig kapag ibalik mo ang oxygen sa tubig sa pamamagitan ng pagsalin nito nang pabalik-balik sa dalawang malinis na lalagyan. Ang paraan na ito ay magpapabuti din ng lasa ng nakaimbak na tubig.



**DISINFECTION.** Maaari kang gumamit ng household liquid bleach upang patayin ang mga mikrobyo. Gumamit lamang ng karaniwang household liquid bleach na naglalaman ng 5.25 percent sodium hypochlorite. Huwag gagamit ng scented bleaches, colorsafe bleaches o mga bleaches na may dagdag na panglinis.



Magdagdag ng 16 patak ng bleach bawat gallon ng tubig, haluin at hayaan sa loob ng 30 minuto. Kapag wala pang bahagyang amoy ng bleach ang tubig, magdagdag ng parehong dami ng bleach at hayaan sa loob ng 15 minuto.

Ang tanging kemikal na maaaring gamitin upang linisin ang tubig ay ang household liquid bleach. Ang ibang mga chemicals, tulad ng iodine o mga produktong pang-linis ng tubig na ibinebenta sa mga camping o surplus stores, na di naglalaman ng 5.25 percent sodium hypochlorite bilang tanging active ingredient, ay hindi inirerekomenda at hindi dapat gamitin.

Bagamat ang dalawang paraan na inilarawan sa itaas ay papatay sa karamihan ng mga mikrobyo sa tubig, ang **DISTILLATION** ang mag-aalis sa mga mikrobyo na makakalusot sa mga nasabing paraan, kasama na rin ang mga heavy metals, salts at karamihan sa mga iba pang kemikal.

**DISTILLATION.** Kasangkot sa distillation ang pagpapakulo ng tubig at pagkatapos ay pag-ipon ng maingit na singaw (vapor) na muling bubuo ng tubig. Ang singaw na naging tubig ay hindi na maglalaman ng salt at iba pang mga pampadumi. Upang mag-distill, punuan ng tubig ang kalahati ng isang kaserola. Magtali ng tasa sa hawakan na nasa takip ng kaserola, upang ang tasa ay nakabitin nang patayo kapag ang takip ay nakataob (siguraduhin na hindi dumidikit ang tasa sa tubig) at pagkatapos ay pakuluin ang tubig sa loob ng 20 minuto. Ang tubig na tumutulo mula sa takip papunta sa cup ay distilled na.



## PAG-IMBAK NG PAGKAIN

### Ang Ligtas na Panahon ng Pag-imbak ng Pagkain nang Hindi Nasisira

Ito ang ilan sa mga pangkalahatang payo para sa pagpalit-palit ng mga karaniwang pagkain sa isang emergency.

- Gamitin sa loob ng anim na buwan:
  - Pulbong gatas (*naka-kahon*)
  - Pinatuyong prutas (*sa loob ng metal na lalagyan*)
  - Malutong at tuyong biskwit (*sa loob ng metal na lalagyan*)
  - Patatas
  
- Gamitin sa loob ng isang taon:
  - De-latang malapot na sabaw ng karne at gulay
  - De-latang prutas, fruit juices at gulay
  - Ready-to-eat cereals at mga hilaw na instant cereals (*sa loob ng metal na lalagyan*)
  - Peanut butter
  - Jelly
  - Matigas na kendi at de-latang mani
  - Vitamin C
  
- Maaaring imbakin kahit gaano katagal (*sa loob ng mga tamang lalagyan at kondisyon*):
  - Trigo o Wheat
  - Vegetable oils o langis na galing sa mga gulay
  - Pinatuyong mais
  - Baking powder
  - Soybeans
  - Instant na kape, tsaa at cocoa
  - Asin
  - Noncarbonated soft drinks
  - Puting bigas
  - Bouillon products
  - Tuyong pasta
  - Pulbong gatas (*sa loob ng mga latang may nitrogen*)

# MGA KAGAMITAN SA ISANG SAKUNA

## Mga Kagamitan

**A**las-dos na ng umaga at dahil sa isang biglaang pagbaha ay napilitan kang lumikas agad mula sa iyong bahay. Wala nang panahon upang magdala ng pagkain mula sa kusina, punuan ng tubig ang mga bote, kumuha ng isang first-aid kit mula sa aparador, at magdala ng flashlight at portable na radyo mula sa silid-tulugan. Kailangan mong nakabalot na ang mga bagay na ito at nakatabi sa isang lugar bago pa dumating ang sakuna.

Magbalot ng imbak ng pagkain at tubig na tatagal sa di bababa sa tatlong araw, at itago ito sa lugar na madaling puntahan. Piliin ang mga pagkain na madaling dalhin, masustansya at pwede nang kainin. Bukod dito, ibalot din ang mga bagay na ito na pang-emergency:

- Mga gamot o gamit pang-medikal at babasahin ukol sa first aid
- Gamit sa paglinis ng katawan
- Madadalang radyo, mga flashlight at ekstrang baterya
- Pala at iba pang mga mahalagang kagamitan
- Household liquid bleach upang linisin ang iinuming tubig
- Pera at posporo sa loob ng isang lalagyan na di papasukin ng tubig
- Fire extinguisher
- Kumot at ekstrang damit
- Kagamitan ng sanggol at mga maliliit na bata (*kung kinakailangan*)
- Abre-latang di nangangailangan ng koryente

## Kapag mawala ang koryente...

**UNA**, kainin ang mga pagkain na masisira at ang mga pagkain na galing sa refrigerator.

**PAGKATAPOS**, kainin ang mga pagkain galing sa freezer. Upang bawasan ang pagbukas ng freezer, magpaskil ng listahan ng mga laman nito. Sa isang maayos na freezer, ang mga pagkain ay karaniwang magtataglay ng buo-buong yelo sa gitna (ibig sabihin ay ligtas silang kainin) sa loob ng di bababa sa tatlong araw.

**SA WAKAS**, umpisahan ang pagkain ng di-masisirang pagkain at staples.

## Magdagdag ng Kaalaman

**K**ung ikaw ay interesado tungkol sa pagdagdag ng iyong kaalaman sa paghanda para sa mga emergency, makipag-ugnayan sa iyong lokal o State Office of Emergency Management o lokal na American Red Cross chapter, o kaya ay sumulat sa:

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

at hingin ang alinman sa mga sumusunod na babasahin:

### Emergency Preparedness Checklist

(L-154) Item #8-0872  
ARC 4471

### Your Family Disaster Supplies Kit

(L-189) Item #8-0941  
ARC 4463

### Your Family Disaster Plan

(L-191) Item #8-0954  
ARC 4466

### Are You Ready? Your Guide to Disaster Preparedness

(H-34) Item #8-0908

### Emergency Preparedness Publications

(L-164) Item #8-0822

Ang Iyong Lokal na Sanggunian Ay:

ARC 5055 – online version  
Tagalog – November 1994

# Pagkain & Tubig sa isang Emergency



*Sa isang sakuna, maari kang mawalan ng pagkain, tubig at koryente sa loob ng ilang araw. Sa pamamagitan ng paghanda ng mga gamit sa isang emergency, maari mong harapin ang isang sitwasyong may panganib sa buhay at gawin itong isang problemang maari mong mapanghawakan.*



Federal Emergency  
Management Agency



American  
Red Cross