



یک بسته اقلام اضطراری بسازید یا بخرید

• برای کمک به تقسیم هزینه، هر هفته یا هر ماه چند مورد از لیست خود خریداری کنید.

• از خانواده و دوستان خود بپرسید که آیا اقلام اضافی دارند (اقلامی که در لیست شما هم موجود است) که مایل باشند به شما بدهند. ممکن است بخواهید حراجی‌های وسایل منزل را بررسی کنید یا در رسانه‌های اجتماعی با جاهای مختلف در تماس باشید.

• خرید مواد غذایی برای بسته اقلام اضطراری خود، به این نکات توجه کنید:

• اقلامی با ماندگاری طولانی بخرید. بهترین تاریخ مصرف را روی قوطی‌ها، بسته‌ها و کیسه‌ها بررسی کنید و به دنبال اقلامی باشید که به سرعت منقضی نمی‌شوند.

• اطمینان حاصل کنید که مواد غذایی بزرگتری که خریداری می‌کنید، بعد از باز شدن بسته‌بندی، نیازی به نگهداری در یخچال نداشته باشند. در زمان وقوع بلایا، برق ممکن است برای ساعت‌ها یا حتی روزها قطع شود، یعنی باقیمانده مواد غذایی در چنین شرایطی باید دور ریخته شوند.

• به طور منظم بهترین تاریخ مصرف و تاریخ انقضای مواد غذایی موجود در بسته اقلام اضطراری خود را بررسی کنید. وقتی به تاریخ مربوطه نزدیک می‌شوید، آن را از بسته خارج کرده و اقلام جدیدی را جایگزین آنها کنید. می‌توانید اقلامی را که تاریخ انقضای آنها نزدیکتر است، مصرف کنید تا مجبور نباشید آنها را دور بریزید.

برداشتن گام‌های کوچک در جهت آمادگی، در زمان وقوع یک فاجعه یا شرایط اضطراری تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند. مطمئن باشید که زمان و هزینه‌ای که صرف کردید، بهترین نتیجه را در پی خواهد داشت.

تهیه یا ساخت بسته اقلام اضطراری، گام بسیار مهمی برای اطمینان از آمادگی شما برای مواقع اضطراری است. شما باید یک بسته اقلام اضطراری در خانه خود داشته باشید که لوازم کافی برای رفع نیازهای کل خانواده شما برای حداقل ۳ روز را در خود جای دهد.

بعضی از بلایا، مثل سیل، آتش‌سوزی و قطع گسترده برق، می‌توانند شرایط بسیار ناامنی ایجاد کنند. اگر امنیت شما در معرض خطر است، مقامات محلی ممکن است از شما بخواهند که یا در خانه خود پناه بگیرید یا محل را تخلیه کنید و به مکان امن‌تری بروید. اگر از شما خواسته شود که خانه را تخلیه کنید، ممکن است فقط چند دقیقه برای تهیه آنچه نیاز دارید و سپس ترک کردن محل فرصت داشته باشید. داشتن یک بسته اقلام اضطراری که می‌توانید یا در خانه از آن استفاده کنید یا آن را بردارید و با خود ببرید، به شما کمک خواهد کرد که آماده باشید و در صورت نیاز به سرعت به محل تخلیه برسید.

ساخت یک بسته اقلام اضطراری ممکن است پرهزینه به نظر برسد، اما نیازی به این کار نیست، و ارزشش را دارد که خودتان برای تهیه آن تلاش کنید! با صرف زمان برای ذخیره غذا، آب و لوازم اضطراری، می‌توانید در مواقع اضطراری اقلام مورد نیاز خود و خانواده‌تان را تامین کنید.

چند نکته برای کمک به شروع کار ذکر شده است:

• پیش از اینکه چیزی بخرید، ببینید چه چیزهایی در خانه خود موجود دارید. ممکن است در حال حاضر بعضی از لوازم کمک‌های اولیه و مواد غذایی فاسد نشدنی را داشته باشید، که داشتن آنها باعث صرفه‌جویی در زمان و هزینه می‌شود.

• ضروری لیست شده در زیر شروع کنید، سپس در صورت امکان موارد دیگر را اضافه کنید.

• لیستی از وسایل مورد نیاز برای بسته اقلام ضروری‌تان را در تلفن همراه، کیف یا کیف پول خود نگه دارید. هنگامی که در حال انجام خریدهای معمولی هستید، لیست خود را بررسی کنید و اقلامی را که مشمول تحفیف شده‌اند، خریداری کنید.

یک بسته اقلام اضطراری بسازید

اقلام ضروری

آب آشامیدنی - حداقل ۱ لیتر برای هر نفر در روز (۲ لیتر در صورت وجود حیوانات خانگی) برای حداقل ۳ روز.
آب برای نظافت و بهداشت: ۲ لیتر برای هر نفر/در روز

غذای فاسد نشدنی برای هر فرد حداقل به مدت یک روز، مانند:

- کنسروهای آماده (گوشت، میوه، سبزیجات)
- پروتئین، گرانولا یا اسنک میوه‌ای (فروت بار)
- غلات خشک یا گرانولا
- آجیل مخلوط
- کره بادام زمینی
- میوه خشک
- گوشت خشک
- بلغور جو دوسر
- سس سیب
- آب‌میوه‌های کنسرو شده
- شیر پاستوریزه فاسد نشدنی
- غذا برای نوزادان

نکته

حتی غذاهای فاسد نشدنی هم تاریخ انقضا دارند. بسته اقلام ضروری خود را هر سال چک کنید و مواد غذایی را در صورت نیاز جایگزین کنید.

دربازکن دستی کنسرو (اگر مواد غذایی کنسروی در لیست دارید) و قاشق و چنگال

اقلامی که حتماً باید داشته باشید، مانند داروها (با کپی از نسخه‌هایتان)، عینک یا لنز یدکی، لوازم کودک (پوشک، شیر خشک، غذا، اسباب‌بازی)، سمعک، دندان مصنوعی، لوازم دیابت، واکر، غذاها و داروهای حیوانات خانگی و غیره، که تا حداقل ۳ روز را پوشش دهد.

اسناد مهم - نسخه کپی این موارد را نیز در نظر بگیرید:

- گواهی تولد و ازدواج
- پاسپورت، کارت اقامت دائم، کارت وضعیت،
- یا هر سند مهم دیگری از این دست
- کارت‌های بهداشت
- گواهینامه‌ها
- وصیت‌نامه‌ها
- اسناد زمین
- بیمه

نکته

علاوه بر داشتن کپی کاغذی از اسناد مهم در یک مکان امن (مکانی امن به غیر از خانه خود را در نظر بگیرید)، همچنین ممکن است بخواهید کپی‌های الکترونیکی یا عکس‌های اسناد مهم را در یک مکان امن (مانند USB رمزگذاری شده یا سایر دستگاه‌های ایمن) ذخیره کنید، یا آنها را نزدیک فرد قابل اعتماد بگذارید.

یک نسخه از برنامه اضطراری‌تان (برای اطلاعات بیشتر و دانلود قالب برنامه به redcross.ca/ready مراجعه کنید)

چراغ قوه با شارژر دستی یا با باتری، به اضافه باتری‌های اضافی

رادیو با شارژر دستی یا با باتری، به اضافه باتری‌های اضافی

کلیدهای اضافی برای خانه و ماشین‌تان

جعبه کمک‌های اولیه

پول نقد اضافی به صورت اسکناس کوچک و سکه

وسایل بهداشت فردی

شارژر یا باتری یدکی تلفن همراه

لوازم مورد نیاز حیوان خانگی‌تان از جمله:

غذا

دارو

سوابق و اکسیناسیون

کاغذ و خودکار

سوت

اقلام دیگری که می‌توانید در نظر بگیرید

داروهای سنتی و/یا وسایل مربوط به آداب خاص با قابلیت حمل آسان که استفاده می‌کنید یا می‌خواهید همراه خود داشته باشید.

غذاهای سنتی که ممکن است به سختی در فروشگاه‌ها پیدا شوند.

یک دست لباس و کفش اضافی برای هر یک از اعضای خانوار

ورقه نایلونی

قیچی و چاقوی جیبی (در صورت تخلیه هوایی یا انتقال به یک مرکز/پناهگاه نباید این موارد را همراه داشته باشید)

ماده ضد عفونی‌کننده دست

کیسه زباله و بست‌های مفتولی

دستمال توالت

ابزار چندکاره ابزارهای اساسی (مانند چکش، آچار، پیچ‌گوشتی و غیره)

نوار چسب

کیسه خواب یا پتوی گرم برای هر یک از اعضای خانواده شما

اسباب بازی، بازی، کتاب، ورق بازی

نقشه کاغذی

یک بسته اقلام اضطراری بخرید

یا ترجیح می‌دهید به جای تهیه یک بسته اقلام اضطراری، آن را بخرید؟ می‌توانید بسته اقلام اضطراری صلیب سرخ را از طریق <https://products.redcross.ca> خریداری کنید. بسته‌های اقلام اضطراری، با توجه به تعداد افراد خانه شما در اندازه‌های مختلف موجود است. وقتی که بسته اقلام اضطراری خود را دریافت کردید، حتماً مواردی را که در لیست بالا ذکر شد اما در بسته خریداری شده شما وجود ندارد، در بسته بگنجانید، از جمله آب و مواد غذایی فاسد نشدنی.

بسته اقلام اضطراری خود را ببندید

توصیه می‌کنیم که این اقلام را با هم در یک کیف محکم و با قابلیت حمل آسان مانند کوله پشتی نگهداری کنید که در مواقع اضطراری به راحتی قابل استفاده و حمل باشد.

بسته اقلام اضطراری خود را انبار کنید

وقتی که بسته اقلام اضطراری را جمع کردید، آن را در مکانی تمیز و خشک نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان باشد، تا در صورتی که نیاز داشتید سریع خانه را ترک کنید (تخلیه کنید) بتوانید آن را به راحتی با خود ببرید. اطمینان حاصل کنید که همه اعضای خانواده شما از محل نگهداری این بسته مطلع هستند.

هر سال وضعیت بسته اقلام ضروری خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که در صورت نیاز، آماده است.

◀ حتماً بعد از استفاده بسته اقلام ضروری خود، اقلام آن را دوباره تهیه کنید.

برای راهنمایی بیشتر در مورد آماده شدن به redcross.ca/ready مراجعه کنید

سلب مسئولیت: اطلاعات موجود در این مطلب فقط با هدف اطلاع‌رسانی تهیه شده‌اند و نباید به عنوان توصیه‌های حرفه‌ای به آنها اعتماد کرد. با دسترسی به اطلاعات موجود در این مطلب، موافقت می‌کنید که صلیب سرخ کانادا و عوامل آن مسئولیتی در قبال هیچ‌گونه آسیب، ضرر، ادعا یا خسارات ناشی از این به کار بستن اطلاعات، یا هر ادعای دیگری که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به استفاده از این اطلاعات مرتبط باشد، نخواهد داشت.

