

Regularly Adding to Your Stockpile

It is likely that material distribution will be interrupted during disasters; thus, it is essential to have an emergency supply of potable water, food and other daily essentials in your home. In order to maintain your daily needs while at home, stockpile about one week's worth of normal food and daily necessities. An easy way to do this is to buy a bit more water and basic necessities when you go shopping and only replenish the amount that you use up; this will get you in the habit of maintaining a “rolling stock” which keeps your emergency stockpiles at a constant level.

从平素起就开始储备

可以预想灾害时物流会停止,因此 家庭里有必要储备饮料水和食品 等。为了持续生活在自己家里,包括平时吃的食品,请准备好1个星期 分量储备。请养成“循环储备”的 习惯,从平素起稍微多购置一些 饮 料水和食品,然后只添购用掉的分 量,这样就可以时常保持一定量的 储备。

從平素起就開始儲備

可以想見發生災害時會使物流運作 中斷,因此家中有必要儲備飲用水 和食品等物品。為了能在自己 家裡 持續生活,請儲備一星期分量的平 日常用食品。請養成「循環儲備」 的習慣,平時就應當多購 置一些飲 用水和食品,然後只添購消耗掉的 分量即可,這樣就能時常保持一定 量的儲備品。

평소부터 비축하자

재해 시에는 물류의 정지가 예상되므로 가정 에서 음 료수 나 식료 품 등을 비축 할 필 요가 있다 . 집에서 생활을 계속하기 위해 평소 먹 고 있는 식료품을 포함해 1주일 분을 비축해 두자. 평소부터 조금 넉넉하게 음 료수나 식 료품을 구입해 두고 , 사용한 만큼만 더 구매 해 두면 항상 일정량의 비 축이 되는 "롤링 스톡"을 습관화하자.

Thường xuyên thêm vào kho dự trữ của bạn

Có khả năng việc phân phối vật chất sẽ bị gián đoạn trong các thảm họa; do đó, điều cần thiết là phải có nguồn cung cấp khẩn cấp nước uống, thực phẩm và các nhu yếu phẩm hàng ngày kh ác trong nhà của bạn. Để duy trì nhu cầu hàng ngày của bạn khi ở nhà, hãy dự trữ thực phẩm b ình thường và nhu yếu phẩm hàng ngày có giá trị khoảng một tuần. Một cách dễ dàng để làm đ ìều này là mua thêm một chút nước và các nhu yếu phẩm cơ bản khi bạn đi mua sắm và chỉ bổ sung lượng bạn đã sử dụng hết; điều này sẽ giúp bạn có thói quen duy trì một “đầu máy toa xe” giúp giữ cho các kho dự trữ khẩn cấp của bạn ở mức không đổi.

Regular na pagdagdag sa mga bagay na nakaimbak

Inaasahang matitigil ang transportasyon ng mga bagay sa panahon ng kalamidad, kung kaya kailangang mag-imbak ng mga bagay tulad ng pagkain, tubig at iba pa. Kailangang ihanda ang isang linggong supply ng mga bagay na kakailanganin, pati mga pagkaing karaniwang kinakain, upang maipagpatuloy ang kabuhayan sa sariling tahanan. Ugaliing gawin ang "rolling stock", kung saan pinapaikot ang supply ng mga nakaimbak na mga bagay, sa pamamagitan ng pagdagdag nang kaunti sa dami ng mga bagay na binibili tulad ng inuming tubig at pagkain, para idagdag sa mga ginamit upang mapanatili ang dami ng nakaimbak na bagay.

Preparando os Mantimentos e Artigos no Dia a Dia

No caso de um desastre, é previsível que a distribuição de produtos seja interrompida, por isso é indispensável deixar estocados água potável e alimentos em casa. Prepare estoque para uma semana, incluindo os alimentos que você costuma comer para poder continuar sua vida em casa. Habitue-se a colocar em prática o sistema de “estoque circulante”, ou seja, comprar, no dia a dia, bebidas e alimentos em quantidade um pouco maior e, à medida que vai consumindo, comprar adicionalmente os produtos faltantes, mantendo sempre uma determinada quantidade de estoque.