

## Water-Saving Tips and Tricks

Ensuring you have drinking water is the most important priority when lifelines are cut. Ration your water usage so that it will last you as long as possible. Use wet wipes, disinfectant alcohol sprays and other such items to clean your hands, and use oral care wet tissues to clean food and stains from your teeth. To save on water usage, prepare meals by putting ingredients in plastic baggies, and eat using plates and bowls wrapped in cellophane.

### 节水的诀窍

确保水的是生命线中最重要的。设法使有限的水能利用尽可能的长时间。洗手,使用湿纸巾或消毒用酒精喷雾等;刷牙,使用口腔护理用湿纸巾拭去污垢和饭菜残渣。在进食时,请考虑节水的方法,例如把材料放入塑料袋内烹饪,或在用保鲜膜包好的碟子上盛食物。

### 節水的訣竅

確保有水可用是沿續生命最重要的一點。設法盡量延長有限用水的使用時間。洗手可改用濕紙巾或消毒用酒精噴霧劑等;刷牙可改用口腔護理用濕紙巾擦拭污垢或飯菜殘渣。進食可考慮節水的方法,例如把食材放入塑膠袋內烹飪,或以保鮮膜包好的碟子上盛食物。

### 물 절약 방법

라이프라인 중에서도 물의 확보가 가장 중요 하다 . 한정된 물을 가능한 한 오래 이용할 수 있도록 방법을 강구한다. 손 씻기 는 물 티슈 나 소독용 알코올 스프레이 등으로, 양 치질 은 구강관리용 물 티슈로 얼룩이나 음식물 찌꺼기를 닦아낸다. 식사 때는 재료를 비닐봉지에 넣어서 요리하거나 랩으로 덮은 접시에 음식을 담은 등 물을 아낄 수 있는 다양한 방법을 생각해 보자.

### Mẹo và thủ thuật tiết kiệm nước

Đảm bảo bạn có nước uống là ưu tiên quan trọng nhất khi dây cứu sinh bị cắt. Phân bổ mức sử dụng nước của bạn để nó sẽ kéo dài cho bạn càng lâu càng tốt. Sử dụng khăn ướt, bình xịt cồn khử trùng và các vật dụng tương tự khác để lau tay và sử dụng khăn giấy ướt chăm sóc răng miệng để làm sạch thức ăn và vết ố trên răng. Để tiết kiệm nước sử dụng, hãy chuẩn bị bữa ăn bằng cách cho các nguyên liệu vào túi nhựa và ăn bằng đĩa và bát được bọc trong giấy bóng kính.

### Mga paraan sa pagtipid sa tubig

Sa loob ng mga bagay na kailangan para sa kabuhayan, pinakamahalaga ang pagsiguro sa pagkakaroon ng tubig. Hangga't maaari ay kailangang tipirin ang paggamit ng tubig. Maaaring gumamit ng wet tissues sa paghugas ng mga kamay o di kaya'y disinfectant alcohol spray. Maaaring gumamit ng oral care wet tissues sa pagsipilyo para tanggalin ang mga dumi at pagkaing kumapit sa ngipin. Pag-isipan din kung paano makakatipid sa tubig, tulad ng pagluto ng pagkain sa loob ng plastic bag, paglagay ng pagkain sa platong nakabalot sa food wrap, at iba pa.

### Dicas e Truques para Economizar Água

Entre os recursos como água, luz e gás, o mais importante é garantir a água. Pense em maneiras de como usar a água limitada pelo maior tempo possível. Para a higiene das mãos, use lenços de papel úmidos, spray de álcool desinfetante, etc., e, para a limpeza dos dentes, use lenços de papel úmidos para higiene bucal. Nas refeições, pense em maneiras de economizar água, tais como preparar comidas em sacos plásticos ou servi-las em pratos forrados com filme plástico para não ter que lavá-los.