Bilten Preparasyon Dezas

Toujou Prepare Nou

TANPÈT

SIKLÒN

Tete Pi Bon pou Tibebe—Espesyalman Pandan Moman Dezas

Yo rekòmande bay tete tout tan e li san danje, espesyalman nan tan ijans tankou siklòn ou lòt dezas. Bay tete natirèlman pwòp, li pa bezwen frijidè, li pa bezwen bibwon esterilize osinon dlo pou prepare fòmil. Bay tete ede diminye estrès e li konfòtab pou tou lède, maman-an ak pitit-la. Tibebe ki nan bibwon toujou gen pi plis chans pou gen dyare sitou nan moman blakawout. Plis yon manman bay tete se plis lèt lap fè. Si ou deja ap bay tete, kontinye jis lè bebe-a gen 1 an ou plis si ou vle.

Bay Manje Fòmil Tibebe

Fòmil tibebe dwe prepare avèk ansèyman ki sou bwat fòmil la e jan doktè tibebe a di'l la. Tout bibwon ak tetin-yo sipoze pwòp anvan e chak fwa wap itilize-yo. Si li pa posib, alò itilize **fòmil bebe ki vin nan bibwon tou prepare pou sèvi yon sèl fwa** e nou dwe itilize yon tetin nèf oswa pwòp.

Fòmil ki vin tou prepare pa bezwen melanje e ou pa sipoze ajoute dlo ladan yo. Lè ou ap itilize **fòmil ki vin tou prepare** vide kont fòmil nan yon bibwon pwòp pou yon repa. Apre bebe a fin manje, jete tout rès fòmil ki rete nan bibwon an. Rès fòmil ke ou pa itilize ki rete nan resipyan orijinal la dwe al nan frijidè e li pa dwe rete pou plis ke 24 è detan oubyen jan ansèyman an ekri sou bwat la. Si itilize fòmil ki vin tou prepare pa posib, li pi bon pou itilize boutèy dlo pou prepare **fòmil an poud oswa konsantre**. Si boutèy dlo pa disponib, itilize dlo bouyi. Itilize dlo trete pou prepare fòmil sèlman si ou pa gen boutèy dlo oswa dlo bouyi. Si wap prepare fòmil ak dlo bouyi, kite dlo a refwadi sifi anvan ou melanje li ak fòmil la.

Lave bibwon yo ak tetin yo avèk boutèy dlo, dlo bouyi oswa dlo trete anvan e chak fwa ou itilize yo. Lave men ou anvan ou prepare fòmil la e anvan ou bay yon tibebe manje. Ou ka itilize pwodui pou netwaye men ki fèt ak baz alkòl si kantite dlo ou limite.

Kou fòmil la fin melanje, li dwe al nan frijidè e li pa dwe rete pou plis ke 24 è detan oubyen jan ansèyman an ekri sou bwat la. Si ou pa gen frijidè disponib, melanje fòmil chak fwa tibebe-a prè pou manje epi jete nenpòt rès fòmil ki rete nan bibwon an lè tibebe a fin manje.

Konsèy pou Dlo ak Manje

- Boutèy dlo achte ki vin tou sele pi bon pou konsève. Si pou nenpòt rezon ou sipoze dezenfekte dlo, itilize kloròks ki pa gen sant nan yon faktè de 8 gout pa galon epi kite melanj la poze pou 30 minit anvan ou itilize li.
- Chwazi, manje konpak, manje lejè ki pa mande pou mete nan frijidè, pou kwit osinon pou prepare ak manje ki pa bezwen dlo oswa ki pa itilize anpil dlo.
- Si ou oblije chofe manje oswa dlo, itilize ti boutèy gaz pwopàn yo avèk platfòm vise ak bon baz estab pou kenbe'l. Anplis kenbe tank gaz nan gri babekyou yo, ti recho yo itilize pou yo al nan kan yo ak recho pwopàn yo plen gaz. Kòm dènye rezilta ou kapab itilize mamit gaz tankou Sterno. Kòm frijidè kapab pa disponib oubyen limite, sèlman fè manje kont pou tout moun manje yon fwa.
- Lave men avèk savon ak dlo trè enpòtan. Poutan, nan ka dlo pa ta disponib pou ou lave men ou, itilize sibstans ak baz alkòl.

Dlo & Manje Pou Genyen Sou La Men

Genyen ase dlo ak manje pou nouri fanmi ou pou o mwen 3 jou. Achte manje ki pa bezwen konsève nan frijidè e manje ke ou menm ak fanmi ou abitye manje, epi manje ke nou pi renmen yo. Evite manje sale paske yo ap fè ou swaf. Men kèlke manje pou genyen lakay-ou pou itilize nan tan dezas oswa pou pote avè'w nan abri si ou oblije evakye:

- 1 galon dlo nan boutèy pou chak moun pa jou
- Vyann ki vin tou prepare, poul oswa pwason (nan mamit oswa nan ti sachè)
- Fwi, legim ak pwa nan mamit
- Manba pou moun ki gen 2 zan ou plis
- Sereyal tou preprare, ba de sereyal, biswit
- Lèt evapore, lèt an poud oswa lèt UHT nan bwat
- Ji nan mamit, nan boutèy oswa nan bwat
- Pistach, avèk fwi sèch melanje pou moun ki gen 4 an ou plis
- Bokal manje pou ti bbe ki kapab dire pou 2 semenn
- Fòmil an poud pou ti bebe, si ou pa'p bay tete

Lòt Bagay Pou Genyen Sou La Men

- Plat plastik, kèp ak kouvè
- Sachè plastik
- Ti twal pou siye men nan pakè ak sibstans pou netwaye men, kloròks ki pa gen sant
- 1-2 kle manyèl pou ouvè mamit
- Flash epi batri derechanj
- Radyo a batri ak batri derechanj
- Metòd pou fè manje deyò ak alimèt
- Kouchèt jetab pou ti bebe anplis
- Tèmomèt pou frizè, frijidè ak tèmòs

Manje nan Frijidè ak Frizè Pandan Blakawout

Si yo anonse siklòn:

- Mete frijidè ak frizè ou sou tanperati ki pi ba-a.
- Ranpli veso plastik yo avèk dlo epi mete yo nan nenpòt plas vid nan frijidè ak frizè-a. Dlo glase oswa jele sa-a ap ede kenbe manje yo fre si yo ta pran kouran-an.
- Mete enpe glas an kib nan yon sachè plastik fèmen epi metel nan frizè ou(yo). Si ou sipoze evakye, sachè plastik sila-a ap fè'w konnen si te gen blakawout ak si pwodui nan frizè a te defriz. Lè ou retounen lakay, si glas nan plastik la fè yon gwo boul oubyen fonn, sa montre ke yo te pran kouran-an long ase pou fè frizè a dejele epi tout manje sa-yo dwe jete menm si ou jwenn yo friz ankò lè ou retounen.

Si ou lakay ou pandan blakawout:

- Mete yon tèmomèt nan frijidè a , pou ou kapab si ke tanperati frijidè a rete a 40° F ou pi ba epi ouvri frijidè ak frizè a sèlman si li vrèman nesesè e fèmen pòt la vit. Kite bagay ou itilize souvan yo tankou bwason ak pase-nan-bouch nan yon tèmòs pou ou ka evite ouvri frijidè a. Mete yon tèmomèt nan tèmòs la pou asire'w ke tanperati a rete a 40° F ou pi ba.
- Premyèman, manje manje ki fre ak manje ki nan frijidè a.
- Dezyèmman,manje manje ki nan frizè a.
- Twazyèmman, itlize manje ki nan mamit ak lòt pwodui debaz ki pa bezwen refrijere.

Apre konbyen de tan manje ki nan frijidè ak nan frizè yo toujou nòmal pou manje apre yo pran kouran?

Manje nan frizè: Si tèmomèt ou te mete nan frizè a make 40° F ou pi ba, manje a toujou nòmal pou manje e ou kapab mete li nan frizè ankò. Si pat gen yon tèmomèt nan frizè a tcheke chak pake manje pou wè si yo nòmal pou manje. Si manje a genyen glas klè sou li, li nòmal pou mete li nan frizè ankò.

Manje nan frijidè: Manje nan frijidè sipoze nòmal toutotan blakawout la pa dire plis ke 4 è de tan. Jete nenpòt manje ki ka gate tankou lét, fwomaj mou, vyann, poul, pwason, ze ak rès manje kite nan tanperati piwo ke 40° F pou 2è de tan ou plis. Manje ke ou kapab remete nan frijidè ou frizè san pwoblèm ki te rete nan tanperati pi wo ke 40° F pou plis pase 2 zè de tan enkli fwomaj di, bè oswa magarin, manba, jele, asezonnman, sòs tako, moutad, sòs tomat, oliv, kònichon konsève, sòs ki fèt ak vinèg e ki dejà ouvri, pen, ti pen, gato san krèm, ponmkèt, pen ki fèt rapid, tòtiya ak bagel.

Inondasyon

Jete tout manje ki antre an kontak ak dlo inondasyon, **manje ki nan mamit yo tou.** Epi tou jete tout planchèt an bwa pou koupe manje, vesèl an plastik, bibwon ak tout tetin-yo ki antre an kontak ak dlo inondasyon. Byen lave tout pwelon an metal, asyèt an seramik, ak vesèl ki antre an kontak ak dlo inondasyon avèk dlo savon cho epi esterilize yo nan bouyi yo nan dlo pwòp ou byen nan tranpe yo pou 15 minit nan yon solisyon de yon kiyè kloròks pou chak ka galon dlo.

Etap pou Pwoteje Tèt ou nan Chalè

Abiye pou chalè-a. Mete rad ki lejè, rad ki pa gen koulè fonse. Koulè ki pa fonse yo ap reflete deyò yon pòsyon nan enèji solèy la. Se yon bon ide tou pou mete chapo oswa itilize parapli/parasòl.

Bwè dlo. Lè tanperati-a cho, pote dlo oswa bwason espòtif avè'w epi bwè souvan. Evite bwason ki gen alkòl paske yo ap dezidrate kò a.

Manje pa ti pòsyon epi manje pi souvan. Evite manje ki genyen anpil pwoteyin paske yo ap ajoute chalè nan kò a.

Evite itilize tablèt sèl amwenske doktè preskri ou.

Rete trankil. Evite aktivite ki rekòmande anpil enèji. Si ou oblije fè aktivite ki rekòmande anpil enèji, fè li nan moman ke tanperati a pi ba nan jounen an, ki souvan nan maten ant 4:00 è am a 7:00 è am.

Lè li posib rete andedan.

Pwan rekreyasyon regilye lè ou ap fè aktivite fizik nan jou ki cho. Pran yon ti moman pou chèche yon kote ki fè fre. Si ou santi ke ou menm, oswa yon lòt moun, ap bay siyal maladi a kóz de chalè, kanpe aktivite a e chèche yon kote ki fre.

Pou plis enfòmasyon, silvouple kontakte depatman de sante lokal ou oswa vizite sitwèb sa yo:

www.floridadisaster.org

www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater/facts.asp

www.redcross.org

www.ready.gov

www.fema.gov

oubyen rele biwo lokal Lakwa Wouj

Telefòn Enfòmasyon Ijans Florid: 1-800-342-3557

Pwogram WIC Florid: Rele biwo lokal WIC ou oswa rele biwo eta WIC ou gratis nan 1-800-342-3556 oswa vizite sitwèb WIC nan: **www.FloridaWIC.org**

Kliyan ki gen kesyon sou sekirite alimantè ka rele nimewo gratis **USDA Meat and Poultry Hotline nan 1-888-674-6854.**
Sitwèb Sekirite Alimantè: www.foodsafety.gov/keep

An akò avèk lalwa dwa sivil Federal ak Depatman Agrikilti Etazini (USDA) pou règleman ak prensip dwa sivil, Depatman Agrikilti Etazini-an (USDA), Ajans li yo, biwo li yo, ak anplwayè yo, ak enstitisyon ki ap patisipe nan/oswa ki ap dirije pwogram USDA-yo entèdi pou fè diskriminasyon sou fòm rasyal, koulè po, orijin nasyonal, sèks, andikap, laj, oswa reprezay oswa vanjans pou ansyen aktivite dwa sivil nan okenn pwogram oswa aktivite ke USDA ap fè oswa finanse. Moun ki andikape ki bezwen kominikasyon sou lòt fòm pou pwogram enfòmasyon (tankou espesyal kominikasyon pou moun ki pa wè byen oswa avèg, ekriti gwo, kasèt odyo, Langaj Siy Ameriken, elatriye…), dwe kontakte Ajans (Eta oswa lokal) kote yo te aplike pou benefis yo. Moun ki soud, ki pa tande byen oswa ki paka pale byen ka kontakte USDA pa Sèvis "Relay" Federal la nan (800) 877-8339. Anplis de sa, pwogram enfòmasyon kapab disponib nan lòt lang olyede Anglè. Pou pote plent diskriminasyon pou yon pwogram, ranpli Fòm Plent Diskriminasyon Pwogram USDA a, (AD-3027) ki sou sit entènèt: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, ak nan nenpòt biwo USDA, oswa ekri yon lèt voye bay USDA epi mete nan lèt la tout enfòmasyon yo mande nan fòm nan. Pou rekòmande yon kopi fòm plent la, rele nan (866) 632-9992. Soumèt fòm ou ranpli a oswa lèt la nan USDA pa: (1) lapòs: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) faks: (202) 690-7442; oswa (3) imèl: program.intake@usda.gov. Enstitisyon sa a se yon founisè ki bay opòtinite egal.