

toujou pwéparé tout tan



Bay tété pi bon pou ti bèbè, èspesyalman pèndan moman dézas

Yo rékòmandé bay tété tout tan, li san danjè èspesyalman nan tan ijans tankou siklòn ou lòt dézas. Bay tété natirèlman pwòp. Li pa bèzwen frijidè, li pa bèzwen bibwon stérilisé ou dlo pou pwéparé li. Bay tété diminyé strès é li konfontab pou tou dé maman é pitit la. Ti bèbè ki nan bibwon toujou gen pi gwó chàns pou gen diaré sitou nan moman blakawout. Plis yon maman bay tété sé plis lèt lap fè. Si ou ap bay tété déjà kontinyé jis lè bèbè ou gen 1 an ou plis si ou vlé.

Manjé ak fòmil ti bèbè

Fòmil ti bèbè sipozé pwéparé avèk ansèyman ki sou bwat fòmil la ou byen jan doktè a di. Tout bibwon é tétine sipozé lavé é stérilisé. Si li pa possib itilizé **fòmil bèbè pou yon bibwon sèlman tou pwéparé** é fòk nou sèvi yon tétine stérilisé.

Fòmil ki déjà pwéparé pa bèzwen mélanjé ou pa sipozé ajouté dlo nan fòmil tout pwéparé. Lè ou itilizé **fòmil ki déjà pwéparé** nan 32 fl. oz mamit ou boutèy. Vidé kònt fòmil nan yon boutèy stérilisé pou yon repa. apwè bèbè a fin manjé, jété tout rès fòmil ki rété nan boutèy la. Rès fòmil nan mamit ou boutèy ké ou pa itilizé fèt pou nan frijidè é li pa sipozé rété pou plis ké 24 twè tan ou jan ensèyman ékri sou bwat la.

Toujou bouyi dlo avan ou mélanjé li avèk **fòmil an poud ou likid konsantwé**. Pi bon jan pou pwopté dlo sé bouyi dlo a. Dlo tiyo frèt ou dlo nan boutèy fèt pou bouyi 1 a 2 minit, tan li frèt épi mélanjé li avèk fòmil an poud ou likid konsantwé swiv ansèyman ki sou mamit la(dlo stéril nan boutèy pa bèzwen bouyi.). dépi fòmil la mélanjé li sipozé alé nan frijidè pou itilizé pèndan 24 twè ou jan ensèyman ékri sou bwat la. Si ou pa gen frijidè, mélanjé fòmil la chak tan ti bèbè a paré pou li manjé épi jété rès fòmil ki rété nan bibwon an apwè li fin manjé.

Konsèy pou dlò é manjé

- Achte boutèy dlò ki fèmen sé méyé fason pou fè dépo. Si pou kenpot rézon ou sipozé dézinfekté dlò itilizé kloròs ki pa gen sant nan yon factè de 8 dégoût pa galon épi kité

mélanj la pozé pou 30 minit envan ou itilizé.

- Choizi , manjé konpak, manjé fày ki pa mandé pou mété nan frijidè, pou kwit pou pwéparé. Manjé ki pa bèzwen dlo ou ki pa itilizé anpil dlo.
- Si ou sipozé chofé manjé ou dlo itilizé ti boutèy gaz pwopàn avèk platform visé é bon pyé pou kinbé'l. Plis kinbé tank gaz pou gri B-B-Q a gaz, réchò kan, réchò pwopàn kinbé yo plen gaz. Kòm dènyè rézilta ou kapab itilizé mamit gaz kon Sterno. Frijidè kapab pa disponib ou byen limité, sèlman fè manjé kònt pou tout moun manjé yon fwa.
- Lavé men avèk savon é dlo se trè zinpòtan men si ou pa gen dlo disponib pou ou lavé men ou itilizé sanitizer à baz alkol.

Dlo e manjé pou ou genyen sou la men

Genyen asé dlo é manjé pou famiy la manjé pou o mwen 3 jou. Achte manjé ki pa bèzwen pou mété nan frijidè é manjé famiy ou é ou menm abityé manjé, épi manjé ké nou pi renmen. Evité manjé salé paské li ap fè ou swaf. Men manjé ki bon pou genyen lakày ou pou itilizé nan tan dezas ou pou poté nan shelter Si ou sipozé évakyé:

- 1 galon dlo nan boutèy pou chak moun pa jou
- Vian pwéparé nan mamit, poul ou pwason
- Mamit fwi, véjetab é pwa
- Manba pou moun ki gen 2 zan ou plis
- Seréyal pwéparé pou manjé, séréyal bar, biswit
- Évaporé, poud, ou bwen UHT bwat lèt
- Mamit, boutèy, ou bwat ji
- Pistach, avèk fwi sèk mélanjé pou moun ki gen 4 an ou plis
- Bokal manjé pou ti bèbè ki kapab diré pou 2 semèn
- Fòmil an poud pou ti bèbè, si ou pa bay tété

Lòt bagay pou genyen sou la men

- Plat plastik, kèp, ak kouvè
- Sachè plastik
- Paké hand wipes ak sanitizer pou men, kloròs ki pa gen sant
- 1-2 klé pou mamit
- Flashlight épi batwi dérèchanj
- Radyo à batwi épi batwi dérèchanj
- Métòd pou fè manjé deyò avèk alimèt
- Kouchèt dispozab pou ti bèbè en plis
- Tèmomèt pou frizè é frijidè épi tèmòs

Manjé Frijidè é manjé frizè penden blakawout

Si yo annonsé syklòn:

- Mété frijidè é frizè sou tempèrati ki pi bà.
- Plen kontènè plastik avèk dlo mété li nan plàs vid ki nan frijidè ak frizè. Dlo glasé ou friz la a ap kenbé manjé yo fré si genyen blakawout.
- Mété enpé glàs an kib nan yon sachè plastik è métél nan frizè ou. Si ou bészwen évakyé sachè plastik la ap détèminé si té gen blakawout é si pwodi nan frizè a té défriz. Lè ou tounen lakay si glas nan plastik la fè yon gwo boul ou byen li fon, li montwé ké blakawout la té long asé pou fè frizè a déjélé é ou fèt pou jeté tout manjé sayo mem si yo té réfriz ankò lè ou tounen.



Si ou lakày ou penden blakawout:

- Mété yon tèmomèt nan frijidè a , pou ou kapab si ké tempèrati frijidè a rété a 40° F ou pi ba épi ouvri frijidè a sèlman si ou bészwen anpil é fèmen pot la vit. Kitè bagay ou sévi souvan kon ji ak snak nan yon tèmòs pou ou ka évitè ouvwi pòt frijidè a. Metè on tèmomèt nan tèmòs la pou ou si k é tempèrati a rété a 40° F ou pi ba.
- Manjé manjé ki fresh é ki nan frijidè an pwemyé.
- Manjé manjé nan frizè an déxièm.
- Itlizé mamit manjé é lot manje ki pa bészwen frijidè en twazièm.

Konbyen tan manjé ki nan frijidè ou frizè toujou nomal pou manjé apwè blakawout?

Manjé nan frizè: Si yon tèmomèt ou mété nan frizè maké 40° F ou pi ba. Manjé a toujou nomal pou manjé é ou kapab remeté li nan frizè. Si pat gen yon tèmomèt nan frizè a chéké chak paké manjé pou wè si yo nomal pou manjé. Si manjé a genyen glas kristal sou li, li nomal pou remeté li nan frizè.

Manjé nan frijidè: Manjé nan frijidè sipozé nomal si blakawout la pa diré plis ke 4 è tan. Jeté tout manjé ki ka gaté konwè lét, fomaj mou, vian, poul, pwason, zé, é rès manjé kitè nan tempèrati plis wo ke 40° F pou plis ke 2 zè tan. Manjé ke ou kapab remeté nan frijidè ou frizè san pwoblem apwè yoté nan temperati pi wo ké 40° F pou plis ke 2 zè tan sé fwomaj di, bè, ou magàrinn, manba, jelé , relish, sòs taco, moutad, ketchup, olive, pickles, dressing ki fèt ak vinèg é ki dejà ouvwi, pen, rolls, gàto san glas, muffins, quick breads, tortillas, ak bagels.

Inondasyon

Jeté tout manjé ki antwé an kontak ak dlo inondasyon, **manjé ki nan mamit yo tou**. Épi tou jeté tout planchèt an bwa pou koupé manjé, véso an plastic, bibwon ti bébé ak tout tétine ki antwé an kontak ak dlo inondasyon. Byen lavé tout pwélon an metal, asyèt an séramik, ak véso ki antwé an kontak ak dlo inondasyon avèk dlo savon cho épi pou stérilizé yo bouyi yo nan dlo pwòp ou byen twanpé yo pou 15 minit nan yon solisyon dé yon kiyè chlorine bleach pou chak ka gallon dlo.

Étap pou pwotéjé tèt ou nan chalè

Abiyé pou chalè. Wear lightweight, light-colored clothing. Light colors will reflect away some of the sun's energy. It is also a good idea to wear hats or to use an umbrella.

Bwè dlo. Lè chalè, poté dlo ou byen sport drinks avèk ou é bwè souvan. Évitè bwason ki gen alkòl li kapab dézidraté kò.

Manjé pa ti posyon épi pi souvan. Évitè manjé ki genyen anpil pwotéin ki ap ajouté chalè nan kò.

Évitè tablèt sèl éksèpté si doktè pwéscri ou.

Rété twankil. Évitè aktivité ki rekòmèmdé anpil énéji. Si ou oblijé fè aktivité ki rékòmèmdé anpil énéji, fè li nan moman ké tempèrati a ba, pi souvan nan maten dé 4:00 a 7:00.

Si li posib Rété en dédan.

Pwan rékréyasyon regilié le ou ap fè aktivité fizik nan jou ki chó. Pwan yon ti moman pou chèché yon koté ki fè fré. Si ou santi ou menm, ou yon lot moun, ap montwé siy dékompozé a kóz de chalè, kanpé aktivité a e chèché yon koté ki fré.

Pou plis enfomasyon, sil vou plè rélé dépatman dé santé lokàl ou vizité adrès sit:

Dépatman dé santé nan florid nan:

www.doh.state.fl.us (Nan adrès intènèt sa ou kapab wè kouman liv pwéparasyon.)

Florida dezast sit nan: www.FloridaDisaster.org

Pou plis enfomasyon éta ou fédéral sou planifikasyon ijans ak dezast vizité intènèt sit sayo:

www.floridadisaster.org

www.redcross.org

www.ready.gov

www.fema.gov

ou rélé biwó lokàl la kwa rouj (Red Cross)

Téléfon enfomasyon ijans florid:

1-800-342-3557

Enfomasyon publik sipò ijans:

850-921-0384

Progwan WIC nan florid: Rélé biwó lokàl WIC ou rélé biwó WIC nan florid gràtis nan 1-800-342-3556 ou vizité sit WIC nan:

www.doh.state.fl.us/family/wic/index.html

Kliyan ki gen késyon sou sékirité manjé ka rélé nimero gratis sa **USDA Meat and Poultry Hotline** nan 1-888-674-6854. **Site Sèvis Sékirité ak inspèksyon manjé sé:** www.fsis.usda.gov

