



# በተፈጥሮ አደጋ ጊዜ ለነፍስ ወከፍ የሚያስፈልግ የአቅርቦት ዝርዝር

## ውኃ

- ለእያንዳንዱ ሰው በቀን አንድ ጋሎን ውኃ ያስቀምጡ
- የውኃ ማጣሪያ ንጥረ ነገርም ይኑርዎ። 5.25 በመቶ ሶዲየም ሃይፖክሎራይድ ያለበትን የቤት እቃ ማጽኛ ብቻ ይጠቀሙ። ሽታ ያላቸውን ማጽኛዎች፣ ቀለም የማያስለቅቁ ማጽኛዎችን ወይም ተጨማሪ የማጽኛት ኃይል የተደረገባቸውን ማጽኛዎች በፍጹም አይጠቀሙ። በአንድ ጋሎን ውኃ ውስጥ 16 የምጽኛ ጠብታ ጭምረው ያማስሉና ለ30 ደቂቃ ያቆዩት።

## ምግብ

ለእያንዳንዱ ሰው ቢያንስ የ3 ቀን የማይበላሽ ምግብ ያከማቹ። ክብደታቸው ቀላል የሆነና ጥቅጥቅ ያሉ ምግቦችን ይምረጡ። በየስድስት ወሩም የምግብ ክምችትዎን ይቀይሩ።

- ለመበላት የተዘጋጁ በቆርቆሮ የታሸጉ ሥጋዎችን፣ ፍራፍሬዎችንና እትክልቶች
- ሽርባዎች - ባለማእዘን ቡድኖች ወይም የድረቁ ሽርባዎች በኩባያ
- የድካም ምግቦች - ባለስኳር ብስኩቶች፣ ጠንካራ ክረሚላዎች
- ጭማቂዎች - የቆርቆሮ ፣ ዱቄት ወይም ጠጣራ
- ከፍተኛ ኃይል ሰጭ ምግቦች - የፒናት ቅቤ፣ ናትሰ፣ ትሬል ቅልቅል ወ.ዘ.ተ.
- ወተት - ዱቄት ወይም የቆርቆሮ እትክልቶችን
- ማጣራጫዎች - ስኳር፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ
- የጨሰበት ወይም የደረቀ ሥጋ (ቋንጣ)
- ቫይታሚኖች

## በሐኪም ያልታዘዙ መድሃኒቶች

- አስፒሪን ወይም አስፒሪን የሌለበት ሕመም ማስታገሻ
- አሲድ መከላከያ
- ሆድ ማለሰላሻ
- መጠራረጊያ አልኮል
- ነፍሳት ማጠፊያ ወይም ሃይድሮጅን ፐርኦክሳይድ
- የተቅማጥ ማቆሚያ መድሃኒት
- ኤሚቲክ (ለማስታወክ የሚረዳ)
- የዓይን ማጠቢያ
- የተዘጋጀ ክሰል

## የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ

- ከነፍሳት ነፃ የሆነ የተለያየ መጠን ያላቸው የቁስል ማለጠፊያዎች
- ከነፍሳት ነፃ የሆነ ባለ 3-ኢንች ቁርጥራጭ መሸፈኛ ጨርቅ (8-12)
- ከነፍሳት ነፃ የሆነ ባለ 2-ኢንች ቁርጥራጭ መሸፈኛ ጨርቅ (8-12)
- ሃይፖ-አለርጂክ የማጣባቂያ ቴፕ
- እርጥበት ያላቸው መጻፍቻዎች (8-10 ፓኮ)
- የማይሰበር የሙቀት መለኪያ
- ምላስ መጫኛ እና የእንጭት መገልገያዎች
- የፒትሮሊየም ቅባት ወይም ሌላ ማለሳለሻ በቲቦ
- ማጠቢያ ንጥረ ነገ - ሳሙና (ጸረ-ነፍሳት)
- መቀሶች
- መርፌ
- ትዊዘርስ
- ምላጮች
- መፈግፈጊያ ሳሙና
- የሚረጭ ጸረ-ነፍሳት
- የተለያየ መጠን ያላቸው መርፌ ቁልፎች
- የላስቲክ የእጅ ሹራቦች

## መሣሪያዎችና መገልገያዎች

- መመገቢያዎች ወይም የወረቀት ከባያዎች፣ ሳህኖች፣ የፕላስቲክ መመገቢያዎች
- በባትሪ የሚሠሩ ራዲዮና ተጭማሪ ባትሪዎች
- ጥሬ ገንዘብ፣ ሳንቲም፣ የተጓዥ ቸኮች
- ሁለገብ ቢለዋ
- የእሳት ማጥፊያ፣ ትንሽ ቆርቆሮ የአቢሲ ዓይነት
- ክብራቶች ወሃ በማያስገባ መያዣ
- ፕላስቲክ ዕቃ ምክምቻዎች
- አሉሚኒየም መጠቅለያ
- ምልክት ሰጭ መብራቶች
- መርፌዎች ክር
- የውሃና የጋዝ መዝጊያ ሬንች
- የፊት ላይ የአባራ መከላከያ እና የሥራ የእጅ ሹራብ
- የቤተሰብ የአደጋ ጊዜ እቅድ
- የእጅ ባትሪና ተጨማሪ ባትሪዎች
- በኤለክትሪክ የማይሠሩ የቆርቆሮ መክፈቻ
- ድንኳን (ትንሽ፣ ቀላል የሚታሸግ )
- ቴፕ
- ጉጠት
- ኮምፓስ
- ወረቀት እርሳስ
- መድሃኒት ማውረጃ
- ፊሽካ
- የፕላስቲክ ሰፋፊና ረጅም ሽቶች (መጠለያዎች)

**መጻጻጃ**

- የሽንት ቤት ወረቀት፣ ትንንሽ የረጠቡ የወረቀት መጻጻጃዎች
- የሴቶች መገልገያዎች
- የቆሻሻ ማጠራቀሚያ የፕላስቲክ ክረጢቶች/ማሰሪያዎች
- ጊዜአዊ የሰገራ ጉድጓድ መቆፈሪያ ትንሽ አካፋ
- ለቤት የሚያገለግል የክሎሪን ማጽጃ

- ሣሙና። ፈሳሽ ማጽጃ ሳሙና
- የግል ንጽሕና መጠበቂያ ዕቃዎች
- ረቂቃን ነፍሳት ማጥፊያ ማጽጃ
- በደንበ ግጥም ብሎ የሚዘጋ ክፍን ያለው የፕላስቲክ ባልፊ

**ልብስና መኝታ**

ለእያንዳንዱ ሰው ቢያንስ አንድ ሙሉ መቀየሪያ ልብስና ጫማ ይጨምሩ

- ጠንካራ ጫማ ወይም የሥራ ቡት
- ብርድ ልብሶች ወይም የመኝታ ክረጢቶች
- ሙቀት ሰጭ የውስጥ ልብስ
- የዝናብ ልብስ
- ባርኔጣና የእጅ ችራቦች
- የጸሐይ መንጽሮች

**ልዩ አስፈላጊ ነገሮች**

እንደ ሕጻን፣ ሽማግሌ ወይም አካለ ስንኩል የሆኑ የቤተሰብ አባላት ፍላጎቶችን ያስታውሱ።

**ለሕጻን**

- ምግብ
- የሽንት ጨርቅ
- የዳቂት ወተት
- ጡጦዎች
- መደሃኒቶች

**ለአዋቂዎች**

- የልብና የደም ብዛት መደሃኒቶች
- በሐኪም የታዘዙ መደሃኒቶች
- ከንታክት መንጽሮችና መገልገያዎች
- ለልጆች መጫወቻዎች ለአዋቂዎች መጻሕፍት
- ኢንሱሊን
- ለጥርስ የሚያስፈልጉትን
- ተጨማሪ የዓይን መንጽሮች

**ዋና ዋና የቤተሰብ ሰነዶች**

እነዚህን መረጃዎች ውሃ በማይገባበት ተንቀሳቃሽ መያዣ ያስቀምጡ

- ነብሥ፣ የኢንሱራንስ ፖሊሲ፣ ውሎች፣ ስምምነቶች፣ እስቶክና ቦንዶች
- የባንክ ሂሳብ ቁጥሮች
- ፓስፖርቶች፣ የሶሻል ሴኪዩሪቲ ካርዶች፣ የክትባት መረጃዎች
- የክራዲት ካርድ ሂሳብ ቁጥሮችና ኩባንያዎች
- በቤተሰቡ ውስጥ ከፍተኛ ዋጋ ያላቸው ዕቃዎች ዝርዝር፣ ዋና ዋና የስልክ ቁጥሮች
- ሮች የቤተሰብ መረጃዎች፣ የልደት የምስክር ወረቀቶች፣ የጋብቻ የምስክር ወረቀቶች፣ የሞት የምስክር ወረቀቶች

**የአደጋ ጊዜ የስልክ ቁጥሮች**

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| ከአካባቢ ውጭ ግንኙነት፡    | ስም፡       |
|                    | አድራሻ፡     |
|                    | ስልክ (የቀን) |
|                    | ስልክ (የማታ) |
| በከአካባቢ ውስጥ ግንኙነት፡  | ስም፡       |
|                    | አድራሻ፡     |
|                    | ስልክ (የቀን) |
|                    | ስልክ (የማታ) |
| ፖሊስ                |           |
| እሳት አደጋ            |           |
| ሆስፒታል              |           |
| የቤተሰብ ሐኪም          |           |
| የቤተሰብ የሥራ ስልክ ቁጥሮች | እናት       |
|                    | አባት       |
|                    | ሌሎች       |

**እንደገና የመገናኛ ሥፍራዎች**

በአካባቢዎ ውስጥ፡ \_\_\_\_\_

ከአካባቢዎ ውጭ፡ \_\_\_\_\_