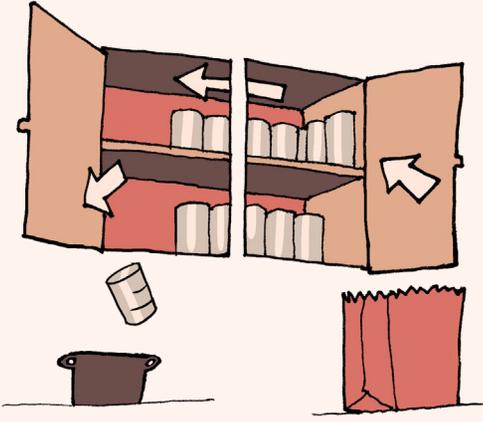


እያንዳንዱ የገቢ ምንጭ ያለው የፖርትላንድ ነዋሪ ባለው በጀት ለሁለት ሳምንታት የሚያገለግሉ አቅርቦቶችን መሰብሰብ አለበት። በቀን በአንድ ሰው ቢያንስ 1 ጋሎን ውሀ (በጠቅላላው በሰው 14 ጋሎን) ውሀ ሊኖርዎት ይገባል። ለቤት እንስሳት ተጨማሪ ያካቱ።

ከዚህ በታች የቀረበው ለአንድ ሰው የሚዘጋጅ የአስቸኳይ ጊዜ አቅርቦት ኪት ናሙና ዕቅድ ነው።

- የቤተሰብዎን ፍላጎቶች የሚያሟላ ኪት ያዘጋጁ።
- የሚወዱዎቸውን የተለያዩ ማብሰል የማይፈልጉ ምግቦችን ይግዙ።



ጠቃሚ መረጃ፡- ምግብዎን በምግብ ጓዳ ውስጥ ያስቀምጡ እንዲሁም በማብቂያ ቀናቸው “ከግራ ወደ ቀኝ” ያዟቸው። አዲስ ምግብ ሲገዙ በቀኝ በኩል ያስቀምጡት። የሚመገቡት ምግብ ሲወስዱ ከግራ በኩል ይውሰዱ።

ቀደም ሲልም እንዳንደቹ እነዚህ ምግቦች ቤትዎ ውስጥ ሊኖሩ ይችላሉ። ምግቦቹን እያንዳንዱ ሰው በቀላሉ ሊያገኛቸው በሚችልበት ቦታ ይሰብስቧቸው።
ተጨማሪ ይወቁ፡- PublicAlerts.org/supplies

ሳምንት 1

- 3 ጋሎን ውሀ
- 3 ጣሳ ወይም ፓኬት ለመመገብ ዝግጁ የሆነ ፕሮቲን (ቱፍ፣ ባቄላዎች፣ ወዘተ)
- ጣሳ በእጅ መክፈቻ

ሳምንት 2

- ከፍተኛ የሃይል ሰጪ ምግቦች (1 ከረጢት ውህድ ወይም 4 የሃይል ሰጪ ጉራጆች)
- 3 ከረጢት ለመመገብ ዝግጁ የሆነ ሩዝ

ሳምንት 3

- የመጀመሪያ እርዳታ ኪት-አዲስ ኪት ይግዙ ወይም ኪትዎን ያረጋግጡና አዲስ አቅርቦቶች ይግዙ።
- የኪቱን ዕቃዎች መያዣ ትልቅ ቴቦ ወይም ሊድ

ሳምንት 4

- የሚበሩ የእጅ ባትሪዎች እና ባትሪዎች
- በሳንድዊች ከረጢት ውስጥ የሚገቡ ላይተር ወይም ክብሪቶች

ሳምንት 5

- 3 ጋሎን ውሀ
- 1 ጣሳ የለውዝ ቅቤ
- 1 ሳጥን የጥራጥራ ብስኩቶች

ሳምንት 6

- ለእያንዳንዱ ሰው 3 ጋሎን ውሀ
- 3 ጣሳ ፍራፍሬ (የአፕል ስጎ፣ ኮክ፣ አፍፍስ)
- ከመጠቀም በኋላ የሚወገዱ ሳህኖች፣ ኩባያዎች፣ የሲልቨር መክደኛ
- የአልሙኒየም ፎይል

ሳምንት 7

- የህመም ማስታገሻ
- የሙቀት መለኪያ/ቴርሞ ሜትር
- የእጅ ሳሙና
- የእጅ ሳኒታይዘር

ሳምንት 8

- ለአገልግሎቶች እሳት የማይፈጥር የአልሙኒየም መዝጊያ መፍቻ
- የእሳት ማጥፊያዎች (ቀደም ሲል ካሉዎ የማብቂያ ቀናቸውን ያረጋግጡ)



ሳምንት 9

- በሰው 3 ጋሎን ውሀ
- 3 ጣሳ አትክልት (ለምሳሌ፡ ካሮት፣ አተር)
- 3 እሽግ የደረቁ ፍራፍሬዎች (ለምሳሌ፡ የሙዝ ቺፕስ፣ ሙጫ ወይም የፍራፍሬ ቅርፊት)
- የመጫወቻ ካርዶች፣ ተገጣጣሚዎች፣ መጽሀፎች፣ ጌሞች

ሳምንት 10

- የቁሳቁስ ቢላዎ ወይም የተለያዩ መገልገያዎች
- 1 ባለ ኮፍያ የዝናብ ልብስ

ሳምንት 11

- የማስቀመጥ መድሀኒቶች
- የአሲድ ማርከሻዎች
- የተቅማጥ መድሀኒቶች
- የመፈተጊያ አልኮል
- 2 ጥቅል የሽንት ቤት ሶፍት
- 1-64 oz ጠርመሶ መደበኛ፣ ጠረን የሌለው ማንጫ
- መድሀኒት መዋጫ (ለውሀ ማጣሪያ - በ1 ጋሎን ውሀ 8 ጠብታ ማንጫ)

ሳምንት 12

- የፕላስቲክ ማጣቀሻ
- ፊሽካ/ጡሩምባ
- ሸራ

ሳምንት 13

- በሰው 2 ጋሎን ውሀ
- 3 ጣሳ ወይም ፓኬት ፕሮቲን (ቱፍ፣ ባቄላዎች፣ ወዘተ)
- ተመራጭ ምግቦች (ፈጣን ቡና፣ ሻይ፣ ጭማቂ፣ ኩኪሶች፣ ቸኮሌት)

ሳምንት 14

- የፕላስቲክ ሽኩሻዎች፣ ማንኪያዎች እና ቢላዎች ወይም የካምፕ ምግብ መሳሪያዎች (ለምሳሌ፡ የብረት ወይም ፕላስቲክ “ስፖርትስ”)
- የቆሻሻ ከረጢቶች (10)
- በከፍተኛ ደረጃ የሚያጣሩ ማስኮች (N95፣ P100)

ሳምንት 15

- ሁለት ጥብቅ የሊድ ክዳን ያላቸው ባልዲዎች (ለአተርና ፑህ)
- የሽንት ቤት መቀመጫ ባልዲ ሊድ (ዶች)
- የንጣፍ ቁሳቁሶች (ጋዜጣ፣ ሰጋቱራ፣ ወዘተ)

ሳምንት 16

- 3 ጣሳ ፍራፍሬ (ለምሳሌ፡ ኮከ፣ አናናስ ወይም የአፕል ስጎ)
- 1 ጣሳ ሳልሳ፣ የታሽግ የቲማቲም ስጎ፣ ወይም ሌላ የታሽግ ስጎ

ሳምንት 17

- የስራ ጓጉዞች
- ፕሬዲባር
- የትናንሽ ክፍያ ገንዘብ

ሳምንት 18

- ብርድ ልብስ ወይም የመኝታ ልብስ
- መቀየሪያ ልብስ እና ጠንካራ ጫማ

ሳምንት 19

- 1 የኤሌክትሮላይት መጠጥ (የህጻናት ኤሌክትሮላይት ውህድ፣ በአፍ የሚወሰድ ፈሳሽ ውህድ ወይም የኤሌክትሮላይት ፓውደር)
- 3 ጣሳ አትክልት (ለምሳሌ፡ አተር፣ ካሮት፣ በቆሎ)
- ተመራጭ ምግቦች (ፈጣን ቡና፣ ሻይ፣ ጭማቂ፣ ኩኪሶች፣ ቸኮሌት)

ሳምንት 20

- የጥርስ ቡርሽ/ የጥርስ ሳሙና
- 1 ሳጥን የፊት ቲሹዎች
- የሴት የንጽህና መጠበቂያ ምርቶች (እንደ መምጠጫነት የሚያገለግሉ የመጻፈጃ ፓዶች)

ሳምንት 21

- በእጅ የሚያገዝ የአየር ፀባይ ራዲዮ

ሳምንት 22

- የአካባቢ ካርታ
- የማይለቅ ማርከር፣ ወረቀት እና እርሳስ
- ሌሎች ሊያስፈልጉዎ የሚችሉ እቃዎች (ከታች ዝርዝርን ይመልከቱ)

ሳምንት 23

- ሌሎች ሊያስፈልጉዎ የሚችሉ እቃዎች (ከታች ዝርዝርን ይመልከቱ)

ሳምንት 24

- የስራ ወይም የመኪና ኪት ያዘጋጁ፡ ምግብ፣ ውሀ፣ የመኝታ ልብስ ወይም ብርድልብስ፣ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ኪት፣ የታዘዙ መድሀኒቶች፣ ገንዘብ እና የሞባይል ስልክ ቻርጅር ያካቱ።

ሌሎች ሊያስፈልጉዎ የሚችሉ እቃዎች

- ፎርሙላ/የልጅ ወተት፣ ዳይፐሮች፣ ዋይፕሶች፣ ፓሲፋየር/ እንጀራ እናት፣ የጡጦ አናቶች፣ የህጻናት መድሀኒቶች
- መነጽሮች፣ የአይን መነጽሮችና ሶሎን፣ የጆሮ መርጃ ባትሪዎች፣ ሌሎች ልዩ የህክምና እንክብካቤ ዕቃዎች
- የግንኙነት ሰሌዳ፣ የተፈላጊ የህክምና መሳሪያዎች ሞዴል ቁጥሮች፣ ተንቀሳቃሽ ወንበር፣ የህክምና ማስጠንቀቂያ አይዲ።

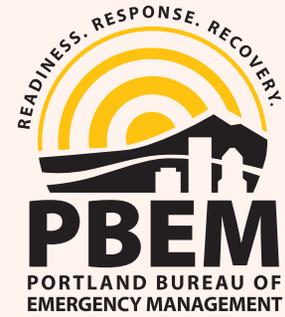
የዲያሊሲስ ማሽን ወይም ሌሎች ህይወት ማስቀጠያ መሳሪያዎች ወይም ህክምና የሚጠቀሙ ከሆነ ከአንድ በላይ አገልግሎት ሰጪ ተቋም የሚገኝበትን ቦታ ይወቁ። የድጋፍ ኔትወርክዎ መረጃዎን የሚያውቅ መሆኑን እና የትኛውንም የሚያስፈልጉዎትን መሳሪያዎች ማሰወራት የሚችል መሆኑን ያረጋግጡ።

የቤት እንስሳት የአንገት ሰንሰለት እና አይዲ/የአብድ ውሻ በሽታ ታጎች ሊኖሯቸው ይገባል። በዝግጁነት ኪትዎ ውስጥ ምግብ፣ ውሀ፣ ሳህኖች፣ ገመዶች/ መጨኛዎች፣ ሳጥን/መያዣ፣ የህክምናና ክትባት መዝገቦች፣ የንጽህና መጠበቂያ እቃዎች የቤት እንስሳት ቆሻሻ እና የቆሻሻ ሳጥን፣ ጋዜጦች፣ የፕላስቲክ ከረጢቶች) እና የእርስዎ የቤት እንስሳትን ፎቶ ያካቱ።

ሌሎች በኪትዎ ውስጥ የሚከፈቱ ዕቃዎች

- እንደ የልደት ማስረጃ፣ ፓስፖርቶች፣ የመንጃ ፍቃዶች፣ የባንክ/ የክሬዲት ካርድ የሂሳብ መረጃ፣ የታዘዙ መድሀኒቶች (ስምና መጠን)፣ እና የኢንሹራንስ ፖሊሲዎች የመሳሰሉ ጠቃሚ መረጃዎች ኮፒዎች።
- የቤተሰብ የግንኙነት ዕቅድ - የእያንዳንዱ የቤተሰብ አባላትዎን የስልክ ቁጥሮች እና የአንዳንድ የቅርብ ጓደኞችና ቤተሰብ የስልክ ቁጥሮች ይጻፉ።
- ከ“ቦታ ውጭ ግንኙነት”-ከአስቸኳይ ጊዜ በኋላ የአካባቢ የስልክ መስመሮች ባይሰሩ ወይም ቢያዙ እንኳ ሙሉ ቤተሰብዎ የሚጠይቀው በኦሬጎን ወይም ዋሽንግተን ውስጥ የማይኖር ሰው ስልክ ቁጥርን ይጻፉ።

በፖርትላንድ የአደጋ ጊዜ አስተዳደር ቢሮ የወጣ፡ 2022
portland.gov/pbem



የሳምንታዊ ግዜ ዝርዝር ለአደጋ ጊዜ ዝግጁነት



በ24 ሳምንታት ውስጥ የቤተሰብ የአደጋ ጊዜ ኪት ያዘጋጁ