

DEPREM KAYNAKLI AFETLERDE BESLENME KONUSUNDA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Üzerinde etiketi olmayan,
çatlak ya da kapağı
bombeleşmiş konserveleri
yemeyiniz.



Açıktaki bırakılmış,
bekletilmiş yiyecekleri
tüketmeyiniz.

Taze sebze ve
meyvelerinizi bol ve
temiz su ile yıkayınız.



Süt paketlerini
açıldıktan sonra en kısa
sürede tüketiniz.

Son kullanma tarihi
geçmiş besinleri
tüketmeyiniz.
Paketli gıda ürünlerini
tüketmeyi tercih ediniz,
çiğ ürünlerden
kaçınınız.



Pişirilmiş yiyeceklerinizi
en kısa zamanda
tüketiniz.

Yemeklerinizi pişirirken
temizlik kurallarına
uyunuz. Yemeklerden
önce ve sonra ellerinizi
sabun ile yıkayınız ve
bol su ile durulayınız.



Tuvaletten çıktıktan
sonra ellerinizi sabun
ile yıkayınız ve bol su ile
durulayınız.

Yiyeceklerinizi açıktaki
bırakmayınız,
kapalı bir şekilde
muhafaza ediniz.



Hastalık yapabilecek
şüpheli besinleri,
özellikle küflenmiş,
görüntüsü ve kokusu
değişmiş olanları
yemeyiniz.

Besinlerin temizliğinde
deterjan gibi temizlik
maddeleri kesinlikle
kullanmayınız.



Besinlerinizi ilaç ve
deterjan gibi kimyasal
maddelerden ayrı bir
bölümde saklayınız.

Doğada kendiliğinden
yetişen mantarlar
sağlığınız için daima bir
tehlike oluşturduğundan
yemeyiniz.

Tüketimi Uygun Gıdalar

- Konserve Yiyecekler
- Süt
- Yoğurt (tek tüketime uygun alanda uzun süre açık halde kalmayacak miktarlar tercih edilmelidir)
- Peynir, tek tüketime uygun Paketli Peynirler
- Tahin Helvası
- Sürülebilir Tahin-Pekmez veya Fındık Ezmesi
- Bisküvi, Kraker gibi paketli ürünler
- Paketli Kuruyemişler (özellikle enerji yoğunluğu olan Fındık, Fıstık ve tokluk hissi veren Leblebiler)
- Zeytin, Zeytin Ezmesi
- Paketli-Paketsiz Ekmekler