

家居食品安全



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

1. 清洗

经常清洗您的食物，手，柜台和烹饪工具。

- 用肥皂和温水洗手至少20秒钟。在触摸食物之前和之后都要这样做。
- 用洗涤剂和热水清洗砧板、盘子、叉子、勺子、刀和台面。在处理完每一种食物后这样做。
- 清洗水果和蔬菜。
- **不要**清洗肉类、家禽、鱼类或鸡蛋。如果水槽里的水在清洗过程中溅出，就会传播细菌。
- 打开罐头前应清洁盖子。



2. 隔开

隔离生食。细菌可以从一种食物传播到另一种食物。

- 将生肉、家禽、海鲜和鸡蛋与其他食物隔开。在购物车，购物袋和冰箱中进行此操作。
- 不要重复使用用于生食的腌料，除非将其煮沸。
- 使用专用的切菜板或盘用于生食。



3. 烹饪

食物需要加热并保持热度。高温杀死细菌。

- 烹饪至安全温度：
 - 牛肉，猪肉，羊肉145°F
 - 鱼肉 145°F
 - 碎牛肉，猪肉，羊肉160°F
 - 火鸡，鸡肉，鸭肉165°F
- 使用食物温度计确保食物已煮熟。您不能总是通过观察来分辨。



4. 冷藏

立即将食物放入冰箱。

- 2小时规则: 食物煮熟或从商店购买后2小时内放入冰箱或冰柜。如果室外温度超过90华氏度，请在1小时内执行此操作。
- 切勿仅从冰箱中取出食物来解冻食物。用下列方法解冻食物：
 - 在冰箱里
 - 在冷水中
 - 在微波炉中
- 在冰箱中腌制食物。



家居食品安全

为什么要关注食品安全？

每年有数百万人因食物而患病。食物引起的疾病会让您感觉像是得了流感。食物疾病也会导致严重的健康问题，甚至死亡。

认为您患有食物引起的疾病？

马上致电您的医生并立即就医。

- 保存食物的包装，罐头或纸箱。
- 致电美国农业部1-888-674-6854报告肉类、家禽或鸡蛋引起的疾病。
- 致电美国食品和药物管理局1-866-300-4374报告其他食物引起的疾病。
- 如果您认为因餐馆或其他食品商店的食物而致病，请致电当地的卫生部门。

谁有危险？

任何人都可以通过吃变质食物而生病。有些人更容易因食物病而生病。

- 孕妇
- 老年人
- 患有某些健康状况的人，例如癌症，艾滋病毒/艾滋病，糖尿病和肾脏疾病

有些食物对这些人来说风险更大。与您的医生或其他卫生保健人员联系，以确保您可以安全食用哪些食物。

这份情况说明书是由食品及药物管理局女性健康办公室开发的。

想要获得其他女性健康资源，请访问

www.fda.gov/womens

