

新冠肺炎疫情防控期间家庭食品安全提示

来源: 食品安全标准与监测评估司

进入夏季, 细菌等微生物滋生进入活跃期, 也是食源性疾病的多发时期。新冠肺炎疫情防控期间, 家庭食品安全应注意以下事项:

食品采购和接收:

- ◆ 选择正规超市或市场采购食品, 不要采购来源不明的食品。坚决不吃野味。

- ◆ 读懂标签, 关注食品生产厂家、生产日期、保质期、储存条件、进口食品检疫等相关标签信息。

- ◆ 采购食品时要做好个人防护, 如正确佩戴口罩、保持手部卫生等, 注意避免直接接触冷链食品。

- ◆ 网购食品时需谨慎, 要选择在有资质的平台购买。收到食品后, 做好防护, 仔细查验, 若发现食品有腐败变质、有异味、表面发粘、颜色异常等情形时, 切勿食用, 防止食后引发中毒。

食品安全检查步骤:

- ◆ 用感官初步鉴别。已经腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者有其他感官性状异常的食品, 切勿食用。

- ◆ 挑选食品时看包装。观察包装物有没有破损, 印刷是否正规, 避免买到受到污染或假冒伪劣食品。

- ◆ 注意看说明和标签。按照《中华人民共和国食品安全法》规定, 预包装食品的包装上应当有标签。标签上应当标明: 名称、规格、净含量、生产日期; 成分或者配料表; 生产者的名称、地址、联系方式; 保质期; 产品标准代号; 贮存条件; 所使用的食品添加剂在国家标准中的通用名称; 生产许可证编号; 法律、法规或者食品安全标准规定必须标明的其他事项。特别是婴幼儿和其他特定人群的主辅食品, 其标签还应当标明主要营养成分及其含量。

家庭科学储存食品:

- ◆ 适量科学储备食品, 不要一次采购过多保质期较短的食材。

◆ 合理规划食用顺序，对于熟食和容易腐败变质的食物，应及时冷藏或冷冻，并尽快食用完。

◆ 储存食物温度要适宜。购买回家的预包装食品，要按照标签说明的贮存条件和温度进行存放，并在保质期内食用。食物原辅料要根据其不同特点和要求，选择在常温、通风、冷藏（0-5℃）或冷冻（-18℃）条件下储存。

◆ 生熟食品要分开放置。生食和熟食应避免接触，分别放入专用的密闭容器或包装袋中分开存放。需冷冻储存的食物应尽量使用独立小包装，避免反复融化和冷冻导致营养流失和变质。

◆ 不同类别的食品要采用不同的储存方式：

主食类食物的储存：米面的储存，应用洁净、干燥容器装好，放在室内阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。速冻食品应存放在冰箱冷冻室，食品包装破损或者已拆封的需放入食品袋，先扎紧袋口再放入冷冻室。

果蔬类食物的储存：绿叶类蔬菜是在各种食材中最不耐储存的，放冰箱冷藏存放，尽量不囤积，要尽快吃完；圆白菜、胡萝卜、番茄、茄子、豆角、青椒、洋葱、马铃薯、苹果、梨等储存性较好的根茎类蔬菜和水果，可根据食用情况在室内冷凉处存放或冰箱冷藏。

肉、蛋、海鲜、奶或豆制品的保存：生鲜肉和鱼虾，建议新鲜食用，如当天不食用，简易分割后装入保鲜袋放入冰箱冷冻保存；鸡蛋保质期受温度影响较大，温度不超过15℃时保质期30天左右，冰箱冷藏时保质期可为40-60天；牛奶分为常温奶和低温奶，常温奶可室温存放，低温奶应贮存在冰箱冷藏，注意看包装说明；豆制品很容易滋生细菌，储藏不当容易变质。豆腐、豆浆等生鲜豆制品应放冰箱冷藏保存，如果豆制品发酸，豆腐、豆干变质，切勿食用。

家庭烹饪和就餐：

◆ 保持清洁：洗手应经常进行。家庭烹饪之前、期间、之后和饭前，都要用流动水、洗手液或肥皂洗净双手。厨房用具用后要及时清洗或消毒。

◆ 生熟分开：生食和熟食要分开，处理生食和熟食的用具如刀、砧板、使用器皿等也要分开。

◆ **安全煮熟：**食物要完全煮透烧熟，特别是肉、禽、蛋和水产品类等微生物污染风险较高的食物；即食食品尽量一次吃完；熟食再次加热要彻底。

◆ **使用安全的水和食材：**使用安全的水处理食物以保安全；挑选新鲜和有益健康的食物；不吃超过保质期的食物。不食用平时很少或没食用过的食物，避免过敏。

◆ **改善饮食行为习惯：**家庭实行分餐制，养成使用公勺公筷好习惯。

◆ **特殊人群多关注：**老年人、孕产妇、儿童青少年、有基础疾病人群和免疫力低下者等特殊人群，更需要注意食品安全和针对性膳食营养。

再次提醒消费者：疫情防控期间，安全营养的饮食十分重要，为了大家的健康，在严格遵守各项疫情防控要求的前提下，一定要绷紧食品安全这根弦，从我做起，防止食源性疾病的发生。

地址：北京市西城区西直门外南路1号 邮编：100044 电话：010-68792114 ICP备案编号：京ICP备18052910号 京公网安备 11010202000005号

中华人民共和国国家卫生健康委员会 版权所有 技术支持：国家卫生健康委员会统计信息中心 网站标识码：bm24000006