

# 食品安全“五要点” 让你安全过夏天

**编者按:**夏季是微生物引起食源性疾病的高发季节,我们该如何预防呢?教你五招打败食源性疾病!

## 保持清洁

“饭前便后要洗手”我们从小就知道了,除此以外,在做饭前和做饭过程中也要洗手,尤其是在生熟食交叉处理过程中或者接打电话以后。

注意保持厨房的卫生清洁,比如餐具、筷子笼、刀具和砧板,尤其是抹布,要经常清洗和消毒,切莫成为厨房的污染源。

## 生熟分开

这里的“生”指的是还需要进行加热处理的原材料,比如生肉、

生海鲜。“熟”就是直接入口的食品。

生熟分开就是避免生的食品上携带的致病菌污染到直接入口的食品,引起食源性疾病。要特别注意加工生熟食品的用具也要分开,例如刀具、砧板等。

## 烧熟煮透

烧熟煮透的一般原则是开锅后,再保持10-15分钟,如果是大块肉,比如整鸡,时间还要更长一点。

在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时,生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法是不安全的,尤其是孕妇、儿童、老人等免疫力低下人群尽量避免生食的饮食方式。

## 在安全的温度下保存食物

绝大多数微生物喜欢室温的环境,高于70℃,或者低于4℃就

很难存活。夏季,熟食在室温下存放的时间不宜超过2小时,让食物冷却放入冰箱内保存。

但冰箱不是保险箱,有些嗜冷菌如单增李斯特菌、小肠结肠炎耶尔森菌等可以生长,所以冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

## 使用安全的水和食品原料

要到正规超市或市场购买食品,购买食品要注意生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容。

不食用超过保质期的食物,若罐装食物包装鼓起或者变形,坚决不食用。

良好的食品安全环境需要我们大家的共同努力,让我们从我做起,从现在做起,提高食品安全意识,养成良好的卫生习惯,远离食源性疾病。

# 生肉别用水龙头直接冲 处理后洗手至少20秒

国家卫健委6月18日发布《低风险地区夏季重点地区重点单位重点场所新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南》,其中增加了食品消费者、食品从业人员等人群的防护要求,特别提出食品消费者在处理生的肉、禽、水产品等之后,要使用肥皂和流动水洗手至少20秒。不要在水龙头下直接冲洗生的肉制品,防止溅洒污染。

修改后的防护指南,适用于低风险地区,从整体上对公众日常防护、重点场所、重点单位、重点人员防护措施提出指导意见。类别由原来的50类增加到65类,增加了展览馆、图书馆、博物馆、美术馆、健身运动场所、旅游景点、游泳场所、公共浴室、进口物资转运、流浪乞讨人员救助管理机构等场所,以及影剧院、游艺厅、歌舞厅(KTV)等密闭式娱乐休闲场所的防护要求,另增加了售货员、食品消费者、食品从业人员、伤残人士、教师的个人防护指南。

食品从业人员(加工、销售、服务等)要持健康证上岗。食品企业必须加强员工卫生培训,向员工提供符合要求的个人防护装备,如口罩、手套和洗手设施等。加强自律,少聚餐、少聚会。从业人员主动自我监测。每日通过电话、微信等报告健康状况,若出现发热、咳嗽等症状,立即离岗并报告、就医。家庭制备食物注意关键环节卫生。特别是处理生的肉、禽、水产品等之后,要使用肥皂和流动水洗手至少20秒。不要在水龙头下直接冲洗生的肉制品,防止溅洒污染。购买、制作过程接触生鲜食材时避免用手直接揉眼鼻。生熟食分开加工和存放,尤其在处理生肉、生水产品等食品时应格外小心,避免交叉污染。

尽量不吃生的水产品等。煮熟烧透食物。加工肉、水产品等食物时要煮熟、烧透。分别包装、分层存放食物。生的肉、水产品等食物在放入冷冻层之前最好先分割成小块、单独包装,包装袋要完整无破损,生、熟食分层存放。提倡分餐、使用公勺公筷。

此外,指南要求部分场所坚持体温检测,其中社区、公园、商场超市、旅游景点、餐厅、银行、理发店等可不做体温检测;宾馆、影剧院、游艺厅和网吧(咖)等空间相对密闭场所,养老院、福利院等特殊单位以及交通客运场站、学校、机关事业单位等要坚持体温检测,强化环境卫生与消毒等措施。歌舞厅(KTV)、道路、水路客运和民航等要坚持“健康码”检查。  
刘欢

本版来源:人民网 新华网

## 好书推荐

### 大国大城

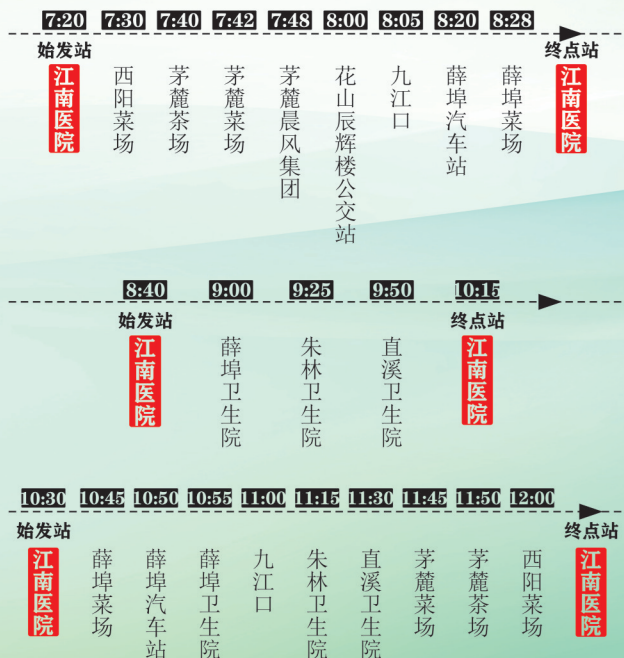
《大国大城》一书就是对这种观点的系统驳斥,作者陆铭从经济学和区域发展的角度为我们算了一笔账。作者对比了全世界城市发展的案例,指出重要的是一个国家内人均GDP的平等,而不是地区之间GDP总量的平等,发达国家无一不是人口高度

集聚在大城市。农民真的要致富,唯一的途径就是进城,从第一产业劳动者转为第二第三产业的劳动者,因为土地的产出是有极限的,但第二第三产业却有规模效应,随着劳动力的集聚可以降低成本,提高产能。而农村在农业人口减少以后,可以大规模发展规模化养殖和种植,大大提高生产效率 and 个体收益。区域的经济增长,恰恰是在集聚后走向平衡。



北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚  
常州、金坛医保定点单位

## 江南医院免费流动班车路线图



## 部分专家介绍

**巩维如**  
江南医院专家副院长兼大内科主任  
原301医院心内科主任  
中央保健组专家

**褚海波**  
江南医院专家副院长兼大外科主任  
原解放军第89医院普外科主任

**王中凡**  
江南医院妇产科主任  
上海同济大学附属普陀医院原妇产科主任,主任医师、教授  
上海第十人民医院—同济普陀医院妇科微创诊疗部主任  
香港玛丽医院访问学者上海《第二军医大学学报》审稿专家

**秦绍森**  
江南医院首席专家  
北京医院神经内科主任、主任医师  
教授、知名专家

**陈嘉林**  
江南医院首席专家  
北京协和医院普通内科主任  
主任医师、教授、医学博士

**祝筱姬**  
江南医院呼吸内科主任  
原解放军第89医院呼吸内科主任  
原济南军区呼吸专业委员会主任委员

**孙端金**  
江南医院消化内科主任  
擅长:消化系统常见病、多发病  
和疑难杂症的诊断与治疗

**王洪田**  
江南医院首席专家  
原301医院耳鼻喉科主任医师、教授  
研究生导师、知名专家

**田慧**  
江南医院首席专家  
原301医院内分泌科主任、教授  
硕士研究生导师、知名专家

**魏日胞**  
江南医院首席专家  
原301医院肾内科主任  
主任医师、知名专家

**郎森阳**  
江南医院首席专家  
原301医院神经内科知名专家  
主任医师、医学博士  
博士生导师

**王新佩**  
江南医院首席专家  
北京中医药大学教授、主任医师  
博士生导师



VIP line 0519-8216 6232  
常州市金坛区薛埠镇直茅路1099号

乘车路线: 金坛北站乘252路至颐园(江南医院)  
下即到 导航: 江南医院



扫一扫 关注