

新冠肺炎疫情防控期间 家庭食品安全提示

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、进口食品检验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、法规或者食品安全国家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:
主食用类食品的储存: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。
- 果蔬类食品的储存: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阴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,低温奶应放冰箱冷藏,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:食物要完全煮熟透熟,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。
来源:食品安全标准与监测评估司

公民防疫基本行为准则

- 1.勤洗手。手脏后,要洗手;做饭前,餐饮前,便前,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或手消毒;外出返家后,护理病人后,咳嗽或打喷嚏后,做清洁后,清理垃圾后,便后,接触快递后,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或手消毒。
- 2.科学戴口罩。乘电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,应佩戴口罩;出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,就医时,建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。口罩需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。
- 3.注意咳嗽礼仪。咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸巾不要乱丢。
- 4.少聚集。疫情期间,少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧事,非必要不到人群密集的场所。
- 5.文明用餐。不混用餐具,夹菜用公筷,尽量分餐食;食堂就餐时,尽量自备餐具。
- 6.遵守1米线。排队、付款、交谈、运动、参观、购物时,要保持1米以上社交距离。
- 7.常通风。提倡勤开窗通风,每日开窗通风2-3次,每次20-30分钟。温度适宜时,可使窗户常开。
- 8.做好清洁消毒。日常保持房间整洁。处理进口冷冻食品的炊具和台面,病人及访客使用的物品和餐饮具,要及时做好清洁消毒。收取快递时,用75%的酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包装,拆封后及时丢弃外包装,并做好手卫生。空调使用前,要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出口进行清洗和消毒。
- 9.保持厕所卫生。马桶冲水前盖马桶盖,经常开窗或开启排气扇,保持存水弯水封。定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面,表面有脏污或霉点时,要及时清洁消毒。
- 10.养成健康生活方式。加强体育锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康;健康饮食,戒烟限酒,做好每日健康监测,有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,及时就医。
- 11.核酸检测。按要求配合做好常态化疫情防控和本土疫情处置中的核酸检测,确保“应检尽检”,对自己和家人的健康负责。
- 12.疫苗接种。响应国家新冠病毒疫苗接种政策,3岁以上适龄无接种禁忌人群应接种疫苗,做到“应接尽接”,保护个人健康。

摘自《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》

疫情防控“心”攻略 悉心关爱你我他

面对新冠肺炎疫情,人们可能会出现紧张、害怕、焦虑甚至恐惧等情绪,该如何守护心理健康呢?让我们一起走进“心”世界。

接纳情绪,关注官方信息

人在应激条件下产生的紧张、焦虑情绪都是正常的生理表现,要时刻告诉自己接纳情绪,不必自责,鼓励从官方渠道适度获取疫情信息,如果对疫情过度关注,反复查看相关内容,反而会加重焦虑恐慌情绪。

正面引导关爱特殊群体

新冠肺炎疫情防控一线人员可通过预防性和事后团体心理干预缓解焦虑,树立正确认知,避免自我苛责。对于儿童、青少年家长,不要将焦虑情绪传递给孩子,家长要走进孩子的内心世界,发现他们真正需要什么,多给予关爱呵护,这样才有利于形成孩子心理的健康状态。

主动就医,寻求专业帮助

如果确因疫情出现无法排解的心理问题,甚至影响到日常的学习、工作和生活等社会功能,普通民众特别是新冠肺炎确诊患者、疑似患者和无症状感染者,须由专业心理医生或精神科医生进行心理指导或心理危机干预。

自我调适,身体放松

不论是看电影、听音乐还是进行适当运动均有助于平复情绪,同时还可以采取深呼吸、冥想、正念等方法帮助平复情绪。居家时间可以读书、练字、运动、画画、做家务等,用积极的行动从恐慌、焦虑中走出来。面对新冠肺炎疫情,我们要积极应对,相信病毒的阴霾终会散尽,放下焦虑,科学抗疫,守护心理健康。

来源:中国疾控中心

消毒是阻断病毒传播的有效方式

居家消毒8大误区!做错了可能造成伤害

消毒是阻断病毒传播的有效方式之一,但不合理的消毒方式不仅起不到杀灭病毒的作用,反而可能会造成对身体或环境的伤害。因此,居家使用消毒剂过程中,有一些误区请大家注意。

No.1 过度消毒而忽略日常清洁

家庭防护应以清洁为主,消毒为辅,不要因恐慌而过度消毒。如果所在小区无新冠病例,家中没有外人到访,也没有自我隔离的疑似症状者,那么无需每天都消毒。建议家内保持通风和环境清洁,外出回家后第一时间洗手。小区外环境没有明确受到呕吐物、分泌物、排泄物污染时,原则上也不需要消毒。进出小区车辆的外部,也不需要消毒。

No.2 消毒剂浓度过高或过低

有人认为,消毒剂浓度越高,消毒灭菌的效果越好,但事实并非如此。强效消毒液一般具有很强的刺激性,浓度过高可能会对

人的口腔、呼吸道、肺部等部位造成刺激,甚至有引发器官、组织受损的风险。市售消毒剂应该按照说明书进行稀释后使用,消毒使用酒精应选用75%的浓度。

No.3 不同类型的消毒剂混合使用

两种及以上消毒剂混合使用,极易产生化学反应,可能造成伤害。84消毒液和酒精混合后产生的氯气,会刺激并损坏呼吸道,当浓度达到3000毫克/立方米时,能致人死亡。84消毒液与洁厕剂混合,会产生有毒气体,刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

No.4 使用消毒剂时不进行必要防护

消毒液一般具有很强的刺激性,可能造成呼吸道和皮肤损伤。使用消毒剂的过程中,要注意避开口鼻,最好佩戴口罩和橡胶手套,防止液体飞溅。

No.5 室内喷洒酒精进行消毒

室内使用酒精时,要避免采用喷洒式消毒方式。电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行,

否则可能引起爆燃。

No.6 用免洗手消毒液替代流动水洗手

免洗手消毒液含有杀菌成分(以醇类为主),有一定的消毒效果。但消毒成分往往具有一定的刺激性,有可能造成皮肤过敏反应。因此如果有条件,尽可能还是用流动水洗手,配合使用肥皂或洗手液,认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。

No.7 物品消毒后不进行后续清洗

消毒剂对物品有腐蚀作用,特别是对金属的腐蚀性很强,对人体也有刺激。使用消毒剂半小时后,应使用清水进行环境物表的擦拭。

No.8 消毒剂存放不合理

化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品,存放和使用过程中应注意安全。每次购买消毒剂不宜过多。存放消毒剂的容器必须有封闭盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。应放置于避光、避热的阴凉处,确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品,在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。

来源:中国疾控动态

