

夏日高溫多雨，是細菌性、有毒動植物性、真菌性食源性疾病易發高發時節。張家界市衛生健康委針對夏日常見食源性疾病的風險要素及防備措施作以下安全預警提示：

防備食源性疾病最有用的辦法是遵從「食物安全五要害」：

一、怎麼防備食源性疾病？

(一) 堅持清潔



這條要害看似簡單，做起來卻很難，詳細而言主要有兩個小點，一是我們從小就都知道「餐前便後要洗手」，手衛生尤為重要；除此之外，煮飯進程中也要留意洗手，尤其是生熟食物替換處理的進程。二是帶有食物殘渣的器皿、刀具、抹布、砧板都或許會成為細菌孳生的溫床，需經常清潔消毒，堅持幹淨，不要讓它們成了汙染源。別的，廚房和貯存食物的當地要留意防蟲防鼠，寵物也不要讓它們到廚房。

(二) 生熟分隔 生熟不分是細菌性食源性疾病發生的主要原因，做好生熟分隔是防備細菌性食源性疾病發生的要害。處理生的肉、魚、蔬菜的器具假如直接處理熟食，生食中的細菌就或許會汙染熟食，最好使用兩套刀具、器皿、案板等分別處理生、熟食物，不能混用，假如實在做不到，也可以先用清潔的器具處理熟食後，再處理生食。

(三) 燒熟煮透

燒熟煮透（食物中心溫度至少到達70℃，持續時間至少1分鐘）可殺死食物中或許汙染的大部分致病微生物。特別需求提示的是，製備大塊肉、整雞、整魚時一定要完全加熱，才幹將其內部的細菌殺死；冰箱裏寄存的剩菜剩飯不宜貯存太久，超

越 24 小時就要完全加熱後再食用。 (四) 堅持食物的安全溫度 絕大多數致病微生物喜歡室溫環境，70℃ 以上和 4℃ 以下可以抑製大部分致病微生物的成長。家庭要特別留意以下幾點：熟食在室溫下寄存最好不超越兩小時；熟食和易腐朽的食物應及時冷藏。冰箱並不是保險箱，即便在冰箱中也不能過久貯存食物；冷凍食物不要在室溫下長期化凍。

(五) 使用安全的水和原材料 關於家庭來講，最重要的就是不吃超越保質期和變質的食物。還要記住一點，符合安全標準的自來水是最好的消洗劑，生果和蔬菜要用清潔的自來水沖刷，尤其是生食更要留意，先用水浸泡，再細心清洗。生菜、白菜、韭菜等葉菜類是先將葉片分別剝開後，浸泡數分鐘，再以流水細心沖刷。蘿蔔、土豆等根莖類，是利用軟刷直接在水龍頭下刷洗。橙、柚、柑桔等須去皮的生果類，可用軟刷悄悄刷洗。葡萄、蕃茄等不須去皮的生果類，則先浸泡後，再水洗。

老年人嬰幼兒兒童精神疾病患者及慢性病患者更易中暑

二、怎麼安全食用涼拌菜和滷味熟食？ 天氣炎熱，很多人喜歡吃涼拌菜、滷味熟食等冷食類食物。因為涼拌菜加工進程不需求加熱，滷味熟食盡管通過加熱，但在冷卻後的二次加工進程中無需再次加熱。這類食物對原材料和製作加工進程的衛生條件要求較高，稍有疏忽就簡單受到致病微生物的汙染，引發食源性疾病。 消費者購買涼拌菜、滷味熟食時，應挑選資質合格且衛生條件傑出的餐飲單位，不要在無證照攤販處購買。留意少數多次購買，吃多少買多少，防止長期貯存。 家庭自製涼拌菜、滷味熟食時，要選用新鮮的水和原材料。能加熱的原材料應完全加熱，冷卻進程留意防護；不能加熱的蔬菜、瓜果等要完全洗淨。加工進程中刀具、砧板、餐具等做到生熟分隔。留意少數多次製作，吃多少做多少，加工完後趕快食用。

三、怎麼防備野生毒蘑菇中毒？ 高溫多雨的夏日是野生蘑菇的成長旺盛期，也是野生毒蘑菇中毒的高發期。許多毒蘑菇中毒尚無特效療法，且中毒癥狀嚴重，發病急，死亡率高。 目前還沒有簡單易行的毒蘑菇鑒別辦法，在民間撒播的一些辨認野生蘑菇的辦法和經驗並不牢靠，防止毒蘑菇中毒的最好辦法是不採、不買、不賣、不吃野生蘑菇。

四、怎麼安全食用海鮮類產品？ 當海鮮產品處理不妥（未通過充沛清洗，或生熟食物穿插汙染），或吃法不妥（生吃或半生不熟等），就簡單引起腸道感染。別的，夏日也是赤潮高發期，海虹、血蛤等海水貝類因為攝食赤潮中有毒藻類或與有毒藻類共生而在其體內發生並蓄積「貝類毒素」，要慎食海水貝類食物。 購買海鮮時，應留意與其他食物分裝寄存，購買後假如不能及時加工，應趕快放入冰箱，在冰箱中貯存海鮮時要留意生熟分隔。處理海鮮時，刀砧容器要專用，防止加工進程的穿插汙染。烹飪海鮮時，要燒熟煮透，在新冠肺炎疫情防控常態化狀況下不主張生食海鮮。

五、怎麼防備由食用野菜引起的食源性疾病？ 我市多地有採食野菜的習氣，然而在自然環境下成長的野菜自身或許含有微量的天然毒素，一次進食量過大可引起身體不適。別的，有一些有毒植物與可食野菜外觀相似，誤採誤食可導致中毒。



購買野菜應在正規市場、超市選購，盡量挑選本地栽培、具有多年食用歷史的野菜。採摘野菜要留意避開環境汙染的區域（如汙水排放地、公路旁邊、廢物填埋場等），不採、不吃、不買、不賣不認識的品種。

六、食用菜豆類蔬菜需求留意什麼？ 夏日是四季豆、蠶豆、刀豆、豆角等各類菜豆大量上市的時節，生的菜豆中含有皂甙和紅細胞凝集素，通常狀況下，充沛加熱後可以破壞其毒素，一般不會引起中毒，但假如過於尋求「脆」「綠」的口感和外觀，或許一次加工量過大翻炒不均勻，加熱不完全，食用後就會引起中毒。在加工菜豆時，一定要燒熟煮透，防備中毒。