

关注食品安全

筑牢健康防线

食品分类储藏 做好安全防范

适量储备食材，冰鲜食品若一次食用不完，要放置冰箱冷冻保存，并与熟食分开存放，存放时间不宜过长。

聪明购买

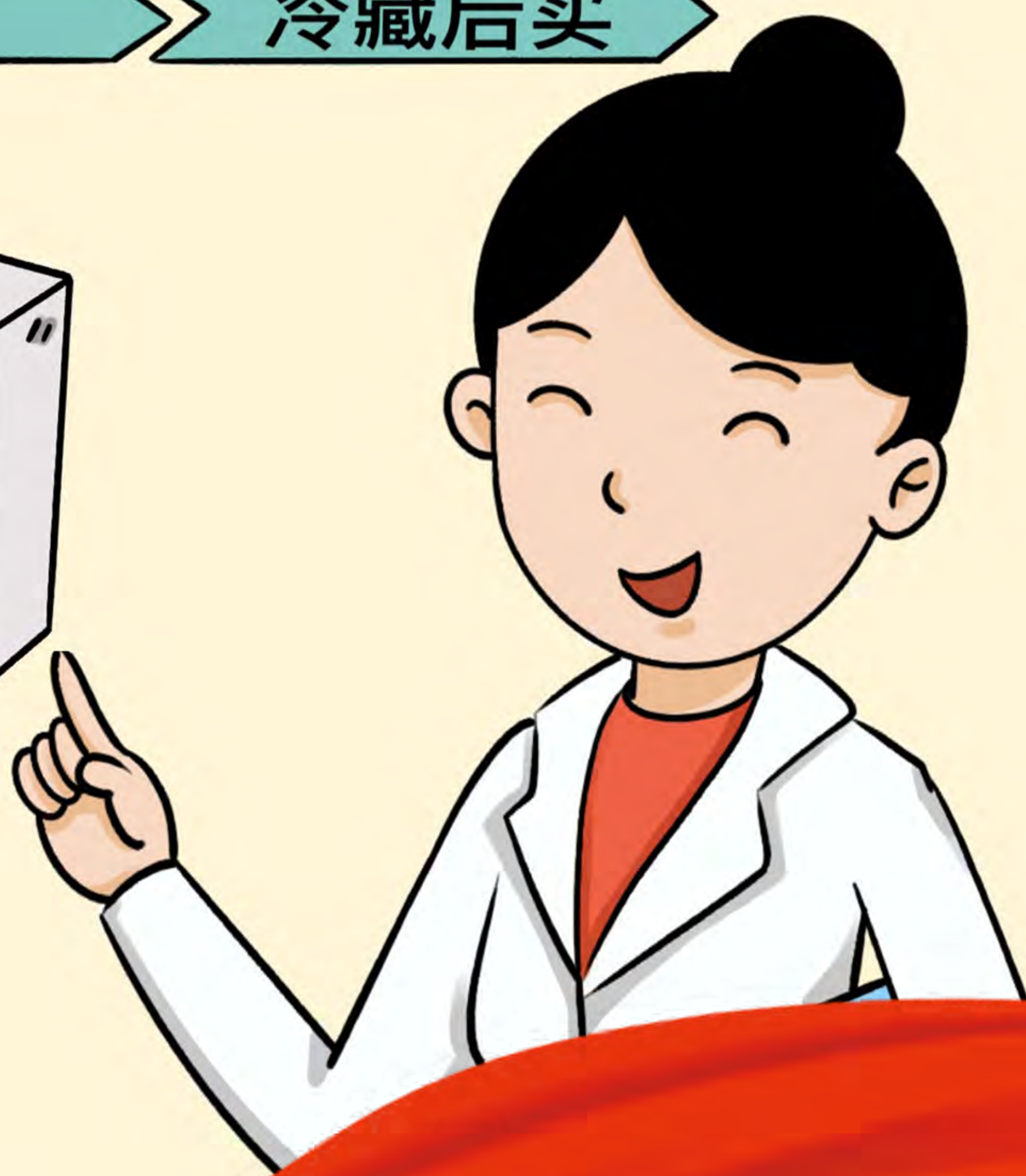
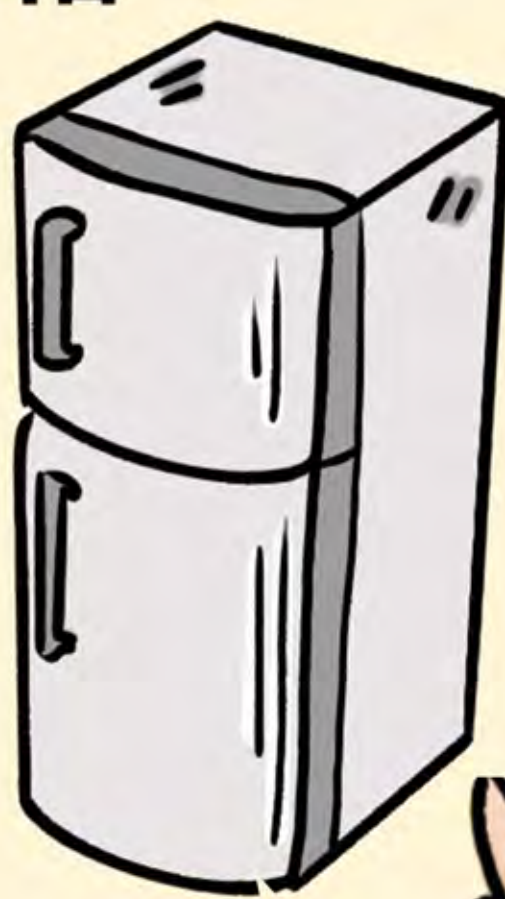


常温先买



冷藏后买

2小时内放冰箱



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

正规渠道选购 吃出健康体魄

到正规的超市或市场选购生鲜产品，选购时使用一次性手套或塑料袋反套住手挑选，避免用手直接接触产品。

生鲜

佩戴一次性手套

关注食品安全

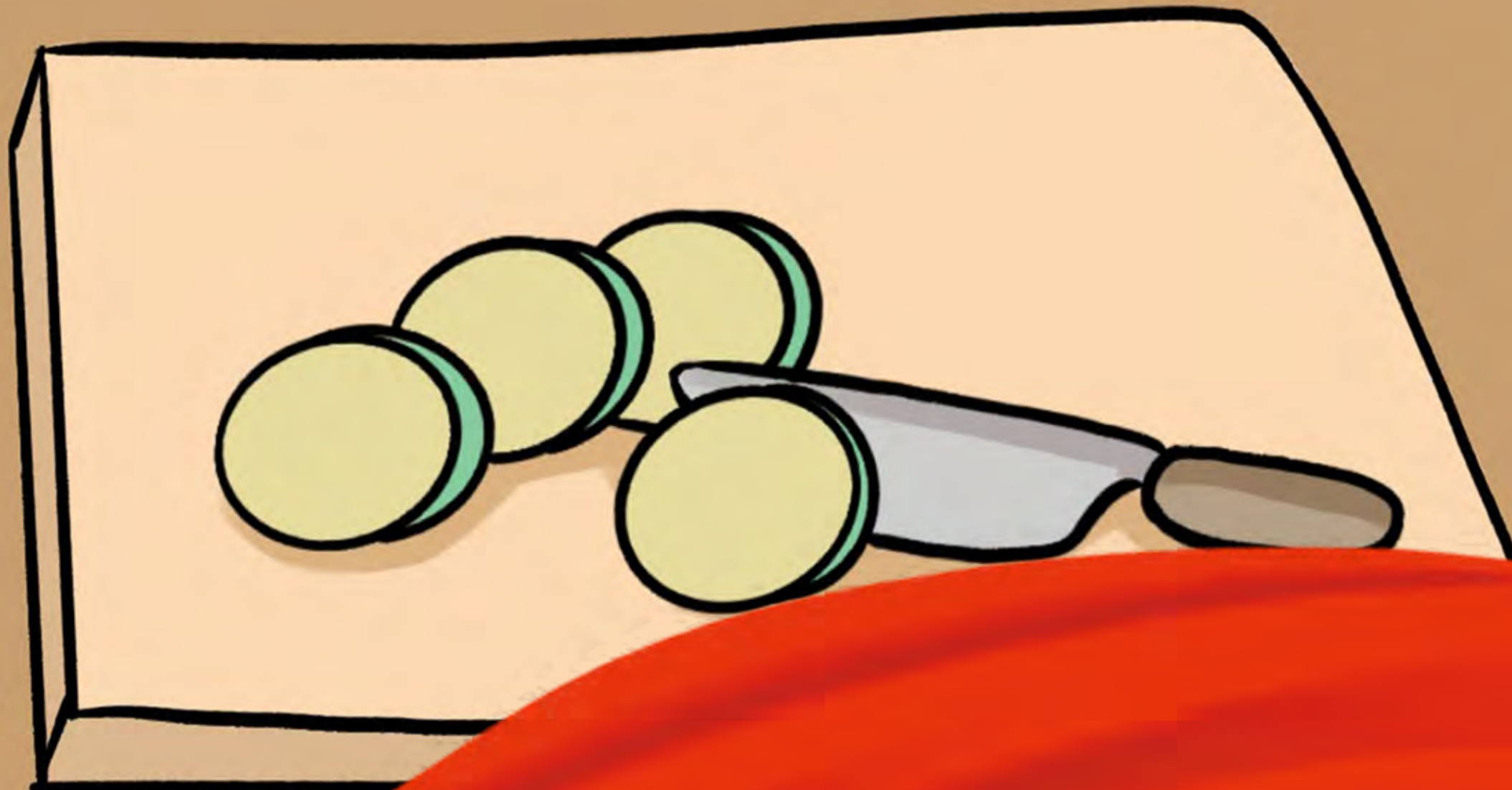
筑牢健康防线

严格消毒程序 阻挡细菌病毒

用来处理冷冻冰鲜食品的容器、刀具、砧板等要单独放置，及时清洗、消毒，避免与处理直接入口食物的器具混用。

生

熟



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

注意存放日期 保证食品安全

购买预包装冷冻冰鲜食品时，要重点关注生产日期、保质期、储存条件等食品外包装信息，确保食品在保质期内食用。

储存条件
生产日期
保质期



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

合理采购食物 避免过量囤积

建议每次购买 2-3 天所需果蔬，可适量存放耐储存的瓜果和根茎类果蔬、冷冻肉类及速冻食品。



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

注意个人卫生 手部格外谨慎

不接触活畜禽。掌握正确的洗手方法，勤洗手、洗净手，尤其在进餐前及处理生熟食物之间，处理之后必须洗手。



科普龙江

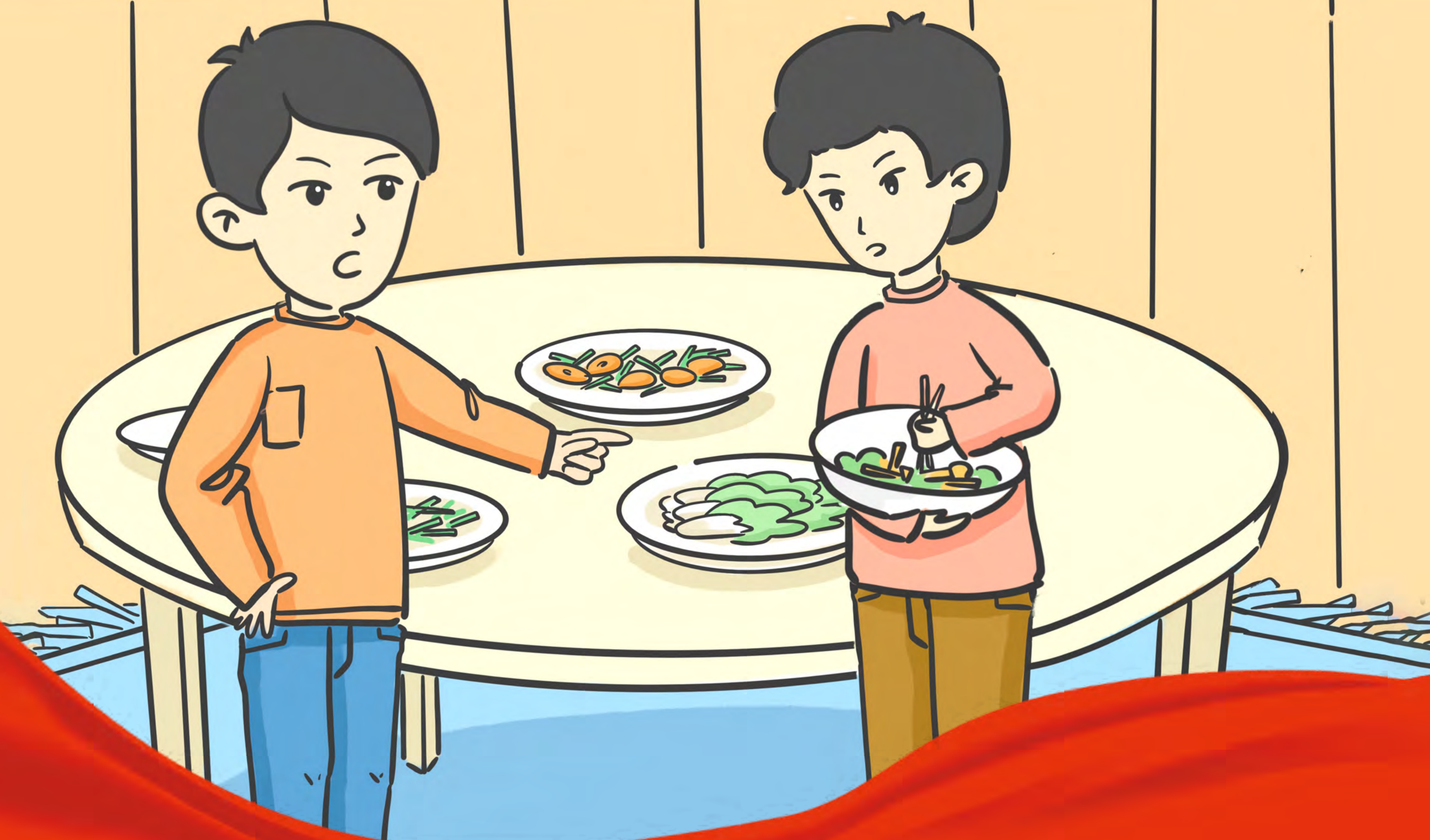
关注食品安全

筑牢健康防线

少吃凉菜生食 蒸煮更加健康

建议少做凉拌菜，尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜，即食食品尽量一顿吃完。

煮熟了再吃吧



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

科学烹饪加工 防止食物中毒

加工菜豆（四季豆、扁豆、刀豆）要煮熟焖透，按照传统习惯自制食品要慎重，防止食物中毒。

一定要炒熟炒透！
吃了才安全！



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

谨慎烹调海鲜 烧熟煮透才吃

加工烹调海鲜应做到烧熟煮透，切忌生食或半生不熟。烧熟煮透一般是开锅后再保持10-15分钟，方可食用。

糟糕，食物中毒了！

半熟！



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

厨房通风清洁 餐具及时消毒

保持厨房的通风和清洁，烹饪用具、餐具都应擦洗干净，必要时进行厨房环境和餐具炊具的消毒处置。



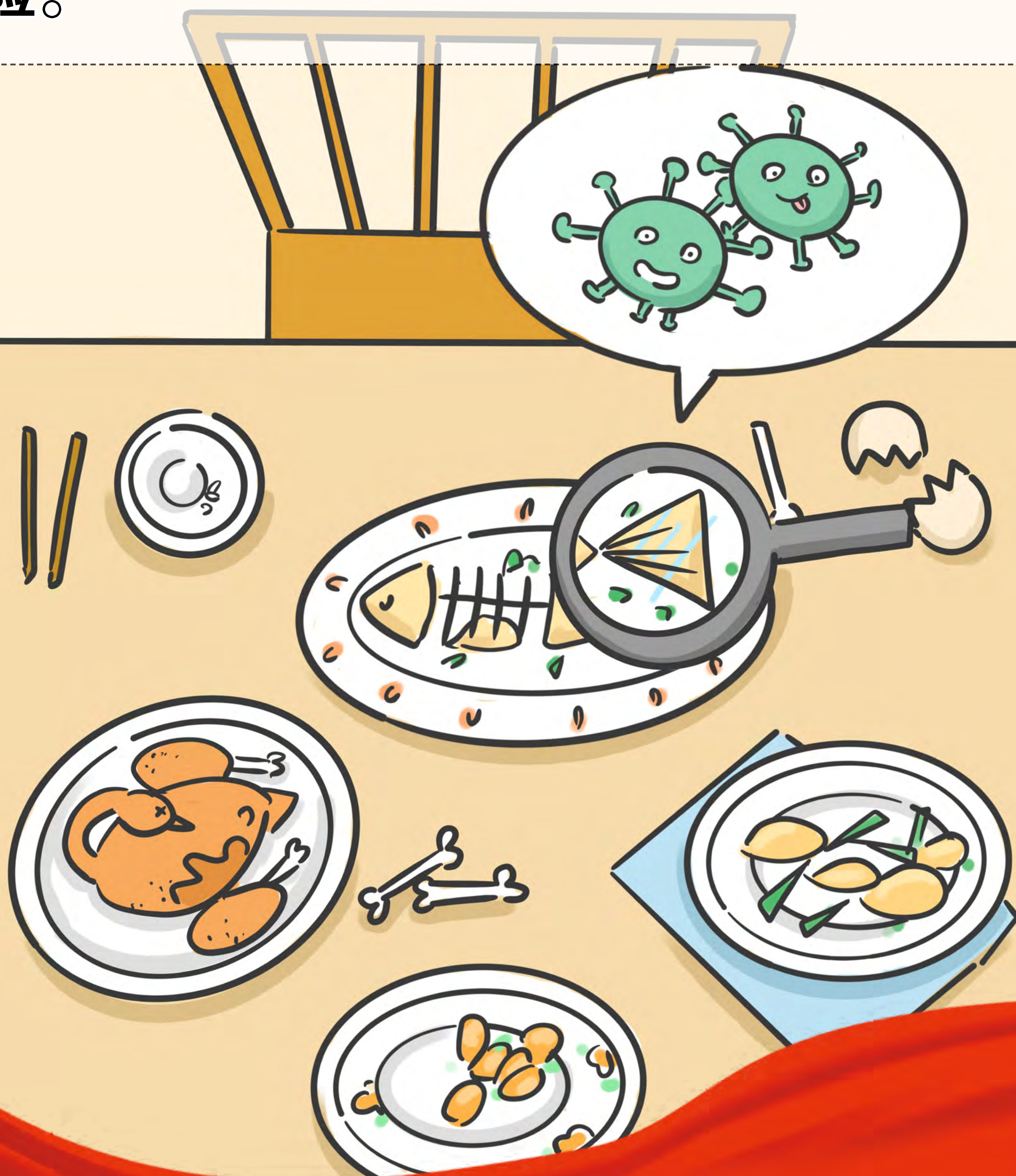
科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

酌量加工食品 减少常温存放

食物一旦煮好立即吃掉。食物表面许多有害细菌常温下会大量繁殖扩散，尽量不要食用常温下存放4至5小时的熟食，这将会非常危险。



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

注重用水卫生 保障安全饮食

饮用水和准备食品时的用水应清洁。如水质不佳或存在卫生隐患，应把水煮沸或进行消毒处理。

不能吃生水



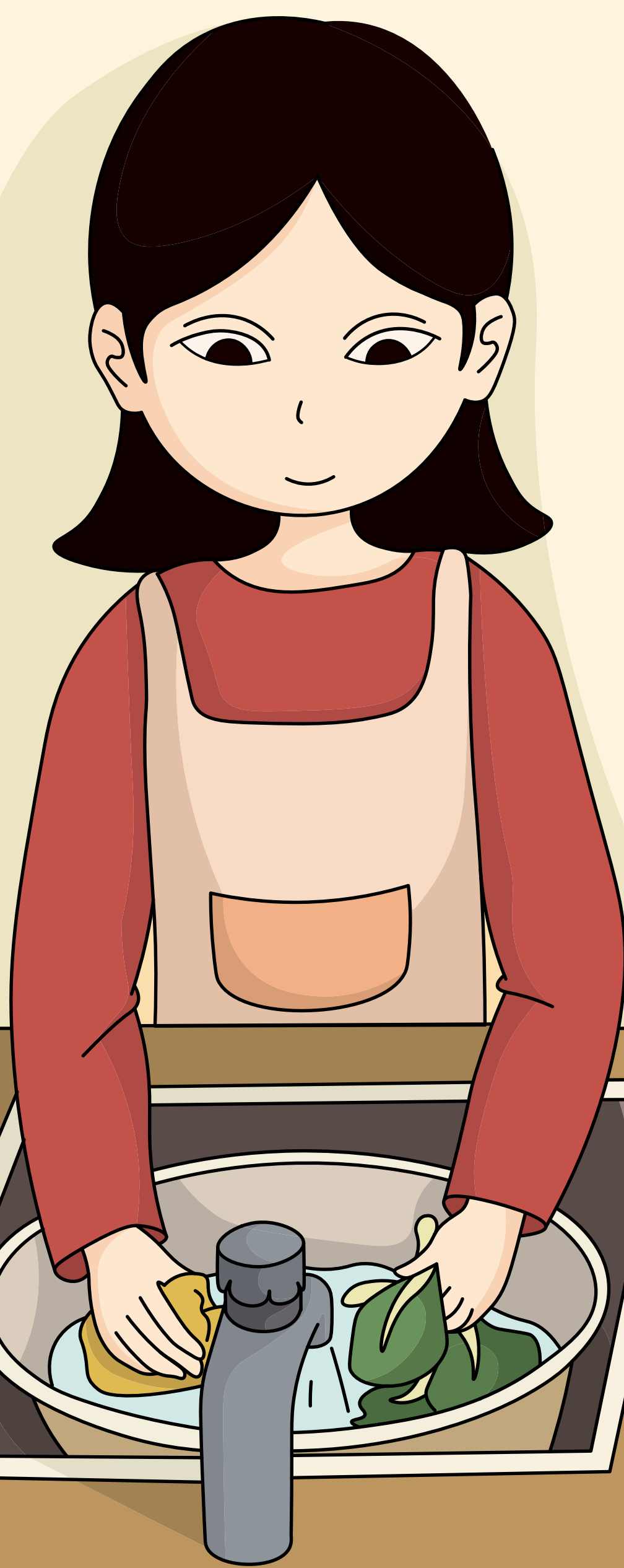
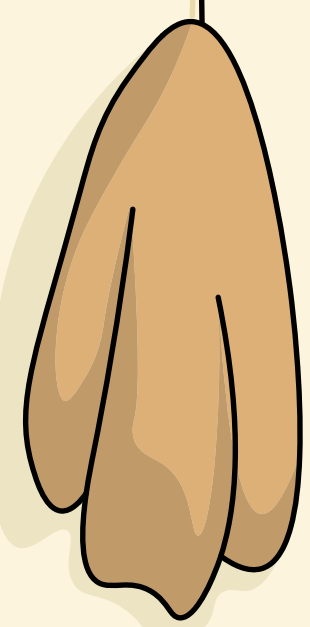
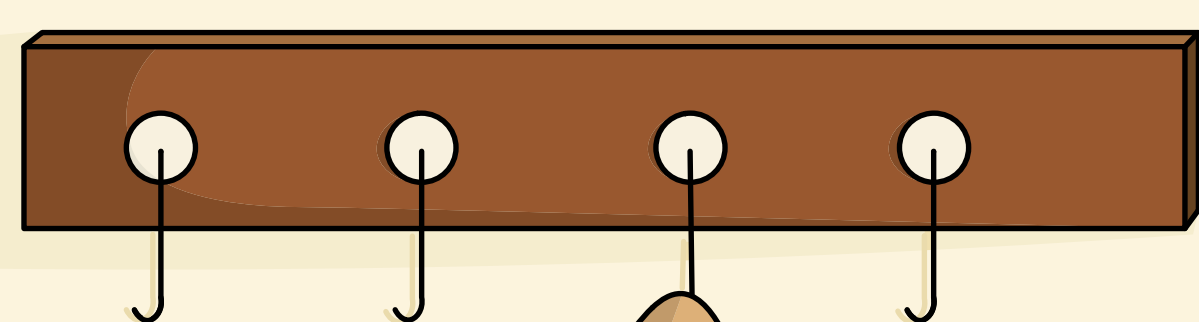
科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

区别对待食物 不要随意冲洗

很多食物都没有必要用流水冲洗，比如一些表面比较干净的肉类，冲的过程反而容易污染水池和操作台，可以直接下锅。



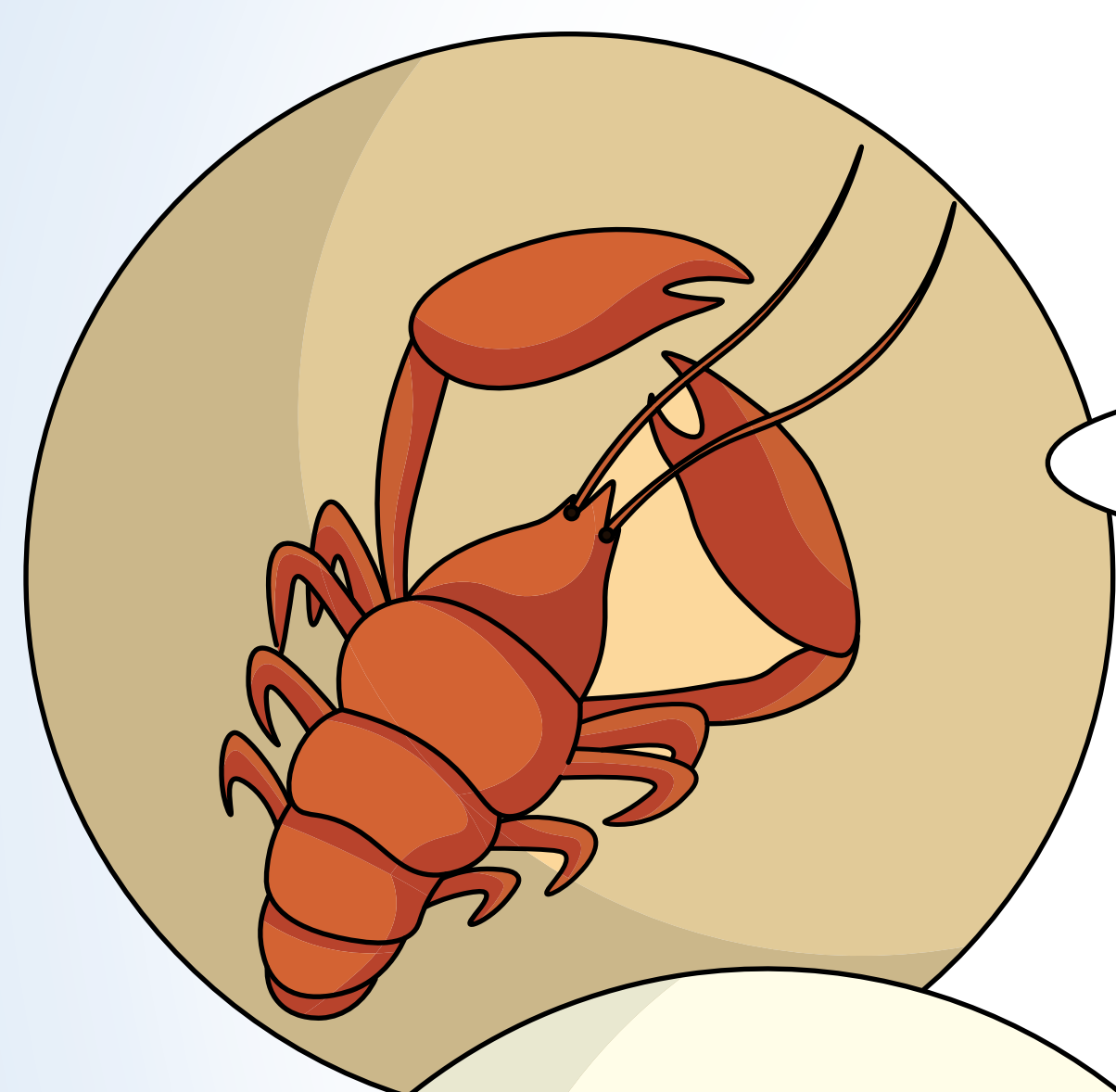
科普龙江

关注食品安全

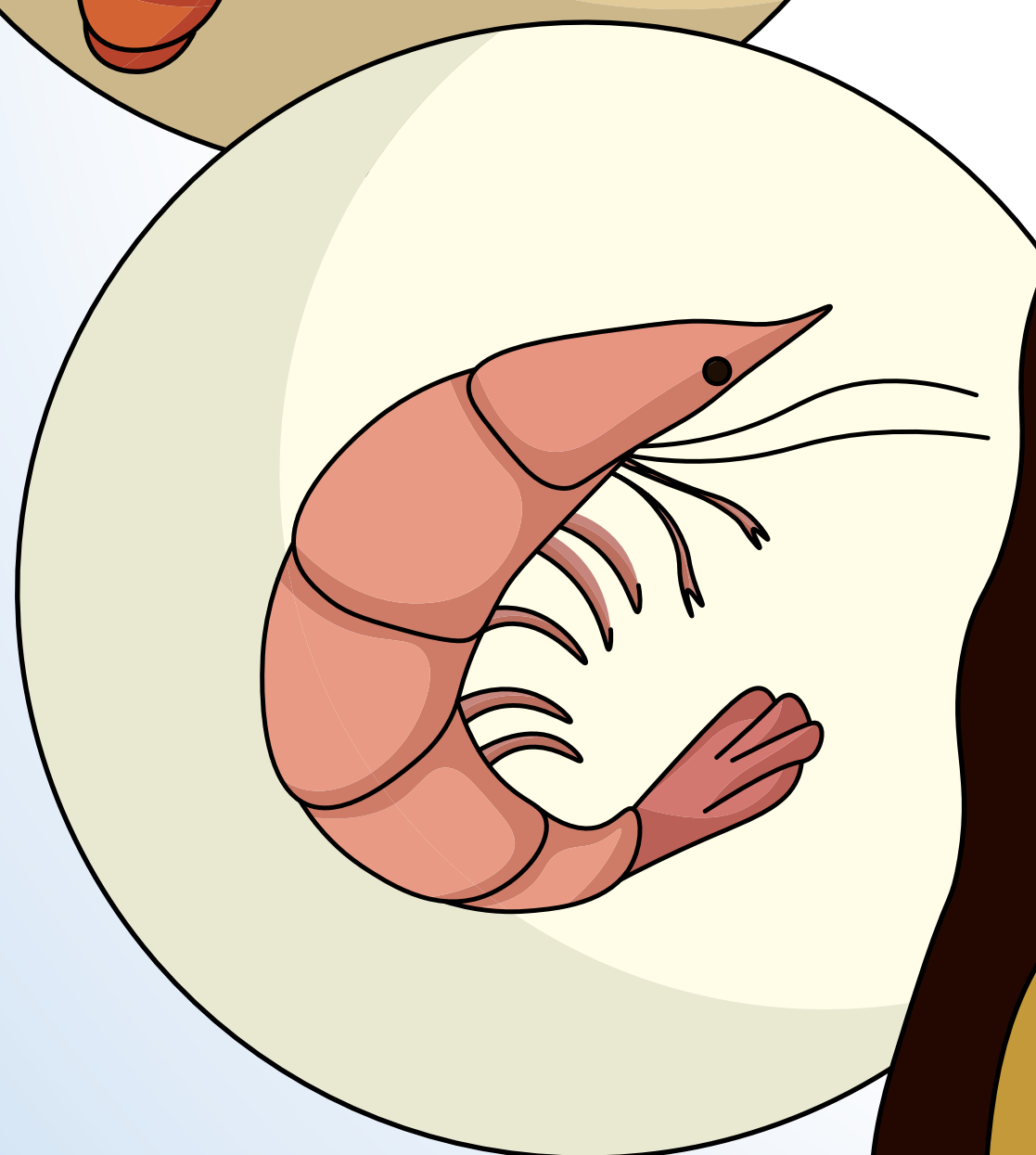
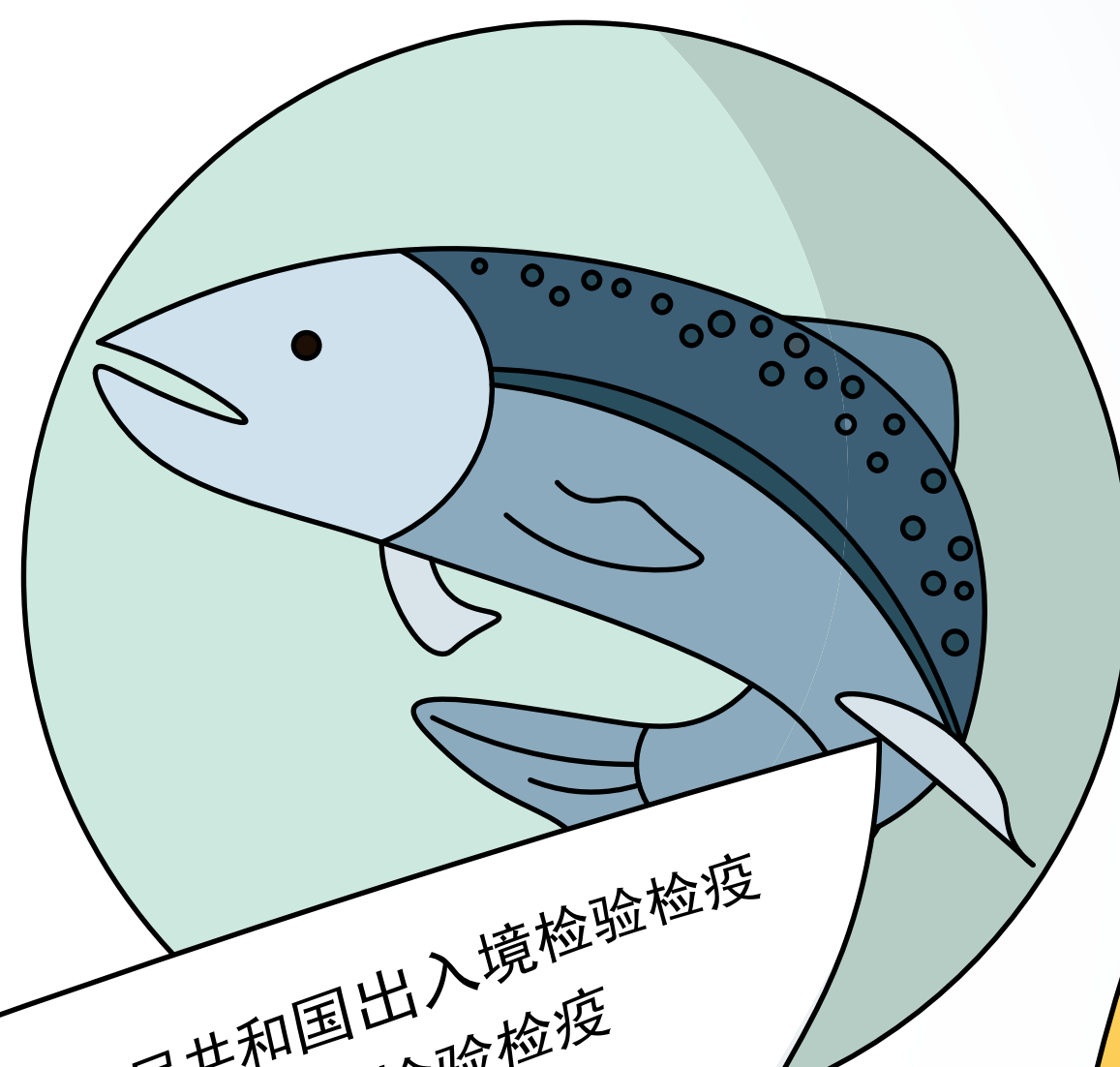
筑牢健康防线

进口冷冻食品 网购格外慎重

海淘、代购境外国家或地区商品，特别是购买境外冷冻食品，要注意查看海关食品检疫信息，做好外包装消毒。



正规海关进口



中华人民共和国出入境检验检疫
入境货物检验检疫

检验检疫证明



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

减少聚会聚餐 谨慎外出就餐

尽量自己在家做饭用餐。订购外卖时，若非必要最好选择无接触配送方式，出门取外卖时应当佩戴口罩，打开外卖包装后应先洗手再吃饭。



科普龙江

关注食品安全

筑牢健康防线

使用公筷公勺 共建餐桌文明

两人及以上共同就餐时，要使用公筷、公勺，减少交叉感染，降低传染性疾病和食源性疾病的发病率。

防止交叉感染
使用公勺公筷

使用公筷夹菜，更文明！

