

# 食源性疾病

极端炎热的天气可能会导致停电，从而导致卡车、仓库、商店和家庭的制冷系统出现故障。这可能意味着食物不能保持在安全温度下，从而导致食物在运输或储存过程中变质。容易变质的易腐烂食物包括肉、蛋、奶制品、切好的水果、部分蔬菜、米饭和剩菜。

炎热潮湿的天气也可以为沙门氏菌等细菌的生长创造理想的条件。当这些细菌在我们吃的食物上生长时，会引起胃肠道疾病，如胃部不适、腹泻、呕吐和脱水。

## 什么人的风险更高？

- 65 岁以上的人群
- 5 岁以下儿童
- 孕妇
- 免疫系统受损的人

## 我们能做些什么？

- 检查您的冰箱和食品储藏室是否有可能被污染的物品
- 在运输和处理过程中，易腐食品放置不超过一小时
- 如果冰箱和冷冻室的门保持关闭，食物可保持安全的时间为：在冰箱中保存 4 小时，在装满的冷冻室中保存 48 小时，在部分装满的冷冻室中保存 24 小时
- 停电 4 小时后，扔掉冰箱里的易腐烂食物（肉、鱼、切好的水果和蔬菜、鸡蛋、牛奶和剩菜）
- 使用冷藏箱运输冷藏和冷冻食品
- 检查温度：冰箱温度应为 35°-38°F，冷冻室温度应低于 0°F
- 根据安全制备说明处理和烹饪食物

