

停电期间如何保证安全

发生停电时如何 确保您的食物安全可以食用

如果发生以下情况，冰箱和冷冻柜里的食物可能不能安全食用：

- 停电超过 4 个小时。
- 冰箱内温度达到或超过 45°F/ 7°C 两小时以上。

让冰箱和冷冻柜门保持关闭

- 停电期间让冰箱/冷冻柜的门保持关闭，尽量使里面的低温保持得久一些。
- **冷藏食物** 在 4 小时内应该是安全的。
- **装满冷冻食品的冷冻柜** 在 48 小时内应该是安全的。
- **冷冻食品装满一半的冷冻柜** 在 24 小时内应该是安全的。

停电后清洁冰箱和冷冻柜

- 电力恢复后，在放入新的食品**之前**，请先清洁冰箱和冷冻柜。
- 用肥皂和温水清洗冰箱和冷冻柜内部。然后在一加仑水中加入半汤匙漂白粉，配制成温和消毒液，擦拭冰箱和冷冻柜内部。打开冰箱和冷冻柜门，让内部风干。
- 干燥后，关上冰箱和冷冻柜门，等内部温度变冷后才能放入食品。

如果您对食物安全有任何问题请拨打 2-1-1 或联系康涅狄克州公共卫生部食品保护科，电话是 (860) 509-7297 或登录网站 www.ct.gov/dph/foodprotection。

更多有用信息请见反面

保持或低于 45°F/ 7°C



冰箱中的食物温度必须保持在或低于 45°F/ 7°C 才可安全食用。



让冰箱和冷冻柜门保持关闭！

若有怀疑，请将食物取出扔掉！

切勿食用不安全的食物。

- 吃下去可能会生病。
- 单凭看外观或闻气味无法判断食物是否安全。
- 任何不安全的食物应该扔掉。
- 烹煮或加热食物并不能保证其食用安全。



停电期间如何保证安全

如果这些食物处于温度 45°F/ 7°C 以上超过两个小时，
请扔掉勿再食用

应扔掉的冷藏食品：

- 生的肉类、家禽、鱼和海鲜
- 熟的肉类、家禽、鱼、海鲜和大豆做的肉类替代品，或任何含此类肉品的菜肴
- 金枪鱼、虾、鸡、火腿或鸡蛋沙拉
- 浇汁、馅料或肉汤
- 所有午餐肉
- 热狗、腌肉条、香肠、干肉
- 披萨饼
- 打开的罐装肉类产品
- 烘焙菜、汤和炖品
- 刨丝奶酪和低脂肪奶酪
- 牛奶、奶油、酸奶油、酪乳、已开罐的炼乳、酸奶油、蛋奶酒、豆浆
- 软奶酪，如 cottage, cream, Monterey jack, ricotta, mozzarella, queso blanco, queso fresco
- 已开罐的婴儿配方奶
- 白脱（非常低风险）
- 带壳的蛋类、液体蛋制品、用蛋烹制的菜肴、煮蛋、乳蛋饼
- 奶油冻和布丁
- 切好的水果
- 未经消毒处理的果汁
- 打开的罐头水果
- 鱼露、蚝油
- 奶油色拉酱
- 冷藏点心、餐包和饼干生面团
- 煮熟的意大利面条、米饭或马铃薯
- 通心粉色拉
- 新鲜、未煮熟的意大利面条
- 奶酪蛋糕或任何带奶油或奶油冻馅料及面料的烘焙食品
- 预先切好、洗净和包装的生菜
- 煮熟的蔬菜
- 豆腐
- 已经打开或未经消毒处理的蔬菜汁

应从冷冻柜扔掉的食物

如果化冻并保持在 45°F/ 7°C 以上温度超过两小时：

- 生肉、家禽、鱼和海鲜
- 吃剩的熟肉、家禽、鱼、海鲜和大豆做的肉类替代品，或任何含此类肉品的菜肴
- 烘焙菜、汤和炖品
- 鱼、贝类、沾面包粉的海鲜产品
- 牛奶
- 液体蛋类产品你
- 软和半软奶酪（硬奶酪如 cheddar、Swiss、parmesan、Romano、provolone 可以重新冷冻）
- 刨成丝的奶酪
- 冰淇淋和冻酸奶油酪
- 未经消毒处理的果汁
- 蔬菜汁
- 冷冻蔬菜（家庭包装和商业包装）
- 蛋糕、馅饼以及有奶油冻或乳酪馅的糕点
- 冷冻的即食主菜（商业包装）
- 冷冻披萨饼
- 早餐肉类（腌猪肉条、香肠）
- 方便食品（冷冻餐、三明治和零食）

以上列表并不包括
所有食品。

如果某种食品未在此表上列出，您不能确定其是否安全，
请把它扔掉或联系州公共卫生
部食品保护科
(Department of Public Health
Food Protection Program)
咨询如果留下食用是否安全！

请电 (860) 509-7297,
拨 2-1-1 或登录网站
[www.ct.gov/dph/
foodprotection](http://www.ct.gov/dph/foodprotection).

更多有用信息请见反面