

# 保持食物的食用安全性

為什麼食物的安全性如此重要？

對於老年人來說，食用帶有害細菌的食物會導致嚴重的疾病甚至死亡。正確處理食物才能保證它們的食用安全性。

## 在食品店裏

- 購買經過巴士消毒的牛奶和果汁。
- 不要購買未經巴士消毒的牛奶、未經巴士消毒的果汁、軟乳酪或生芽菜。這些食物對老年人可能會不安全。
- 不要購買容器已經損壞的食物。
- 在臨付款前選擇冷藏和冷凍食品。
- 在回家的路上要保持冷藏和冷凍食物陰涼；或者直接回家，盡可能使冷藏食物保證低溫。

## 在家中

### 清潔

- 在處理食物前用肥皂和水仔細洗手。
- 用熱的肥皂水清洗器具、刀具和菜板。

### 隔離

- 處理生肉、家禽和海鮮要使用單獨的菜板。
- 不要把冷凍食物放在廚房的桌上解凍。應把它們放在冰箱或微波爐裏解凍，然後立即進行烹調。

### 烹飪

- 肉、家禽、海鮮和雞蛋要完全煮熟。可以使用食物溫度計來測量溫度。
- 煮好的食物如果馬上吃不完，把它們放在冰箱裏。

### 冷藏

- 把食物放在冰箱裏應保持35到40F的低溫。
- 每天利用冰箱的溫度計檢查溫度。

## 洗手

在準備食物前，要洗手。

在以下情況後，要洗手...

- 觸摸了生肉、家禽、魚或蛋後。
- 觸摸了髒盤子、器具或儀器後。
- 觸摸了你的鼻子或身體的其他部分後。
- 打完噴嚏或咳嗽過後。
- 放下正準備的食物去接電話後。
- 吃完東西或吸過煙後。
- 用完洗手間後。
- 倒完垃圾後。

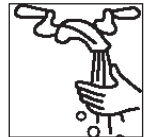
## 如何洗手

在碰食物前，請你遵循這四個簡單步驟。

1. 用溫和的流動水把手打濕。



3. 把雙手仔細沖洗乾淨。



2. 用肥皂在手裏搓出泡沫。



4. 用乾淨的毛巾把手擦幹。



要獲得更多資訊，請查詢以下網站。

Gateway to Government Food Safety Information

網址: [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov)

### 參考資料

- Fight BAC! Keep Foods Safe from Bacteria. Partnership for Food Safety Education, 2004. Website: [www.fightbac.org/main.cfm](http://www.fightbac.org/main.cfm) (accessed March 2006).
- Wash Hands. University of Massachusetts Extension NEP, 1999.

麻薩諸塞州教育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施。我們決不因個人的年齡、膚色、殘疾、國籍、種族、宗教、性別或性取向而有所歧視。

© 2006 麻薩諸塞州教育部。因非商業教育目的，可以對本文的任何或所有部分進行複製。但請註明“麻薩諸塞州教育部”。

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.