

疫情期间， 如何更安全地买菜做饭、外出就餐？ 请收好这份攻略！

民以食为天，食以安为先。
疫情期间，一起做好下面几点，捍卫你我的“舌尖安全”！



采购食品



出门就把口罩戴，利己利人大家好。

①到具备合法经营资质的正规市场、商超等选购冷链食品，进口冷链食品可通过扫描冷链追溯码查看产品检测检验和追溯等信息。不购买来源不明的冷链食品。

②采购食品时要做好个人防护，如正确戴口罩、保持手卫生等，注意避免直接接触冷链食品。建议对预包装进口冷

链食品外包装进行清洁消毒。

③购买和食用定型包装食品时，要查看品名、产地、厂名、厂址、生产日期、生产许可证号、保质期等，不购买和食用“三无”（无生产日期或保质期、厂名、厂址）食品，不购买有异色异味或来历不明的食品。不要食用过保质期的食品。

家庭烹饪



①家庭烹饪时养成良好卫生操作习惯，处理食物前后要勤洗手，避免用不清洁的手触摸口眼鼻。食物加工前要认真清洗，清洗时注意防止水花飞溅。烹调加工完毕后及时清洗和消毒台面、厨具。

②家庭制备食物时要注意生熟分开，加工和盛放生肉、水产品和蔬菜的器具要与熟食分开，使用后要及时清洗消毒；特别是处理畜禽肉类和水产品类食品时更要注意，在冰箱储存时也要分隔存放。

③家庭烹饪菜肴要烧熟煮透。做好的食品尽快食用，常温下放置时间不超过2小时，不能及时吃的食物要冷藏或者冷冻存放。剩余食品和隔夜食品要彻底加热后再食用，少吃或不吃生食水产品。

④糕点、凉拌菜、熟食卤味等冷食类食品容易因原料污染、交叉污染、未烧熟煮透、储存不当等原因受到沙门氏菌、金黄色葡萄球菌污染，预防由这些致病性微生物引发的食源性疾病，在做到上述注意事项的同时，还要注意制作冷食应少量多次，尽快食用，存放时间不宜过长。

⑤注意预防霉变米面食物中毒，家庭制备发酵米面食品时要勤换水，保持卫生，要保证食物无异味产生，一旦发现粉红、绿、黄绿、黑等各色霉斑，就不能食用。磨浆后要及时晾晒或烘干成粉；贮藏要通风、防潮、防尘。

最好的预防措施是不制售、不食用酸汤子、吊浆粩、湿米粉等发酵米食品。

外出就餐



勤洗手

不聚会

戴口罩

①疫情期间，提倡非必要不外出就餐。必须外出就餐时，要做好个人防护，戴口罩，少聚集，少扎堆，减少不必要的聚餐聚会，不举办或参加人员较多的聚餐聚会。

②就餐前要做好预约，错峰用餐避免拥挤。如果餐厅过于拥挤，可选择打包外带的方式。进入餐厅前要配合工作人员做好体温测量并核验健康码，正常方可进入，如出现可疑症状不能进入餐厅并应及时就医。避开通风不良座位，如无窗户的包间。

③做好手卫生，在就餐前、入厕后洗手。用餐

过程中，摘下口罩时一定要注意保持口罩内侧的清洁，避免污染。点餐时，优先选择无接触电子菜单和扫码点菜。按照荤素搭配、主副兼有的原则合理有度地点餐，避免浪费，合理膳食，不食用野生动物。

④不混用餐具，夹菜用公筷，尽量分餐食。咳嗽打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，无纸巾时用手肘代替，注意纸巾不要乱丢。

⑤减少在餐厅的就餐时间，用餐完毕后要尽快离开餐厅，减少逗留时间。就餐结束后，建议选择扫码付款等无接触付费方式。

（来源：国家卫生健康委员会、健康中国）