

# 特殊时期食品安全如何保障？

## 饮食做到“六要六不要”

当前我国新型冠状病毒肺炎疫情防控已经取得阶段性成果，但疫情防控任务仍然艰巨，防控工作面临新的形势和困难，为帮助公众在恢复生产生活的基础上，继续做好特殊时期的食品安全保障，支持疫情防控，国家卫生健康委食品司特组织专家研究，提出了“六要六不要”的建议。

### 做到勤洗手，不洗手不要进食

在疫情防控期，洗手与戴口罩一样都是非常重要的个人防护手段，勤洗手也是保障食品安全的重要措施。应当用流动的水、肥皂、洗手液等勤洗手，包括外出购物或接外卖后，尤其在处理生的和熟的食物之间和其后必须洗手，饭前必洗手。

### 要生熟分开烧熟煮透，少食生冷食品

生熟分开和烧熟煮透是预防食源性疾病最重要的措施，尤其是学校、企事业单位、养老机构等预防食堂集体食物中毒的关键。

加工和盛放生的肉、水产品和蔬菜的砧板、刀具、盆、盘、碗等器具要与熟食的分开，使用完后要及时清洗消毒。疫情防控期间，应尽量少吃或不吃凉菜、生的水产，购买的酱卤肉等散装食品和剩菜剩饭最好热透再吃。复工复产后有些人会选择从家中带饭，一定要热透再吃。

### 不要接触活畜禽，要管好伴侣动物

野生及家畜家禽可能携带人畜共患病原体，尽量避免接触活体，不自己宰杀畜禽。购买生鲜畜禽产品，建议选择冷鲜或冷冻的。此外，伴侣动物应注意防止进入厨房和食物储存区域。

### 不要囤积食物，要预防食物腐败变质

目前，米面粮油、果蔬、肉蛋奶等各类生活物资市场供应充足、稳定，无需大量囤积。如因个人原因有需要，可适量储备适宜长期保存的预包装方便食品、罐头食品、速冻食品、冷冻肉类等。此外，随着天气转暖，南方将陆续进入多雨季节，建议食品储存在阴凉通风处并经常检查，防虫、防潮、防霉。

### 外出就餐要分餐，避免聚集就餐

外出就餐是调节口味的方式，也是以实际行动支持餐饮业复工复产。但建议大家尽量少聚餐，如果聚餐也应当控制人数，座位保持一定距离并使用公筷分餐。在办公场所、食堂等环境下，也应避免聚集就餐。

### 要合理饮食和适度运动，不要盲目进补

健康的体魄是抵御疾病的基础，应当规律作息、合理饮食，但不要盲目进补。要保证充足睡眠时间，可采取室内无器械运动健身，如室外健身，注意保持社交距离。不要轻信宣称可预防新冠病毒的食物，在遵循《中国居民膳食指南》建议的同时，保证充足的新鲜果蔬和优质蛋白的摄入。