Accessible version: https://www.cdc.gov/foodsafety/cn/food-safety-during-a-power-outage.html

食用停电后保持安全的食品

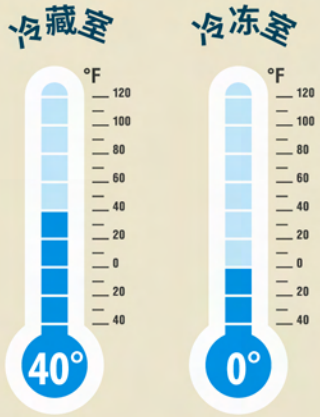
冷藏或冷冻的食品经停电后食用可能不安全。
了解停电期间您可以采取哪些措施来确保食品安全，
以及您在何时需要扔掉可能致病的食品。

停电前

在您冰箱的冷藏室和冷冻室放入家用电器温度计。

冷藏室温度应为 40°F 或以下。

冷冻室温度应为 0°F 或以下。



为应对紧急情况或自然灾害需要做如下准备：

冷冻盛水的容器和凝胶包以帮助冷藏食品。

如果您认为停电会持续一段时间，**则购买干冰或冰块**以帮助冷藏食品。

准备好便携式冷藏箱和冷藏凝胶包以防您必须将食品从冷藏室取出冷藏。

停电期间

如果一直关紧冰箱门，食品可安全储存最长时间：

保持冷藏室和冷冻室的门关闭

冷藏室为 **4 小时**

冷冻室在**完全装满**的情况下为 **48 小时**

冷冻室在**半装满**的情况下为 **24 小时**

停电后

永远不要通过试尝来确认该食品是否可以安全食用。当无法确定时，扔掉它。

- **在停电 4 小时后扔掉所有冷藏的易腐食品**（肉、鱼、切开的水果和蔬菜、蛋、牛奶以及剩饭剩菜）。
- 扔掉任何**气味、颜色或质地异常**的食品。
- 如果您的冷冻室使用家用电器温度计，查看冷冻室温度是否仍在 40 °F 或以下。
- 您可以**安全地重新冷冻或烹饪仍含有冰晶**或处于 40 °F 或以下温度的解冻的冷冻食品。

www.cdc.gov/foodsafety

CS310309-M