



广东省公共卫生研究院
GUANGDONG PROVINCIAL INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH

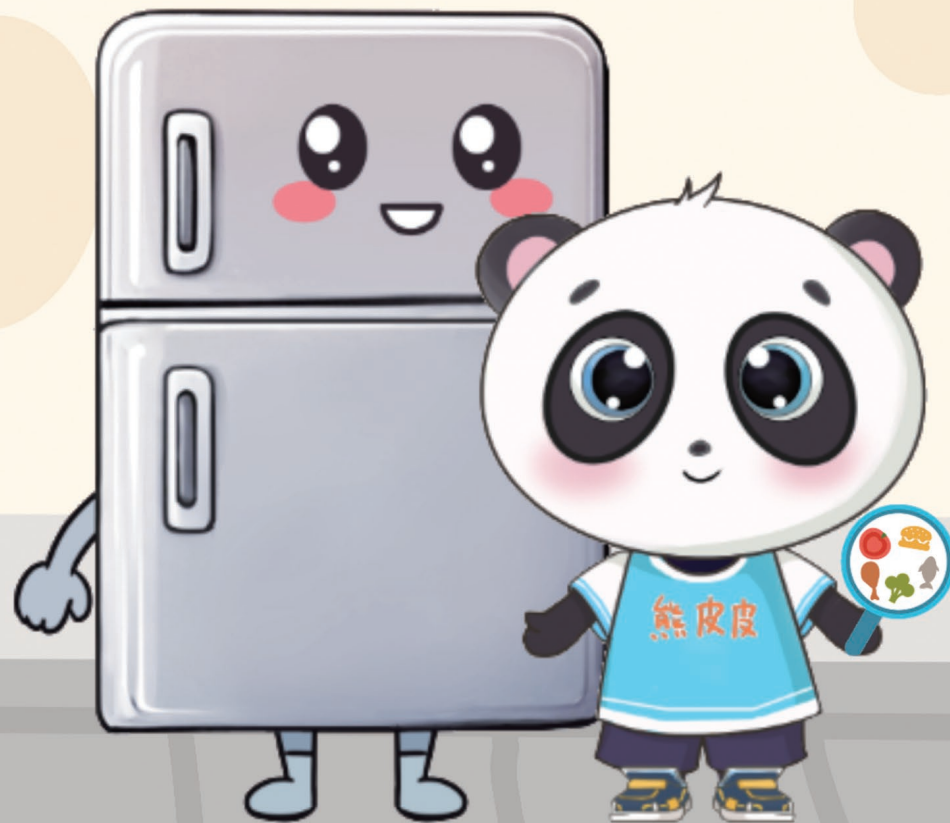


广东省卫生健康委员会
Health Commission of Guangdong Province

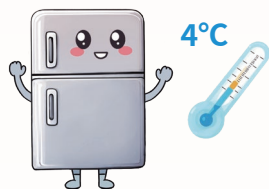
冰箱≠保险箱

这个杀手不怕冷

--单增李斯特菌



一、什么是“冰箱杀手”？



家庭冰箱的冷藏温度一般设定在4°C左右。冰箱低温冷藏是可以抑制一些细菌的生长，但是有些细菌不怕冷，也不怕冻，代表性的有单核细胞增生李斯特氏菌，简称单增李斯特菌。它在5°C以下仍然能够继续生长，因此很多人送它一个外号叫做“冰箱杀手”。



二、感染了单增李斯特菌会出现什么症状？

单增李斯特菌进入人体后是否致病，与病菌的数量、人的年龄以及免疫状态有关。易感染的大都为新生儿、孕妇、老人、免疫功能低下或免疫缺陷人群。单增李斯特菌一般导致肠道感染，出现发热、肌肉酸疼、恶心、呕吐、腹泻等症状，几天即可痊愈。但是，严重的会引起脑膜炎、败血症。



特别是孕妇感染后，孕妇本人只会表现出轻微感冒症状，却能引起胎儿感染，甚至流产等严重后果。



三、不怕冷的“冰箱杀手”！是从哪里来的呢？



冰箱里的食源性致病微生物主要是由被污染的食物“带”进来的。单增李斯特菌常污染的食品有：熟肉制品、生食水产品、凉拌菜、冷冻饮品等。这些食品大多是食用前不需要进行加热的一些即食食品。

四、如何对付“冰箱杀手”呢？



它不怕冷，但是怕热啊！预防这些食源性疾病，最主要的做法是要遵循我们食品安全的五个基本原则，也就是要保持清洁、生熟分开、烧熟煮透，保证食品安全的温度，同时使用安全的水和原材料。

五个基本原则



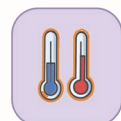
保持清洁



生熟分开



烧熟煮透



保持安全温度



安全的水和原材料

要妥善储存和处理食品。保证生熟分开，尤其是生食蔬果要与肉制品、海产品等分隔。冰箱的冷藏室都分几层，建议食品要进行分层，按类别进行冷藏。冷藏室的上层一般放一些即食类的熟食、奶，下层放一些需要热加工的鲜肉、生鱼之类。



做到烧熟煮透！单增李斯特菌一般不耐高温，在60-70°C的温度下，15分钟左右可被杀灭，食用前将食物彻底煮熟即可。

冰箱里存放的剩余饭菜、熟食再次食用前应当彻底加热。



养成良好的卫生习惯。要保持清洁，做饭时保证手、原料、操作台和厨具的清洁；吃东西前要洗手。冰箱不要放太满哦，记得定期整理清洗冰箱！

孕妇注意严把“入口关”。请各位准妈妈尽量避免或少吃沙拉、鱼生、冰淇淋等生冷食品，不喝没经过消毒的牛奶或羊奶，买回来的叉烧、烧鸭等要记得回炉热透后再吃哦！



那我们赶紧行动起来！
先从清洗和整理冰箱开始吧！

