



在自然災害或停電之後保持食物和水安全

食物

在緊急事件期間和之後，食物可能並非可安全食用。可供飲用、烹調和個人衛生的安全用水包括瓶裝、煮沸或經過處理的水。您所在地的州或當地衛生部門可能會對在您所在的地區如何煮沸或處理水提供具體建議。

識別並丟棄不可安全食用的食物。

- 丟棄可能已接觸洪水或雨水的食物。
- 丟棄氣味、顏色或口感異常的食物。
- 丟棄已在華氏 40 度 (F) 的環境中放置 2 小時或以上的易腐食物（包括肉、家禽肉、魚肉、雞蛋和剩菜）。
- 已結霜或處於華氏 40 度或以下環境中的解凍食物可再冷凍或烹調。
- 丟棄膨脹、已開封或已損壞的罐裝食物。
- 帶有螺帽、拉環、軋蓋（汽水瓶）、擰蓋、拉蓋、彈開式蓋的食物容器以及自製的罐裝食物如果已接觸洪水，則應當丟棄，因為它們無法消毒。
- 如果罐頭已接觸洪水或雨水，則應撕掉標籤，清洗罐頭，並將其浸泡在漂白劑與水的比例為 1 杯比 5 加侖的溶液中。用標記器將罐頭重新貼標。
- 切勿使用被污染的水洗盤子、刷牙、清洗和準備食物、洗手、製冰或準備嬰兒配方食物。

安全地儲存食物。

- 停電時，儘量將冰箱和冷凍櫃門的關緊。
- 如果停電時間預計在 4 小時以上，在您的冰箱中加入冰塊或乾冰。處理冰塊時請戴上厚手套。

餵嬰兒和幼兒

- 母乳餵養的嬰兒應繼續以母乳餵養。對於用嬰兒配方食物餵養的嬰兒，請儘量使用即食嬰兒配方食物。如果不可能使用即食嬰兒配方食物，最好使用瓶裝水準備嬰兒配方奶粉或濃縮的嬰兒配方食物。如果沒有瓶裝水，請使用煮沸的水。僅當您沒有瓶裝水或煮沸的水時，才可使用經過處理的水準備嬰兒配方食物。
 - 如果您用煮沸的水準備嬰兒配方食物，則在餵嬰兒之前，應充分冷卻配方食物。
 - 每次使用之前，應當使用瓶裝、煮沸或經過處理的水清潔奶瓶和奶嘴。
 - 在準備嬰兒配方食物以及在餵嬰兒之前，請洗手。如果供水有限，您可使用酒精類洗手液洗手。

在自然災害或停電之後保持食物和水安全 (續前頁)

相關資源：

- **USDA 肉類和家禽熱線 (Meat and Poultry Hotline) : 1-888-MPHotline。**
為消費者提供關於食物安全問題和關注事項的資訊。
- [USDA Alert: Keeping Food Safe During Flooding and Power Outages](http://www.usda.gov/2005/08/0340.xml)
(USDA 警告：在洪水和停電期間保持食物安全)
(<http://www.usda.gov/2005/08/0340.xml>)
USDA 關於卡崔娜颶風 (Hurricane Katrina) 的食物安全資訊
- [Hand Hygiene in Emergency Situations](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp)
(緊急情況下的手衛生問題)
(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>)
在沒有流水的情況下，何時洗手，如何洗手...
- [Keeping Food Safe in an Emergency, U.S. Department of Agriculture](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/keeping_food_Safe_during_an_emergency/index.asp)
(美國農業部提供的在緊急事件中保持食物安全)
(http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/keeping_food_Safe_during_an_emergency/index.asp)
一般常識篇以及關於食物和水安全的常見問題與解答，包括何時丟棄易腐食物的指南
- [www.foodsafety.gov - Consumer Advice: Disaster Assistance with Food](http://www.foodsafety.gov/%7Efsg/fsgdisas.html)
(www.foodsafety.gov — 消費者建議：災難後的食物援助)
(<http://www.foodsafety.gov/%7Efsg/fsgdisas.html>)
提供關於火災、洪水、颶風、停電等的食物安全資源
- [Food Safety Information for Hurricane Aftermath, FDA](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/fsdisas.html)
(FDA 提供的關於颶風之後的食物安全資訊)
(<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/fsdisas.html>)
有助於人們保護其健康和食物供應的提示
- [Food Safety Office, CDC](http://www.cdc.gov/foodsafety/)
(CDC 食物安全辦公室) (<http://www.cdc.gov/foodsafety/>)
全面的食物安全資訊
- [Being Prepared, American Red Cross](http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/)
(美國紅十字會提供的做好準備) (<http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/>)關於為緊急事件(包括停電)做準備的全面網站

水

在諸如颶風或洪水等緊急事件之後，水也許不可安全飲用、用來清潔或洗澡。在災難期間和之後，水可能被微生物(例如細菌)、污水、農業或工業廢物、化學物質以及其他可造成疾病或死亡的物質污染。該常識篇提供了以下指南，以協助您確保可安全使用水：

- 收聽並遵循公告。地方當局將告訴您自來水是否可安全飲用或用於烹調或洗澡。如果不可安全使用水，請遵循地方當局的指示，烹調、清潔或洗澡時使用瓶裝水，或將水煮沸或消毒。
- 在您的供水經過測試被發現安全之前，僅使用瓶裝、煮沸或經過處理的水來飲用(然而，對於嬰兒，請參閱「食物」部分的指南)、烹調或準備食物、洗盤子、清潔、刷牙、洗手、製冰和洗澡。如果您的供水有限，您可使用酒精類洗手液洗手。
- 如果您使用瓶裝水，確保其來源安全。如果您不知道此水是否來自安全的水源，在使用之前，您應當將其煮沸或加以處理。

在自然災害或停電之後保持食物和水安全

(續前頁)

- 如果可行，將水煮沸是殺死有害細菌和寄生蟲的首選方式。滾燙 1 分鐘的水就可殺死大部分生物。煮沸並無法除去化學污染物。如果您懷疑或獲悉水已被化學物質污染，請尋找另一種水源，例如瓶裝水。
- 如果您無法將水煮沸，您可使用氯片劑、碘片劑或無氣味的家用氯漂白劑（5.25% 次氯酸鈉）對水進行處理。如果您使用氯片或碘片，請遵循片劑隨附的使用說明。如果您使用家用氯漂白劑，當水清澈時，每加侖水添加 1/8 茶匙（~0.75 毫升 [mL]）漂白劑。若為渾濁的水，每加侖添加 1/4 茶匙（~1.50 mL）漂白劑。充分混合溶液，並將其擱置 30 分鐘左右再使用。如果用氯片、碘片或漂白水對水進行處理，則不能殺死許多寄生生物。煮沸是殺死這些生物的最好方式。
- 切勿依賴於地方衛生當局尚未推薦或批准的水消毒方式或裝置。如需關於正在宣傳之水處理產品的建議，請聯絡您所在地的當地衛生部門。
- 慎用儲水箱和其他類型的容器。例如，救火車儲水箱和以前用過的罐頭或瓶子可能被微生物或化學物質污染。在使用之前，應當徹底清潔儲水容器，然後用漂白水沖洗。
 - 在容器中將肥皂與潔淨水混合。搖動或攪拌以清潔容器內部，然後沖洗。
 - 對於加侖或升大小的容器，在其中加入約 1 茶匙（4.9 毫升）家用漂白劑（5.25%）和 1 杯（240 毫升）水，製成漂白水。
 - 蓋上容器，並充分搖動漂白水，以便溶液接觸到所有內表面。蓋上蓋子並靜置 30 分鐘，然後用清潔水沖洗。
- 在洪水退去之後，被洪水淹沒的私人水井需要進行測試和消毒。如果您懷疑您的井可能被污染，請聯絡您所在地的當地或州衛生部門或農業推廣代理商，以尋求具體建議。如需一般指南，請參閱[在緊急事件之後將井消毒 \(Disinfecting Wells After an Emergency\)](http://www.bt.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp)(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp>)。
- 實行基礎衛生要求。使用肥皂和瓶裝水或已煮沸或消毒的水洗手。在準備食物或進食之前、使用洗手間之後、參與清潔活動之後，以及處理被洪水或污水污染的物品之後洗手。如果您的潔淨水供應有限，請使用酒精類洗手液洗手。

相關資源

- [Cleaning and Sanitizing With Bleach After an Emergency](http://www.bt.cdc.gov/disasters/bleach.asp)
(在緊急事件之後使用漂白劑清潔和消毒)
(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/bleach.asp>)
- [Disinfecting Wells After an Emergency](http://www.bt.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp)
(在緊急事件之後將井消毒) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp>)
- [Floods](http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/) (洪水) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/>)
- [Guidelines for the Management of Acute Diarrhea \(for Healthcare Providers\)](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/dguidelines.asp)
(急性腹瀉處理指南 (適用於醫療服務提供者))
(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/dguidelines.asp>)
在災難後電、潔淨水和衛生設備使用有限的情況下，急性腹瀉的發病率可能增加...
- [Hand Hygiene in Emergency Situations](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp) (緊急情況下的手衛生問題)
(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>)
在沒有流水的情況下，何時洗手，如何洗手...

透過收音機或電視機收聽最新的緊急事件資訊。

如需瞭解更多資訊，請參觀網站 <http://emergency.cdc.gov/disasters/>，
或致電 CDC，電話 800-CDC-INFO（英語和西班牙語）或
888-232-6348（TTY，聽力障礙人士專線）。