

## 在灾难或紧急事件后确保食物及用水的安全



如果您遭遇了灾难或紧急事件，请务必采取措施，预防因食物和用水不安全而罹患疾病。

### 灾难后：

**食物**：丢弃可能接触到洪水或暴雨水的食物、因断电而未能恰当冷藏的易腐食物以及气味、颜色或材质异常的食物。不安全的食物将可能致病，即使它们看上去、闻起来和尝起来都正常。如有疑问，请将其丢弃。

**水**：请勿使用您怀疑已受到污染或您得知已受到污染的水清洗碗碟、刷牙、清洗食物和制备食物、清洗双手、制作冰块或冲泡婴儿配方奶粉。可用于饮用、烹饪以及个人清洁的安全用水包括瓶装水、煮沸的开水或经过处理的水。您的州、当地或部落卫生部门可针对您区域内的开水或处理水作出特定建议。

## 食物

### 识别和丢弃可能不宜食用的不安全食物

按以下指示处理可能接触过洪水或暴雨水的食物及容器。



丢弃以下食物：

- 气味、颜色或材质异常的食物。如有疑问，请将其丢弃。
- 断电四小时及以上后，冰箱内储藏的易腐坏的食物（包括肉类、家禽肉、鱼肉、鸡蛋以及吃剩的食物）。
- 无包装或未罐装的食物。
- 鼓胀、打开或损坏的罐装食物或食物容器。如打开容器时喷出液体或泡沫，或容器内的食物看起来已变色、发霉或出现臭味，请丢弃食物。
- 包装食物：因无法消毒，请丢弃螺旋盖、锁扣盖、铝盖、拧盖、翻盖、易拉盖的食物容器以及家用罐装的食物。丢弃纸盒装的食物，包括盒装果汁/牛奶/婴儿配方奶粉。

如何重复使用商用的罐头和杀菌袋（如软包装、耐储藏的果汁以及海鲜包装）：

- 如可移除标签，则先移除标签。
- 刷洗或擦洗掉尘土或泥沙。
- 用肥皂及清水清洗罐头和杀菌袋，如有热水，请用热水清洗。
- 用可安全饮用的水（如有）冲洗罐头和杀菌袋。
- 用以下两种方式中的一种给罐头和杀菌袋消毒。1.) 将其放置在由一杯（8盎司/250毫升）无味家用漂白剂混合5加仑清水的溶液中，静置15分钟。或2.) 将其浸入一锅水，将水煮沸，持续在沸水中浸泡2分钟。
- 用记号笔重新给罐头或杀菌袋标注标签。包括写上到期日。
- 尽快食用重新处理后的罐头或杀菌袋中的食物。

带有冰晶的解冻食物可以重新冷藏或烹煮。在断电期间，如冷柜未开启并且塞满食物，则冷柜将可安全贮藏食物达48小时（如果冷柜内只有一半的食物，则可安全贮藏24小时）。

## 安全也靠食物

- 在断电期间，尽可能地不要开启冰箱门及冷柜门。

## 在自来水不安全时帮婴儿及幼儿

- 母乳喂养的婴儿应继续以母乳喂养。对于食用配方奶的婴儿，请尽可能使用液态婴儿奶。如果在自来水不安全时无法使用液态婴儿奶，则最好的方式是用瓶装水冲泡奶粉或浓缩配方奶粉。如果没有瓶装水，则请咨询地方当局，了解将饮用水煮沸后是否可以安全饮用。仅在没
- 有瓶装水或沸水的情况下使用处理过的水（参见下方的水处理指示）冲泡配方奶粉。
- 如水受到化学物的污染，则将水煮沸并无法清除化学物或保证它安全可饮用。
  - 如果您用沸水冲泡配方奶粉，在喂养婴儿前，请先充分冷却配方奶。在手背上滴上几滴配方奶，确认温度是否过烫。
  - 在每次使用前，用瓶装水、沸水或处理水清洗奶瓶。丢弃接触到洪水的婴儿奶瓶上的奶嘴或安抚奶嘴；这些奶嘴无法消毒。
  - 在冲泡配方奶以及喂养婴儿前清洗您的双手。如水源有限或不安全，则您可使用含酒精的洗手液。

## 清洗和消毒接触过洪水且需接触食物的表面

如木质砧板、婴儿奶瓶上的奶嘴以及安抚奶嘴接触过洪水，则应丢弃，因为无法对它们进行恰当消毒。用四步流程清洗和消毒接触食物的表面：

- 用肥皂及干净的热热水清洗。
- 用干净的清水冲洗。
- 在由一杯（8盎司/250毫升）氯漂白剂（5.25%，无味）混合5加仑清水的溶液中浸泡1分钟进行消毒。
- 静置风干。

注：仅在检查过烟囱没有出现裂缝或损坏后方可使用壁炉进行烹煮。**火花可能通过未检测到的裂缝窜至阁楼，导致火灾发生。**

## 相关资源

- Ask Karen: Chat Online With a USDA Food Safety Expert ( 问一问Karen：与美国农业部(USDA)的食品安全专家在线交谈 )  
(<https://http://www.foodsafety.gov/experts/askkaren/ask-karen-chat.html>)  
常见的食品安全问题联机数据库；工作日早上 10 点至下午 6 点可在线聊天。东部时间
- USDA Meat and Poultry Hotline ( USDA 肉类及家禽肉热线 )：1-888-MPHotline (1-888-674-6854)  
专家将在工作日上午 10 点至下午 6 点解答有关食品安全的疑问。东部时间
- Keeping Food Safe During an Emergency ( 在紧急事件中保持食物的安全 )  
([http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT\\_Index](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT_Index)) [USDA]  
有关食物及用水安全的一般知识；包括有关何时丢弃易腐坏食物的指南
- Food Safety, CDC ( 食品安全，疾病控制与预防中心(CDC) )  
有关食品安全以及预防食物中毒的信息
- Personal Hygiene and Handwashing After a Disaster or Emergency  
( 在灾难或紧急事件后保持个人卫生及洗手 )  
有关如何自行预防疾病的提示
- Food and Water Safety and Hand Hygiene Resources  
( 有关食物和用水安全以及手部卫生的资源 )  
提供提示及信息的易用海报、贴纸、传单以及PSA

## 水

### 安全的饮用水



- 在紧急事件后，特别是洪灾后，饮用水可能不可用或不可安全饮用。
- 请勿使用您怀疑不安全或您得知不安全的水清洗碗碟、刷牙、清洗食物和制备食物、制作冰块或冲泡婴儿配方奶粉。
- 酒精会使身体脱水，从而增加对饮用水的需求。
- 洪灾以及其他灾难可能损坏饮用水水井，导致蓄水层和水井受到污染。洪水可能携带家畜粪便、未经处理的生活和工业污水、化学品以及其他污染物污染井水，进而导致人们在饮水、洗浴以及进行其他卫生活动时生病。
- 如果您的水源来自受到污染的私人用井，请考虑以下指南以便让水变得安全及获得紧急用水来源，直至确认您的水源无污染，可安全饮用。

## 让水变得安全

煮沸、添加消毒剂或过滤的方式通常可以让水源变得安全可饮用。

**重要信息：**受到燃料或有毒化学品污染的水将无法通过煮沸或消毒的方式变得安全。如果您已知或怀疑水可能受到燃料或有毒化学品的污染，请使用其他水源。

开水：

如果您没有可安全饮用的瓶装水，您应通过**将水煮沸**的方式让水变得安全。煮沸水是让水变得更安全的最可靠的方法，它可以杀死致病生物，包括病毒、细菌以及寄生虫。

您可以通过将开水从一个干净且已消毒的容器倒往另一个同等容器，并将水静置几小时的方法，或通过每夸脱或每升的开水中加入一撮盐的方法改善开水的淡味。

#### 如果水看上去浑浊：

- 用干净的布、纸巾或咖啡过滤器过滤水，或静置水并让其沉淀。
- 抽取清水。
- 让清水沸腾一分钟（如果海拔高于 6,500 英尺，则应让水沸腾三分钟）。
- 冷却开水。
- 将开水储存在干净且已消毒的容器中

([http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe\\_water/personal.html#containers](http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe_water/personal.html#containers)) 并盖紧盖子。

#### 如果水看上去清澈：

- 让清水沸腾 1 分钟（如果海拔高于 6,500 英尺，则应让水沸腾 3 分钟）。
- 冷却开水。
- 将开水储存在干净且已消毒的容器中并盖紧盖子。

## 消毒剂

如果您没有干净可安全饮用的瓶装水，且您无法煮沸水，则您通常可以通过使用消毒剂，如无味的家用氯漂白剂、碘酒或二氧化氯片剂的方式让水变得安全可饮用。它们可以杀灭大部分有害生物，如病毒及细菌。但是，只有二氧化氯片剂才能有效地控制更多耐药菌，如寄生虫隐孢子虫 (<http://www.cdc.gov/crypto/>)。如果水源受到化学品的污染，添加消毒剂将无法让水变得安全可饮用。

#### 使用漂白剂对水进行消毒：

漂白剂有多种浓度。确保您在使用漂白剂对饮用水进行消毒之前知悉漂白剂的浓度。浓度应可参阅标签获得。

- 在每次使用前恰当地清洁和消毒

储水容器(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)。用经过批准的容器储水。切勿使用先前储藏化学品或其他有害材料的容器。

- 如果您的水浑浊，请用干净的布、纸巾或咖啡过滤器过滤水，或将水静置然后抽取干净的水。

在使用 6% 无味液体家用氯漂白剂时：

- 在每加仑清水中添加略少于 1/8 茶匙（8 滴或约 0.5 毫升）的量（或在每升或每夸脱的清水中加入 2 滴漂白剂）。
  - 如果您没有清水或无法过滤水以便让水变得清澈，请在每加仑浑浊的水中添加略少于 1/4 茶匙（16 滴，或约 1 毫升）的漂白剂（或在每升或每夸脱浑浊的水中添加 4 滴漂白剂）。将混合物搅匀。
- 在使用前先静置至少 30 分钟。
- 将经过消毒的水储存在干净且已消毒的容器中  
(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
并盖紧盖子。

在使用 8.25% 无味液体家用氯漂白剂时：

- 在每加仑清水中添加略少于 1/8 茶匙（6 滴或约 0.5 毫升）的无味液体家用氯漂白剂（8.25%）（或在每升或每夸脱的清水中加入约 2 滴漂白剂）。
  - 如果您没有清水或无法过滤水以便让水变得清澈，请在每加仑浑浊的水中添加 1/8 茶匙（12 滴，或约 1 毫升）的漂白剂（或在每升或每夸脱浑浊的水中添加 3 滴漂白剂）。
- 将混合物搅匀。
- 在使用前先静置至少 30 分钟。
- 将经过消毒的水储存在干净且已消毒的容器中  
(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
并盖紧盖子。

使用碘酒对水进行消毒：

- 遵照制造商的说明

- 将经过消毒的水储存在干净且已消毒的容器中  
(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
并盖紧盖子。

### 使用二氧化氯片剂对水进行消毒：

- 遵照制造商的说明。
- 将经过消毒的水储存在干净且已消毒的容器中  
(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
并盖紧盖子。

## 过滤器

许多便携式的水过滤器都可去除饮用水中的致病寄生虫，如隐孢子虫

(<http://www.cdc.gov/crypto/>) 和贾第虫

(<http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/private/wells/disease/giardia.html>)。

- 如果您选择使用便携式的水过滤器，请尝试挑选滤器孔径小到足以去除细菌及寄生虫的过滤器。大部分便携式水过滤器无法去除细菌或病毒。
- 请仔细阅读并遵守制造商对水过滤器的说明。在过滤后，在经过过滤的水中添加诸如碘酒、氯或二氧化氯一类的消毒剂，以便杀灭任何病毒以及残留的细菌。如需更多有关水过滤器的信息，请查阅“选择家用水过滤器以及其他水处理系统”  
(<http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/home-water-treatment/water-filters.html>) 页面。

## 有关去除病原

如需了解更多有关去除诸如病毒、细菌以及寄生虫（如隐孢子虫

(<http://www.cdc.gov/crypto/>)等微生物的水过滤器以及水处理的信息，请参阅以下资源：

- 在紧急事件中让水变得安全  
(<http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html>)
- 有关水过滤器的指南[http://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen\\_info/filters.html](http://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen_info/filters.html)

- 有关为边远地区以及旅行目的处理及消毒饮用水的指南  
([http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/travel/backcountry\\_water\\_treatment.html](http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/travel/backcountry_water_treatment.html))有关不同的水处理方法的有效性的信息
- 有关商用瓶装水以及其他饮料的指南  
([https://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen\\_info/bottled.html](https://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen_info/bottled.html))
- 饮用水的应急消毒  
(<http://www.epa.gov/safewater/faq/emerg.html>)

## 寻找紧急水源

其他干净水的水源可在家中或户外找到。请勿饮用气味或颜色异常的水，或您已知或怀疑可能受到燃料或有毒化学品污染的水；使用不同的水源。

以下为可能可用的水源：

- 您家中加热水箱中的水（属于饮用水系统的一部分，而非您的家用供热系统的一部分）
- 由未受污染的水制成的融化的冰块
- 您家中马桶水箱（并非抽水马桶）中的水，前提是干净且未经过会改变水的颜色等的马桶清洁剂化学处理
- 罐装水果以及蔬菜中的液体
- 泳池以及水疗池中的水如未受到洪水或暴雨水的污染，则可用于个人清洁、清洗以及相关使用，但不可用于饮用。

听取当地官员的报告，获得有关在家中用水的预防措施的建议。

## 户外

来自户外的水必须按在紧急事件中让水变得安全

(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html>)

所述的方法处理。其中包括：

- 雨水
- 溪流水、河水以及其他流动的水体

- 池塘水以及溪水
- 天然泉水

## 不安全的水源

切勿使用以下水源：

- 散热器
- 热水锅炉（属于家中供热系统的一部分）
- 水床（在水中添加的杀真菌剂和/或乙烯基中的化学品可能让水变得不宜安全使用）

## 私用的饮用水水井

洪水以及其他灾害可能损坏或污染水井。深度不足 50 英尺的人工挖掘水井、镗孔井以及其他水井更易受到污染，即使表面未受到损坏。

- 在灾难后，最安全的做法是饮用瓶装水，直至您确认水源未受污染且可安全饮用。
- 如果发生了大面积的洪灾或您怀疑水井可能受到污染，则**请勿**饮用此等井水。使用安全的供水，如瓶装水或处理水(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/creating-storing-emergency-water-supply.html>)。
- 联络您当地、州或部落的卫生部门，获得有关水井及测试的特定建议。

**重要信息：**在洪灾期间，燃料和其他化学品常常释放及溢出。

- 受到燃料或有毒化学品污染的水将无法通过煮沸或消毒的方式变得安全。在您获知水源安全之前，请使用瓶装水或其他安全的供水。
- 如果您怀疑您的水源受到燃料或化学品的污染，请联络您当地的卫生部门，获取具体建议。

获得更多信息：在灾难后消毒水井(<https://www.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.html>)

## 相关资源

- Water-related Emergencies and Outbreaks ( 与水相关的紧急事件及爆发 )  
(<http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/index.html>)  
CDC 网站关注灾难或紧急事件发生前、发生中以及发生后的水需求
- Drinking Water Wells  
( 饮用水水井 ) ([http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe\\_water/wells/](http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe_water/wells/))  
确保您的井水安全
- Personal Hygiene and Handwashing After a Disaster or Emergency  
( 在灾难或紧急事件后保持个人卫生及洗手 )  
(<https://www.cdc.gov/disasters/floods/sanitation.html>)  
有关如何自行预防疾病的提示
- Food & Water Safety and Hand Hygiene Resources  
( 有关食物和用水安全以及手部卫生的资源 ) (<https://www.cdc.gov/disasters/handhygiene.html>)  
提供提示及信息的易用海报、传单、贴纸以及PSA
- Cleaning and Sanitizing With Bleach After an Emergency  
( 在紧急事件后用漂白剂进行清洁和消毒 ) (<https://www.cdc.gov/disasters/bleach.html>)  
有关如何保持表面清洁以避免细菌传播的信息
- Guidelines for the Management of Acute Diarrhea After a Disaster  
( 有关在灾难后管理急性腹泻的指南 ) (<https://www.cdc.gov/disasters/disease/diarrheaguidelines.html>)  
在灾难后而电力、洁净水源以及卫生设施有限的情况下，可能发生急性腹泻

Page last reviewed: September 11,2017

Page last updated: September 12,2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)