

预防攻略

1. 食品选购

在选购食品时，我们一定要选择正规的超市、农贸市场或电商平台，这些地方的食品通常有更严格的质量检测和监管，能从源头上降低被李斯特菌污染的风险。购买食品时要仔细检查食品的包装是否完整，有无破损、胀袋等情况。如果食品包装有问题，就可能已经被细菌污染，千万不要购买。三无食品和过期食品更是不能碰，它们的卫生状况和安全性无法保证，很可能携带李斯特菌等有害细菌。大家在购买食品时一定要养成查看生产日期、保质期和食品配料表的好习惯，确保购买的食品安全可靠。

2. 食品处理

在处理食品时，生熟食物一定要分开处理，避免交叉污染。比如，切生肉的案板和刀具，就不能再用来切熟食或水果，以免生肉上的李斯特菌污染其他食物。在处理生肉、海鲜等食材后，要及时清洗双手和案板、刀具等工具，并用开水消毒。烹饪食物时，一定要确保食物彻底煮熟，尤其是肉类、海鲜、蛋类等易受污染的食物。对于容易被李斯特菌污染的高风险食物，如冷藏即食食品、未经杀菌的乳制品等，一定要加热后再食用。剩菜剩饭在食用前也要充分加热，确保食物中心温度达到 70℃ 以上，并持续加热

2 分钟以上，这样才能有效杀死可能存在的李斯特菌。

3. 冰箱管理

冰箱虽然能延长食物的保质期，但其并不是食物的“保险箱”，如果管理不当，反而会成为李斯特菌的滋生地。因此，我们要定期清理和消毒冰箱，建议每周至少清理一次。清理时，先将冰箱里的食物取出，然后用温水和洗洁精擦拭冰箱内部，包括冷藏室、冷冻室、抽屉、隔板等，最后用清水冲洗干净，再用干净的毛巾擦干。存放食物时，要将生熟食物分层存放，避免生食物污染熟食。可以将生肉、海鲜等放在冰箱下层，熟食和即食食品放在上层。同时，要注意控制冰箱的温度，冷藏室温度应保持在 4℃ 以下，冷冻室温度应保持在 -18℃ 以下。这样可以抑制李斯特菌的生长繁殖。另外，食物在冰箱中的存放时间也不宜过长，尽量遵循“先进先出”的原则，尽快食用。

结语

为了自己和家人的健康，让我们从现在开始，行动起来，养成良好的饮食和卫生习惯，在选购食品时擦亮双眼，选择正规渠道和优质产品；处理食物时严格做到生熟分开，确保食物彻底煮熟；管理冰箱时定期清理消毒，合理存放食物；日常生活中勤洗手，保持厨房清洁。