# 在家的食品安全

# 在家的食品安全

## 关于本指南

本指南解释了你可以在家里实行的安全食品处理实践，以减少你患食源性疾病的风险。

许多食源性疾病可以通过以下四个步骤来预防：清洁、分离、烹饪和冷藏。

## 确保食物安全

### 食源性疾病

人们因在家里准备的食物而生病的情况比你想象的要多。据估计，加拿大每年约有400万个食源性疾病的病例。这相当于每八位加拿大人中就有一位。

食源性疾病是由含有细菌、病毒或寄生虫的食物或饮料引起的，如弯曲杆菌、大肠杆菌、诺瓦克病毒、李斯特菌、沙门氏菌、隐孢子虫和毛霉菌。

常见的症状包括：腹泻、胃痉挛、恶心、呕吐、发烧和头痛

这些症状可能在食用了受污染的食物后数小时、数天或超过一个月后出现。

### 谁处于风险下？

大多数人从食源性疾病中完全康复。然而，60岁及以上的成年人、孕妇、5岁以下的儿童和免疫系统较弱的人，出现更严重健康问题的风险更高。其中一些情况包括肾衰竭、慢性关节炎、流产，甚至死亡。

## 多加注意，预防疾病

幸运的是，大多数食源性疾病的情况是可以预防的

# 食品安全的四个步骤

清洁 分离

烹饪 冷藏

## 清洁

**经常洗手和清洗物体表面。**

细菌和其他病菌会在厨房里传播，并沾到手上、砧板、刀和台面上。经常清洁以预防疾病。

### 经常清洗双手和厨房设备

- 在处理食物前后，用肥皂和温水洗手20秒。
- 在接触生的肉、禽肉、海鲜、蛋和未清洗的新鲜农产品后，用热肥皂水清洗砧板、餐具、器皿和台面。
- 不要用擦拭餐具/用具的毛巾来擦手。每次使用不同的毛巾。或者使用一次性纸巾，然后丢弃。
- 经常用洗衣机的热循环清洗厨房抹布。

### 清洗新鲜蔬菜和水果

- 在流动的冷水下清洗新鲜蔬菜和水果。这包括带有不能食用的皮/厚皮的蔬菜和水果。
- 用干净的蔬菜刷清洗具有结实表皮的农产品，包括胡萝卜、土豆、瓜类和南瓜。
- 切掉蔬菜和水果上任何有淤青或损坏的地方，因为有害细菌会在这些地方滋生。

## 常见误区

## 清洗蛋、肉和禽肉可以清除细菌

**这是不正确的。**

在储存蛋之前清洗蛋会去除蛋壳上的保护层，使细菌进入。生肉和禽肉汁液中的细菌可以传播到其他食物、器皿和物体表面。这被称为交叉污染。

**洗手**是预防食源性疾病的最佳方法之一

# 分离

## 不要交叉污染。

当细菌从一种食物传播到另一种食物时就会发生交叉污染。为避免这种情况，应将生的肉、禽肉和海鲜（及其汁液）与熟食或即食食品分开。

### 杂货车和冰箱

- 在你的杂货车、杂货袋和冰箱中，将生的肉、禽肉和海鲜与其他食物分开。
- 将生的肉、海鲜和禽肉放在冰箱的底层，并放在防漏容器中，这样这些食物的汁液就不会滴到其他食物上。
- 在冰箱里解冻冻肉时，要放在防漏的容器里，以确保在解冻过程中不会滴到即食食品上。

### 砧板

- 用一块砧板处理即食食品，用另一块砧板处理生的肉、禽肉和海鲜。

### 餐盘

总是将熟食放在干净的盘子上。切勿将食物放在以前用于盛放生肉或未清洗的农产品的未清洗的盘子上。

# 烹饪

## 烹饪到适当的温度。

当食物处于足够高的温度以杀死有害细菌，如大肠杆菌、沙门氏菌和李斯特菌时，就是正确的烹饪。确保将食物煮到适当的内部温度。

### 使用食品温度计

**总是**使用食品温度计检查肉类、禽肉类、鱼类或海鲜类食品最厚的部分的内部温度，因为食物可能会烹饪得不均匀（见本手册第15页《有风险食品的安全烹饪和重新加热温度表》）。

### 微波炉安全

在烹调过程中，将食物盖上盖子，并将盘子转一或两次（除非你有一个转盘），并搅拌盘中的食物。此外，使用你的微波炉的功率设置，以确保烹饪均匀。留出静置时间以完成烹饪。

### 保持食物热度

如果烹饪好的食物不立即吃，要保持60° C (140° F)或更高温度，直到吃完为止。如果你不保持热的食物的热度，就迅速将其冷却。细菌在4° C至60° C（40° F至140° F）的危险区间内可以迅速生长。

### 重新加热剩菜

- 将固体食物加热到74° C（165° F）或更高。
- 将酱汁、汤和肉汁重新加热到沸腾。确保在加热时进行搅拌。
- 不建议用慢炖锅加热剩菜。

常见误区

## 你可以通过检查肉的颜色来判断它是否熟了

尽管人们普遍这样认为，肉的颜色并不是一个可以表明肉已经煮熟或可以安全食用的可靠标志。

在所有细菌被杀死之前，肉可能会变成褐色。知道食物是否彻底煮熟的唯一方法是使用食品温度计。

### 食品温度计提示

- 将温度计插入肉的最厚部分，一直到中间。确保温度计没有接触到任何骨头或脂肪。
- 每次使用（两次读数之间）后，用温水和肥皂清洗温度计。
- 数字式即读食品温度计是最容易处理的。

**牡蛎：**

将生牡蛎烹饪到最低90° C (194° F)的内部温度，至少90秒。

# 冷藏

## 迅速冷藏。

在室温下储存的食物中的细菌数量每20分钟就会增加一倍。防止食源性疾病的最有效方法之一是正确地冷藏食物。冷藏食物可以减缓有害细菌的生长。

### 将你的冰箱设定在4° C

你的冰箱温度够低吗？确保你的冰箱设置在4° C（40° F)或更低。不时用冰箱温度计检查温度。如果你的冰箱没有内置温度计，你可以在销售厨房小工具的商店购买一个。

### 记住 “两小时规则”

- 在两小时内将易腐烂的食物、准备好的食物和剩余的食物冷藏或冷冻。此 “规则”适用于从杂货店买来的食物或留在台面上的食物。
- 丢弃放置超过两小时的易腐烂食物

### 安全解冻食物

安全解冻

食物的三种方法：

1. 在冰箱里
2. 在流动的冷水下
3. 微波炉中

（如果你用微波炉解冻，之后立即烹饪食物）

**避免在室温下解冻食物。**

**热食要保持在60° C（140° F）以上。**

**冷食要保持在4° C（40° F)以下。**

### 安全使用罐头食品

- 切勿食用盖子松动或隆起的罐子里的食物，或食用严重凹陷、隆起或泄漏的罐子里的食物。
- 将罐子存放在阴凉、干燥、清洁的地方。
- 在一到两年内或罐子上的“最佳食用日期”之前食用。
- 不要将食物储存在打开的罐子里。

### 安全储存食物

- 将量多的剩菜分装在浅容器内，以便在冰箱里更快地冷却。
- 及时将剩菜冷藏，并尽快使用。

### 常见误区

你可以通过食物的外观、气味和味道来判断它是否已经变质。

用视觉、嗅觉和味觉来判断食物是否安全是不可靠的。随着年龄的增长，我们的视觉、嗅觉和味觉都会下降。这些不太敏锐的感官降低了我们注意到变质食物的警告信号的能力。同时，有些食物即使在没有尝到或闻到坏味的情况下也是不安全的。

## 正确遵循 “最佳食用日期”。

食品包装上的 “最佳食用日期”表明未开封的食品将保持其新鲜度和营养价值的时长。食品一旦打开，“最佳食用日期”就不再适用。

任何食物的储存期限都取决于该食物的储存方式。使用“最佳食用日期”，以及本手册第17页的《冰箱储存表》来决定食物在冰箱中保存多久。

### 最佳食用日期的格式是什么？

最佳食用日期必须是英文和法文，使用“BEST BEFORE ”和“MEILLEUR AVANT ”这两个词，日期格式为年-月-日。以下是一个“最佳食用日期”示例：

**Best before 22 NO 08**
**Meilleur avant**

最佳食用日期的缩写

| | | | |
|---|---|---|---|
| 一月 | JA | 七月 | JL |
| 二月 | FE | 八月 | AU |
| 三月 | MR | 九月 | SE |
| 四月 | AL | 十月 | OC |
| 五月 | MA | 十一月 | NO |
| 六月 | JN | 十二月 | DE |

一些食品上标有过期日期，如代餐食品、营养补充剂、婴儿配方奶粉和配方液体饮食。过期后，不应食用过期的食品。

## 高风险食品

根据HEALTH CANADA的资料，以下列出的食物与食源性疾病的爆发有关。这些食物必须完全煮熟以消除细菌、病毒和寄生虫。

为了减少风险，60岁及以上的成年人、孕妇、5岁以下的儿童以及免疫系统较弱的人应避免食用这些处于生或半熟状态的食物：

- 生肉或未煮熟的禽肉。
- 生的带鳍鱼类和贝类，包括牡蛎、蛤蜊、贻贝和扇贝。
- 生的或未经巴氏杀菌的牛或羊奶，或由未经消毒的奶制成的食品。
- 对于未经巴氏杀菌的奶制成的奶酪，只食用陈化60天或以上的奶酪。
- 软质奶酪，包括菲达干酪、布里干酪、卡门贝尔干酪和白干酪。
- 生的或稍微煮熟的蛋或蛋制品，包括沙拉酱、饼干或蛋糕糊、酱汁和自制的蛋酒。
  - 如果你用全蛋制作蛋酒，将奶混合物加热到71℃（160℉）。
  - 用商业巴氏杀菌的蛋制作的食品风险降低。
- 生的芽菜，包括紫花苜蓿芽、三叶草芽、萝卜芽和绿豆芽。
- 未经过巴氏消毒的果汁和苹果酒

## 社区中的食品安全

WINDSOR AND ESSEX COUNTY的许多教堂、社区中心、私人俱乐部和公寓楼都有用于聚餐、老年人午餐会和其他社区活动的厨房。

如果你是一名志愿者，或者你参加了社区活动，请将这四个食品安全步骤传递给大家：清洁、分离、烹饪和冷藏。提醒大家把食品安全放在首位。

**要保证食品安全。**

---

资料来源：
《CANADIAN PARTNERSHIP FOR CONSUMER FOOD SAFETY EDUCATION》。BEFOODSAFE.CA
《SAFE FOOD HANDLING FOR ADULTS 60+》，HEALTH CANADA，2010年。
经MINISTER OF HEALTH许可转载，2012年

# 备注

# 有风险食品的安全烹饪和重新加热温度

将食物煮到最低内部温度并保持15秒。
使用干净的探针温度计来验证食物温度

| | | 烹饪食物内部温度的最低要求 | 重新加热食物的最低温度要求 |
|---|---|---|---|
| | 整只家禽 | 82°C (180°F) | 74°C (165°F) |
| | 禽肉碎、禽肉制品、禽肉块 | 74°C (165°F) | 74°C (165°F) |
| | 含有禽肉、蛋、肉、鱼或其他有风险食品的混合食品 | 74°C (165°F) | 74°C (165°F) |
| | 猪肉<br>猪肉制品，除禽肉碎外的肉碎 | 71°C (160°F) | 71°C (160°F) |
| | 鱼类 | 70°C (158°F) | 70°C (158°F) |
| | 牛肉、羊肉、米、海鲜、其他有风险食品 | 70°C (158°F) | 70°C (158°F) |

# 食品处理人员的食品储存指南

**常见食品保质期的一般准则。阅读标签并检查 “最佳食用日期”（如果适用）。大多数食品如果储存时间较长，可以安全食用，但味道和营养价值会变差。如果有变质迹象，请丢弃。**

## 食橱(室温)

### 除非另有规定，时间适用于未打开的包装。

| | |
|---|---|
| **麦片粥（一旦打开，请保存在密闭的容器中，避光避热）** | |
| 面包屑（干燥型） | 3个月 |
| 麦片类食品（即食型） | 8个月 |
| 玉米面 | 6-8个月 |
| CRACKERS | 6个月 |
| 意大利面条 | 几年 |
| 米 | 几年 |
| 轧制的燕麦 | 6-10个月 |
| 白面粉 | 1年 |
| 全麦面粉 | 3个月 |
| **罐头食品（打开后，盖上盖子存放在密闭的 容器中于冰箱内保存）。** | |
| 炼乳 | 9-12个月 |
| 其他罐头食品 | 1年 |
| **干燥食品（打开后，请存放在密闭的容器中，避光避热）。** | |
| 泡打粉、小苏打 | 1年 |
| 豆类、豌豆、小扁豆 | 1年 |

| | |
|---|---|
| 巧克力（烘烤用） | 7个月 |
| 可可 | 10-12个月 |
| 咖啡(研磨) | 1个月 |
| 咖啡（速溶） | 1年 |
| 咖啡伴侣 | 6个月 |
| 水果（蜜饯） | 1年 |
| 胶冻 | 1年 |
| 果冻粉 | 2年 |
| 混合料（蛋糕、煎饼和饼干） | 1年 |
| 混合料（馅饼馅料和布丁） | 18个月 |
| 混合料（主菜配菜） | 9-12个月 |
| 马铃薯（片状） | 1年 |
| 脱脂奶粉<br>- 未打开<br>- 已打开 | <br>1年<br>1个月 |
| 糖（所有类型） | 几年 |
| 茶包 | 1年 |
| **杂项食品** | |
| 蜂蜜 | 18个月 |
| 果酱、果冻（一旦打开，要盖上盖子存放于冰箱） | 1年 |

| | |
|---|---|
| 蛋黄酱、沙拉酱 | |
| - 未打开 | 6个月 |
| - 已打开（盖上盖子存放于冰箱） | 1-2个月 |
| 糖浆 | 2年 |
| 坚果 | 1个月 |
| 花生酱 | |
| - 未打开 | 6个月 |
| - 已打开 | 2个月 |
| 果胶——液体 | 1年 |
| - 已打开（盖上盖子存放于冰箱） | 1个月 |
| - 粉状 | 2年 |
| 三明治酱 | |
| (打开后即盖上盖子存放于冰箱) | 8个月 |
| 糖浆 - 玉米、枫树、餐用糖浆 | 1年 |

| | |
|---|---|
| 植物油 | |
| (打开后即盖上盖子存放于冰箱) | 1年 |
| 醋 | 几年 |
| 酵母(干) | 1年 |
| **蔬菜类** | |
| 马铃薯、芜菁甘蓝、南瓜 | 1周 |
| 西红柿 | 1周 |
| **凉爽的房间（7-10℃，45-50℉）** | |
| 洋葱（干、黄皮） | 6周 |
| 马铃薯（成熟的） | 6个月 |
| 芜菁甘蓝（打蜡的） | 几个月 |
| 南瓜（冬） | 几个月 |

# 冰箱(4° C, 40° F)

## 除非另有规定，否则所有食品都要盖上盖子。

| | |
|---|---|
| **乳制品和蛋（检查 “最佳食用日期”）** | |
| 黄油 | |
| - 未打开 | 8周 |
| - 已打开 | 3周 |
| 奶酪 | |
| - 农家奶酪（已打开） | 3天 |
| 硬质 | 几个月 |
| 已加工型（未打开） | 几个月 |
| 已加工型（已打开） | 3-4周 |
| 蛋 | 3周 |
| 人造黄油 | |
| - 未打开 | 8个月 |
| - 已打开 | 1个月 |

| | |
|---|---|
| 奶、奶油、酸奶（已打开） | 3天 |
| **鱼类和贝类** | |
| 蛤蜊、螃蟹、龙虾和贻贝(活的) | 12-24小时 |
| 鱼类（已清洗） | |
| - 生的 | 3-4天 |
| - 煮熟的 | 1-2天 |
| 牡蛎（活的） | 24小时 |
| 扇贝、虾（生的） | 1-2天 |
| 贝类（煮熟的） | 1-2天 |

| 新鲜水果（成熟的） | |
|---|---|
| 苹果<br>– 2月至7月购买 | 2个月<br>2周 |
| 杏子（不加盖储存） | 1周 |
| 蓝莓（不加盖储存） | 1周 |
| 樱桃 | 3天 |
| 蔓越莓（不加盖储存） | 1周 |
| 葡萄 | 5天 |
| 桃子（不加盖储存） | 1周 |
| 梨子（不加盖储存） | 1周 |
| 李子 | 5天 |
| 覆盆子（不加盖储存） | 2天 |
| 大黄叶柄 | 1周 |
| 草莓（不加盖存储） | 2天 |
| **新鲜蔬菜** | |
| 芦笋 | 5天 |
| 豆类（绿色、蜡质） | 5天 |
| 甜菜 | 3-4周 |
| 西兰花 | 3天 |
| 球芽甘蓝 | 1周 |
| 卷心菜 | 2周 |
| 胡萝卜 | 几周 |
| 花椰菜 | 10天 |
| 芹菜 | 2周 |
| 玉米 | 当天使用 |
| 黄瓜 | 1周 |
| 莴苣 | 1周 |
| 蘑菇 | 5天 |

| | |
|---|---|
| 洋葱（绿色） | 1周 |
| 欧洲萝卜 | 几周 |
| 豌豆 | 当天使用 |
| 辣椒（绿色、红色等） | 1周 |
| 马铃薯（新） | 1周 |
| 菠 | 2天 |
| 菜芽 | 2天 |
| 南瓜（夏） | 1周 |
| **肉和禽肉** | |
| **未煮熟的** | |
| 带骨肉排、肉排 | 2-3天 |
| 腌制或烟熏肉 | 6-7天 |
| 肉碎 | 1-2天 |
| 禽肉 | 2-3天 |
| 烤肉 | 3-4天 |
| 各种肉类、内脏 | 1-2天 |
| **煮熟的** | |
| 所有肉类和禽肉 | 3-4天 |
| 炖菜、肉馅饼和肉酱 | 2-3天 |
| 汤类 | 2-3天 |
| **杂项食品** | |
| 咖啡(研磨) | 2个月 |
| 坚果 | 4个月 |
| 起酥油 | 12个月 |
| 全麦面粉 | 3个月 |

# 冷冻箱(-18° C, 0° F)

## 使用适用于冷冻箱的包装或密闭容器。

## 将新鲜食物在最佳状态进行冷冻

| | |
|---|---|
| **乳制品和脂肪** | |
| 黄油 | |
| - 加盐 | 1年 |
| - 无盐 | 3个月 |
| 奶酪 - 硬质、已加工型 | 3个月 |
| 奶油 - 餐用，掼打（解冻后分离） | 1个月 |
| 冰淇淋 | 1个月 |
| 人造黄油 | 6个月 |
| 奶 | 6周 |
| **鱼类和贝类** | |
| 鱼类（脂肪品种：湖鳟鱼、鲭鱼、鲑鱼） | 2个月 |
| 鱼类（瘦肉品种：鳕鱼、黑线鳕、梭子鱼、胡瓜鱼） | 6个月 |
| 贝类 | 2-4个月 |
| **水果和蔬菜** | |
| 所有水果和蔬菜 | 1年 |
| **肉、禽肉和蛋** | |
| **未煮熟的** | |
| 牛肉（烤牛肉、牛排） | 10-12个月 |
| 鸡、火鸡 | |
| - 切开的 | 6个月 |
| - 未切开的 | 1年 |
| 腌制或烟熏肉 | 1-2个月 |
| 鸭肉、鹅肉 | 3个月 |
| 蛋（蛋清、蛋黄） | 4个月 |
| 肉碎 | 2-3个月 |
| 羊肉（带骨羊排、烤羊肉） | 8-12个月 |
| 猪肉（带骨猪排、烤猪肉） | 8-12个月 |
| 香肠、香肠 | 2-3个月 |
| 各种肉类、内脏 | 3-4个月 |
| 小牛肉（带骨小牛肉排、烤小牛肉） | 8-12个月 |
| **煮熟的** | |
| 所有肉类 | 2-3个月 |
| 所有禽肉类 | 1-3个月 |
| 炖菜、肉馅饼 | 3个月 |
| **杂项食品** | |
| 豆类、小扁豆、豌豆炖菜 | 3-6个月 |
| 面包（烤制或非烤制，酵母） | 1个月 |
| 蛋糕、饼干（烤制） | 4个月 |
| 草本植物食品 | 1年 |
| 糕点、快制面包（烤制） | 1个月 |
| 糕点皮（非烤制） | 2个月 |
| 馅饼（水果，非烤制） | 6个月 |
| 三明治 | 6周 |
| 汤类（汤汁、奶油） | 4个月 |

这只是一般信息，WINDSOR-ESSEX COUNTY HEALTH UNIT对使用本指南的人不承担任何责任。改编自安大略省政府—— MINISTRY OF AGRICULTURE AND FOOD。

© Windsor-Essex County Health Unit, 2019

食品安全提示

# 家庭罐头制作

## 简介

家庭制作罐头是保存食品新鲜度的一个极好方法。如果你正在考虑制作家庭罐头，你可以做一些事情来确保你的食品是安全的。

## 了解风险

在家制作不当的罐头食品可能导致肉毒杆菌中毒，这是一种由肉毒杆菌引起的致命的食物中毒形式。肉毒杆菌的孢子很难杀死，而且极其耐热。

被肉毒杆菌毒素污染的食物可能看起来、闻起来或尝起来都没有变质。不要食用凹陷、泄漏或末端隆起的罐子或瓶子里的食物，因为这可能意味着里面的东西是不安全的。

## 家庭制作罐头的安全做法

家庭装罐需要特殊设备，包括重型玻璃罐、金属盖、金属环、金属圈、沸水罐头锅和压力罐头锅。总是阅读制造商对罐头设备的说明，并仔细按照有信誉的配方进行操作。改变成分和烹饪时间可能导致不安全的食物。

在你开始制作罐装食品之前，要确定食物的酸度。

| 高酸度食物 | 低酸食物 |
|---|---|
| 水果 | 除西红柿外的大多数新鲜蔬菜 |
| 果酱、果冻、橘子酱 | 肉和禽肉 |
| 水果黄油 | 海鲜——鱼类和贝类 |
| 泡菜和酸菜 | 汤类和奶类 |
| 添加了柠檬汁或醋的西红柿 | 含有肉、蔬菜和西红柿的意大利面酱 |

## 高酸食物需要沸水罐头锅

高酸食品包括PH值低于4.6的食品。

## 低酸食品需要使用压力罐头锅

低酸食品包括PH值超过4.6的食品。西红柿是临界高酸食品，需要添加酸，如柠檬汁或醋，才能安全装罐。

低酸和高酸食品的混合食品，如含有肉、蔬菜和西红柿的意大利面酱，被认为是低酸食品，需要用压力罐头锅来消灭引起肉毒杆菌中毒的细菌。

## 食品酸碱度表

| | | |
|---|---|---|
| | 9.0 | |
| 中性PH | 8.0 | 蛋清、橄榄 |
| 酸性PH | 7.0 | 水、奶 |
| | 6.0 | 肉类、瓜类、奶酪 |
| | 5.0 | 蔬菜、面包 |
| | 4.0 | 西红柿、水果/果酱 |
| | 3.0 | 橙汁、梨子、李子 |
| | 2.0 | 醋、柠檬/酸橙 |

# 家庭罐头制作实践中的
# 食品安全

## 清洁

- 在处理食物前后，用肥皂和温水洗手20秒。
- 在准备蔬菜和水果之前，用流动的干净冷水彻底清洗它们，包括那些带皮的蔬菜和水果。
- 对所有工作表面、用具和设备进行清洁和消毒。在装罐过程的各个阶段将其保持清洁，以避免交叉污染。
- 对罐子进行消毒。也就是用热肥皂水清洗它们，然后根据配方的说明在沸水中煮罐子。
- 检查罐子，确保它们没有裂缝和缺口。

## 分离

- 用一块砧板处理洗净的新鲜农产品，用另一块砧板处理生的肉、禽肉和海鲜。
- 只使用新的自封盖，使用前要确保密封胶没有损坏。旋拧圈可以重复使用。
- 丢弃任何生锈或有凹陷的圈子。

## 烹饪

- 只使用现有的、经过检验的家庭罐头配方。不要替代配方中推荐的罐子大小或原料数量。
- 根据食物的酸度，使用适当的热加工方法。
- 在加工过程中，检查是否保持足够的烹饪或加热温度。

## 冷却

- 储存前给所有家庭罐头食品贴上标签和日期。
- 储存在阴凉、干燥的地方。为获得最佳质量，请在制作日期后一年内使用。
- 一旦容器被打开，请将剩余的食物放入冰箱。

## 食源性疾病

据HEALTH CANADA称，肉毒杆菌中毒的症状通常在食用受污染食物后12至36小时内出现。这些症状可能包括：

- 恶心
- 头痛
- 呕吐
- 复视
- 疲劳
- 喉咙和鼻子发干
- 头晕

这些症状通常会持续两小时至14天，但有些会持续更长时间。

## 严重的健康风险可能包括：

- 呼吸衰竭
- 瘫痪
- 死亡

如果你出现这些症状，请拨打9-1-1，立即寻求医疗护理。对于严重健康影响有较高风险的人群包括孕妇、5岁以下儿童、60岁以上的成年人以及免疫系统较弱的人。

60岁以上的成年人，以及免疫系统较弱的人。

欲了解更多信息，请联系ENVIRONMENTAL HEALTH DEPARTMENT 519-258-2146 转 4475 或发送电子邮件至 INSPECTION@WECHU.ORG

WINDSOR-ESSEX COUNTY
HEALTH UNIT
Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex

Environmental Health
Department
519-258-2146 ext. 4475

wechu.org

经约克区政府许可改编 – 2022