



台风过境、洪水退去，灾后饮食安全成为防疫重中之重。不少群众遇到困惑：洪水、内涝积水中打捞的鲜活鱼虾，被洪水浸泡却依旧存活的鸡鸭牲畜，还有家中被水淹过的肉类食材，看着外观完好、没有发臭变质，是不是清洗干净、多煮一会儿就能正常吃？

福建省疾病预防控制中心副主任医师林竹明确提醒：绝对不行！

灾后食材安全，最忌靠“肉眼判断”和“心存侥幸”。洪水绝非普通脏水，而是“流动污染源”。只要经过洪水浸泡的禽畜、水产，哪怕活蹦乱跳、无异味没腐烂，都存在重大食品安全风险，坚决不能食用。



洪水泡过的鱼虾鸡鸭，为何坚决不能吃？

1 洪水是复合型“流动污染源”

洪涝积水混杂大量有毒有害物质：农田化肥农药残留、村镇生活污水、化粪池排泄物、腐烂野生动物尸体、工业化工污染物等。水体中富集海量致病菌、寄生虫卵、重金属及各类化学毒素，污染程度极高。

2 泡水动物带菌带毒

禽畜、水产浸泡在洪水中，各类污染物不仅会附着在其体表，还会通过呼吸道、皮肤、消化道持续侵入机体内部。

误食污染食材，极易引发急性肠胃炎，出现腹泻、呕吐、发烧、腹痛等症状，严重时危及生命。且细菌芽孢、耐热毒素肉眼不可见，绝不可以凭借肉质、气味判断食材的安全性。

3 高温久煮也无法消除全部风险

很多人以为“多煮一会儿、彻底煮熟”就能放心吃。事实上，高温煮沸只能杀灭部分细菌病毒，无法分解重金属残留、灭活耐热毒素及细菌芽孢等。例如金黄色葡萄球菌产生的肠毒素，在100℃高温下加热30分钟依然具备活性，普通烹饪完全无法破坏。



重点避坑：最容易被误吃的高危食材

1 洪水中打捞的活鱼、活虾、活贝类

很多市民认为鲜活水产无变质，可放心食用，实则风险极高。鱼虾贝类在洪水中游动、觅食，其鳃部、内脏、肌肉都可能富集洪水中的病菌、寄生虫卵、有毒污染物，属于“带毒存活”。简单清洗、蒸煮、爆炒无法彻底去除隐患，食用后易引发急性肠胃炎、寄生虫感染，埋下长期健康隐患。



2 洪涝溺亡、死因不明的畜禽肉

溺水、被杂物冲砸死亡、死因无法判定的鸡鸭鹅猪牛羊等畜禽，体内可能携带致病菌、寄生虫、化学污染物。特别是在洪涝高温高湿环境中，这些动物尸体内的菌群会疯狂繁殖，肠道内沙门氏菌、大肠杆菌、链球菌等致病菌会顺着血管扩散至全身，短短数小时就会生成大量强毒性代谢物。

3 洪水浸泡后存活的鸡鸭牲畜

被洪水围困、浸泡后侥幸存活的家禽家畜，即便无伤、状态良好，也严禁私自屠宰、食用。这类禽畜长期浸泡在洪水中，体表、体内均附着大量污染物与致病菌，且未经过官方完整检疫流程，自行宰杀、加工、食用全过程都存在病菌接触、传播风险。

4 被洪水浸泡的生鲜、冷冻肉

家中储存的鲜肉、冻肉，只要被洪水浸泡、淹没过，哪怕表面冲洗干净，内部也已形成深层污染。

5 因停电解冻过久的食物

因洪涝影响断电超过24小时，冰箱里的冷冻肉类等食材逐渐解冻，极易滋生细菌、腐败变质。切勿通过品尝来判断食物的安全性，只要经历长时间常温解冻，出现发黏、变味、霉变等情况，须及时丢弃，不要食用。

这种肉，看着『新鲜』其实有毒



灾后禽畜、水产、肉类正确处理方式

依据农业农村部全国畜牧总站汛期防疫规定：发现死亡畜禽应及时报告，按规定收集、转运和无害化处理，严禁随意丢弃、出售、加工或食用；对死因不明或疑似疫病死亡畜禽，不得擅自剖检。



1 问题食材统一处置

面对洪水中的水产禽畜，严格做到不捡拾、不打捞、不宰杀、不食用、不售卖。洪水中从野外捕捞的鱼虾蟹贝类一律不得食用。

家中被洪水浸泡、污染的死亡禽畜、食物，按照防疫相关规定，应第一时间向社区/村级防疫员报备；全部密封打包，按照社区统一要求集中清

运处理，不要随意丢弃、私自掩埋、投喂家禽宠物，避免二次污染和病菌传播。

家中被洪水浸泡、污染的存活禽畜、水产，先彻底清洗体表、圈舍全面消杀，单独隔离饲养不少于7天，每日动态健康监测、全面排查疫病，经由官方兽医检疫检验合格后，方可合规处置。

2 安全食材规范食用

家中全程密闭存放、垫高防潮、未被洪水浸泡、无解冻变质的正规肉类，可正常留存。食用前必须彻底煮熟煮

透，坚决不吃生食、半生食，严格做到生熟食材、厨具分开，避免交叉污染。

厨房厨具、冰箱、环境标准消毒流程

洪水过后，食材要严控，还要对家中的厨具、冰箱等进行彻底清洁和严格消毒，避免交叉污染引发的食物中毒。

1. 餐具、炊具、容器消毒
先使用热肥皂水或洗洁精，彻底清洗所有接触过洪水、问题食材的碗筷、刀具、锅具、食物容器。

可选三种规范消毒方式：① 煮沸消毒15分钟以上（首选）；② 用250-500mg/L含氯消毒液浸泡30分钟，再用清水冲净；③ 消毒柜规范消毒。

重点提醒：木质砧板、吸管、奶嘴等无法彻底消杀的物品，建议直接更换丢弃。

2. 冰箱、冰柜深度清洁
清空所有被浸泡、解冻、变质的食材，彻底擦拭冰箱内外，使用合规食品级消毒剂全

面擦拭消毒，静置通风晾干后，方可重新使用。

3. 厨房环境消杀
彻底清扫、冲刷台面、地面、水槽，选用合规消毒剂消杀：500mg/L含氯消毒剂、200mg/L二氧化氯、1000mg/L过氧乙酸或季铵盐消毒剂，均匀喷洒、擦拭或浸泡，保持消毒作用30分钟，最终用清水擦拭干净，日常保持厨房通风干燥。



误食问题食材，这样做

若不慎食用可疑肉类、水产，短时间内出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐、头晕乏力、发热等不适症状，需立即停止进食、少量多次补充温水，第一时间就近送医就诊，同时保留剩余食物样本，以便溯源排查。切勿自行服用止泻药

影响诊疗。

灾后防疫，严防“病从口入”。请牢记：鲜活不等于安全，无异味不等于无毒。摒弃侥幸心理，守住饮食安全底线，有效防范灾后食物中毒、肠道传染病暴发，守护自己和家人的身体健康。

据新华社