

# 汛期来临 警惕病从口入

如果发生洪涝灾害,可能导致食品原料污染和食品生产、加工、制作、储存、供应等关键环节的污染,食源性疾病发生风险增加。中国疾控中心在此温馨提示:汛期关注食品卫生,警惕病从口入。

## 一、汛期主要食品卫生隐患



**01 食品原料受到污染**  
洪涝灾害发生时,粪便、生产生活垃圾、有毒化工产品(如农药、鼠药、重金属等)可能会随水流扩散,储存的食品、原料、田间作物等可能会被浸泡、污染。



**02 食品加工环节污染**  
洪涝灾害期间,食品加工场所、厨房、厨具、餐具等可能被淹而导致污染,加之缺乏清洁水进行清洗,可能导致食品加工制作时被污染。



**03 卫生服务可及性降低**  
当地医疗卫生服务场所、设施和设备等遭到破坏,影响正常的医疗卫生服务,若病人得不到及时治疗,潜在的传染源得不到妥善管理,进而也会增加污染食品的机会。



**04 病原菌易滋生**  
汛期高温高湿的环境十分有利于致病菌的生长繁殖,加速食品的腐败变质,污染机会也相应增多。

(图片由AI生成)

## 二、如何预防病从口入



**01 食用安全食物**  
洪涝灾害期间饮食卫生条件有限,避免食用高风险食品。  
不吃生食、不饮生水。食用烧熟煮透后的食物,尽量饮用烧开的水或瓶装水。  
熟食室温存放不超过两小时。熟食应及时分类冷藏保存,室温存放不超过两个小时,冷藏后再次食用前务必彻底加热。  
不吃被污水浸泡过的食物,不吃腐败变质、不新鲜的食物,不随意捡拾、使用洪灾水域漂浮物。  
不食用死因不明或溺死的畜禽或水产品,不采摘食用野生蘑菇、野菜和野果。



**02 使用安全的生活用水**  
若供水系统被破坏,应该选择经消毒处理的水清洗食材。不使用未经处理的地表水和雨水清洗食品原料、瓜果、蔬菜和餐具。



**03 保持良好的饮食卫生习惯**  
生熟分开,避免交叉污染。生熟食材应有专门的存放地点、容器和处理用具,分开放、分开洗、分开切。  
饭前便后、准备食品期间均要注意保持手部清洁卫生。  
保持厨房清洁。若被淹,食品加工、制作、储存的场所及用具要及时清洗消毒,确保安全后再使用。



**04 合理储存食物**  
汛期或洪涝灾害期间,囤积或集中供应保障性食品时,应注意选择耐储存的食品种类和食材。  
储备易保存、不易变质的食品。尽量选择定型包装食品(如方便面、压缩饼干、罐头等),少囤筒易包装、生鲜食品等储存条件要求严格、保质期较短的食物。  
尽量将食物加盖存放在干燥的高处,做到防潮、防蝇、防虫、防鼠。



**05 储备药品 及时就医**  
汛期,家中应提前储备一些常用止泻、止吐、抗菌等药物,如黄连素、蒙脱石散、口服补液盐等。注意留存所在地社区卫生服务中心或村卫生室医生的联系方式,若胃肠炎症状得不到缓解或恶化,及时寻求专业救治。

# 防汛关键期 这些安全常识要记牢

### 行人篇

- (1) 及时避雨: 关注当地天气预报,留意最新预报预警信息,暴雨天气尽量减少外出;若要出行,尽量避开强降雨时段;已经出行的,尽快到地势较高的建筑物中暂时避雨。
- (2) 远离危险区域: 避开变压器、电线杆等危险区域,防止触电;避开高层建筑施工现场;警惕广告牌、玻璃、花盆等坠落风险;远离山坡、河道、泄洪道等危险区域;不要在涵洞、立交桥低洼区、较高的墙体、树木下避雨。
- (3) 切忌冒险涉水: 尽量结伴而行,不靠马路边缘行走,警惕井盖、下水道和排污井等,如果发现路面有漩涡,一定要绕行,避免掉入缺失井盖的各类排水井中。



### 骑行篇

- (1) 安全骑行: 水情不明时,不要盲目涉水;不要打着雨伞骑车,不要被雨衣遮挡视线或影响听力,佩戴安全头盔;在转弯、会车时减速慢行,避免急刹车,否则容易侧滑发生危险。
- (2) 做好防水措施: 电动自行车要做好控制器的防水措施,防止雨水进入;骑电动车出行时,要注意积水深度,在不超过半个车轮时,才能正常行驶。
- (3) 注意电池安全: 电动自行车涉水后,一定不要马上充电,应再次检查内部的电池、控制器等地方是否有积水,若有积水,要及时清理。



### 驾车篇

- (1) 安全慢行: 与前后车保持安全车距,车速不要太快,尤其在弯道、陡坡等路段,应降低车速防止侧滑;根据降雨情况,开启近光灯、雾灯或示廓灯。
- (2) 避开积水区: 避免驶入立交桥下、涵洞等地势低洼易积水路段;积水深浅不明时,不要贸然涉水。
- (3) 熄火速撤离: 当车辆在水中熄火,水位已经淹过半个车轮,到达车辆下坎,且水位仍有上涨趋势时,应该果断弃车逃生;如果车体被整个淹没,要利用身边的防盗锁、羊角锤等工具迅速破窗逃生。
- (4) 山区防落石: 途经山区道路遇到强降雨时,要注意观察山体滑坡落石等灾害迹象,一旦发现隐患要及时躲避。



## 2026年7月份安全风险提示

7月份本市进入自然灾害高发期,需重点关注洪涝灾害、地质灾害,以及风雷、高温等极端天气影响。本月,预计本市平均降水量比常年同期偏多2~5成,平均气温接近常年同期。大风、雷暴、冰雹等强对流天气较为频繁。进入主汛期,降雨阶段性特征明显,结合往年同期洪涝灾害情况,预计由强降雨造成河道洪水、山洪灾害、城市积水内涝

等洪涝灾害风险较高。  
请广大公众提高灾害风险防范意识,出行前及时关注天气预报和灾害预警,发布暴雨或地质灾害预警时,尽量避免进入山区、河谷、沟道和未开发景区,不在河滩、沟口、陡坡脚下露营停留。遇河水突然上涨发浑、山体掉石、坡面裂缝、房屋变形或异常渗水等情况,应立即向高处、开阔安全区域转移,

不围观、不涉水、不返回取物。城市内涝期间,应绕行下凹式立交、低洼路段和地下空间;高温时段减少长时间户外活动,雷雨大风来临时远离高大树木、广告牌和临时构筑物;接到转移通知后,应服从统一安排,尽早、快速、有序撤离。

丰台区应急管理局  
2026年7月