

食物

熟食能夠存放更長時間

- 如果您的食物開始解凍，應儘可能地立即進行烹飪，以延長食物的保存時間。
- 如果您有工具，可將食物脫水。

食物安全至關重要

- 先吃容易變質的食物
- 有關具體食物類別的資訊，請見下文
- 乳製品非常容易變質。
- 雞蛋可以存放 1-2 週。

共享儲藏資源

- 與鄰居合作，共用冷卻設備和發電機，以保證食物安全。
- 與鄰居合作管理容易變質的食物，並進行分享以先吃這些食物。

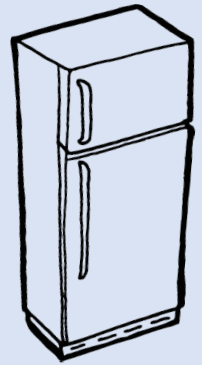
不要在室內使用燃氣或木炭烤架來烹飪食物，這樣做可能會導致一氧化碳中毒。使用漂白劑溶液來保持食物製備區域的清潔。經常洗手或使用消毒洗手液。

停電時...

保持冰箱和冰櫃的門關閉狀態，以保持低溫。

如果門保持關閉...

- 冰箱安全儲存食物的時間最多為 **4 小時**
- 裝滿狀態的冰箱保持其溫度的時間為 **48 小時**
- 如果是半滿狀態，冰箱保持其溫度的時間為 **24 小時**



如果外部溫度較高，食物將會變質得更快。

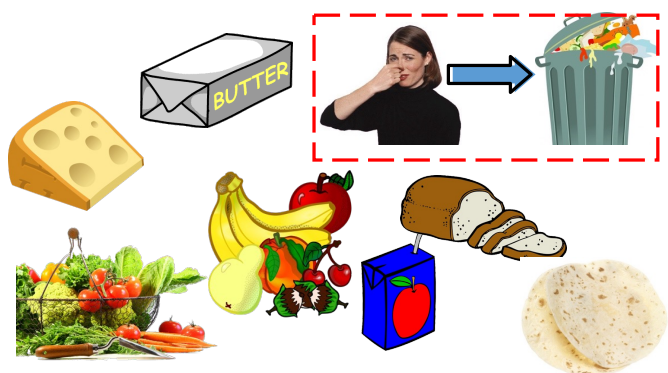
用鼻子和眼睛來判斷 - 如果食物聞起來有異味，或者看起來好像發黴了，立即將其扔掉！不要透過品嚐食物來判斷它是否正常！

一旦容易變質的食物處於 40 度或以上：

在 4：



放至可聞到/看出腐壞為止：



有些食物可以將變質的部分切除。利用烹飪書來幫助做與食物有關的決定。