

癌症治疗期间的食品安全提示

Food Safety Tips During Cancer Treatment

在癌症治疗前、治疗期间和治疗后的任何时候，食品安全都很重要。在治疗期间，您的白细胞计数有时可能会短期下降。这会影响到身体抵抗感染的能力。当白细胞非常低，而免疫系统没有发挥最佳作用时，您遵循食品安全指引就很重要。

注意：

- 当您的白细胞计数较低时，您不需要遵循特殊的饮食，如低微生物饮食或中性粒细胞减少症饮食。请遵循下面提到的食品安全提示。
- 在两次治疗之间及治疗之后，您的白细胞计数会逐渐恢复到正常水平。特定的食物不会加速白细胞计数的恢复。

要遵循的基本食品安全提示：

Basic Food Safety Tips to follow:

- **洗、洗、洗 Wash, Wash, Wash**
 - 全天勤洗手。在制备食物或进食之前，用温肥皂水洗手 20 秒钟。
- **精明购物 Shop Smart**
 - 检查乳制品、肉类、蛋以及预制和包装食品的保质期。
 - 只购买巴氏杀菌牛奶、果汁和蜂蜜。
 - 避开散装食品容器、储罐中的商品和熟食。
 - 选择没有变质或擦伤的新鲜果蔬。
 - 避开食品杂货店或食品市场的试吃食物
- **作业区保持清洁 Keep your work area clean**
 - 确保台面、砧板、器皿和碗碟用肥皂和水清洗干净并晾干。
 - 每天更换洗碗布。
- **制备食物时要特别注意 Use special care in preparing foods**
 - 将生肉和即食食品与其他食物分开。
 - 不要在室温下解冻肉类。把生肉放在冰箱里解冻，然后马上烹饪。
 - 在冷的自来水下面冲洗所有果蔬。您不需要使用特殊的消毒剂清洗果蔬。
 - 生肉使用单独的切菜板和器具，水果和蔬菜使用另一套切菜板和器具。

- **将食物烹饪到适当的温度 Cook foods to proper temperatures**
 - 避免吃生的鸡蛋、牡蛎和鱼（即生鱼片）。
 - 肉类、禽类和海鲜应完全煮熟，直至不再呈粉红色。
 - 具体的烹饪温度请参阅下面的加拿大卫生部链接。
- **食用后妥善储存食物 Store foods properly after eating**
 - 热食保温，冷食保冷。
 - 将剩菜冷藏或冷冻。
 - 剩菜充分加热，当天吃完。
- **外出就餐时要小心 Be aware when dining out**
 - 要求食物是新鲜制备的。
 - 避开沙拉餐台、自助餐、自带菜肴的聚餐、路边摊、熟食店，这些地方有很多人接触食物。
 - 避开包含生的或未煮熟的肉、鱼、禽和蛋的食物。
- **饮用水安全 Drinking water safety**
 - 自来水和瓶装水可以安全饮用。如果您担心自来水的供水，可以在饮用前将水煮沸 5 分钟。
 - 如果对水的纯净度（如井水）有任何疑问或担忧，请联系当地公共卫生部门，检查水的细菌含量。

如需更多信息： For more information:

如需更多详细信息，请联系加拿大卫生部

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations/food-safety-people-with-weakened-immune-system.html>

BC 健康连线 Health Link BC

BC 省或育空地区请致电 **8-1-1** 联络 BC 健康连线的营养专家。这是由注册营养师提供的免费营养信息服务，可以提供健康饮食和癌症预防方面的信息。

访问我们的网站：www.bccancer.bc.ca