

# 明智的选择： 关于未煮熟的食物， 您需要了解什么

您的安全是我们共同的头等大事。即使食物是按照安全标准精心准备的，食用生的或未完全煮熟的食物仍然会带来风险。本手册提供的信息可以帮助您做出明智的选择。



## 为什么这很重要

食用生的或未煮熟的肉类、家禽、海鲜、贝类或蛋类可能会增加您患食源性疾病的风险。

## 哪些人面临的风险更高？

有些人更容易因食源性疾病而出现严重的并发症。我们建议患病风险较高的人选择完全煮熟的食品。



孕妇



幼儿  
(5岁以下)



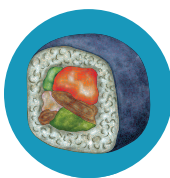
老年人  
(65岁以上)



免疫系统较弱的人

## 菜单上未煮熟的或生的食品

以下是一些未煮熟的或生的食品的例子以及所



### 寿司和生鱼片（生鱼）

可能携带沙门氏菌和弧菌等细菌或疟原虫等寄生虫。



### 家禽

未煮熟的鸭肉或鸡肉（如肝酱）可能含有沙门氏菌或弯曲杆菌等细菌。



### 牛排或汉堡包

可能含有大肠杆菌或沙门氏菌等细菌。



### 鸡蛋

未煮熟的菜肴，或者蛋黄稀软的鸡蛋都可能携带沙门氏菌。



### 鱼

未煮熟的鲜鱼可能无法杀死所有可致病的细菌和寄生虫（如蠕虫）。

## 食源性疾病的症状

食用受污染的食物后数小时至数周内，请注意可能出现的以下症状和其他症状：

腹泻 · 发烧 · 胃痉挛 · 呕吐

虽然许多食源性疾病会自行痊愈，但也有一些疾病需要就医。如果症状严重或持续时间较长，请及时就医。

## 我们会随时提供帮助

我们都希望您能享受到既愉快又安全的用餐体验。如果您有任何疑问或需要帮助以做出最符合您需求的选择，请告知餐厅工作人员。您的健康和始终是我们的首要任务。