

SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE UN APAGÓN EN CASA

Este preparado para un apagón:

- Mantenga un termómetro en el refrigerador para asegurarse que la temperatura sea de 41°F o menos.
- Asegúrese de que el congelador mantenga los alimentos sólidamente congelados.
- Congele recipientes de agua para usarlos en el refrigerador o congelador para ayudar a mantener los alimentos fríos durante un apagón.
- En el congelador (y el refrigerador), almacene la carne, las aves, y los mariscos crudos debajo (o separados de) otros alimentos para evitar que sus jugos se derramen sobre otros alimentos mientras se descongelan.
- Mantenga un suministro de alimentos enlatados y pre envasados y agua embotellada disponible para apagones prolongados. Se necesitara agua para el consumo, el lavado de platos y el lavado de manos, aproximadamente un galón por persona por día.



Durante un apagón:

- Mantenga el refrigerador y el congelador cerrado para mantener la temperatura fría en el interior. Los alimentos pueden permanecer fríos de 4 a 6 horas en el refrigerador y 1 a 2 días en el congelador.
- No coma alimentos refrigerados que hayan estado a temperaturas superiores de 41°F durante más de 4 horas.
- Si planea comer carne, pollo, pescado, o huevos refrigerados o congelados asegúrese de que estén completamente cocidos. Pescado/huevos/cerdo/carne de res: 145°F • Carne molida: 155°F • Aves: 165°F

Consejos para cocinar durante un apagón:

Después de que una tormenta haya cortado las líneas de electricidad o gas, cocinar puede ser un problema y puede ser peligroso. Siga estos consejos de seguridad si necesita cocinar durante un corte de energía.

- **NUNCA UTILICE UNA PARILLA DE CARBON O GAS O UNA ESTUFA DE CAMPAR EN INTERIORES.** Esto lo pone a usted y a su familia en riesgo de asfixia por monóxido de carbono y/o de iniciar un incendio que podría destruir su hogar.
- Se puede usar pequeños electrodomésticos para preparar comidas si tiene acceso a un generador eléctrico. **NUNCA UTILICE UN GENERADOR EN INTERIORES.**
- Si desea cocinar en una chimenea asegúrese que la chimenea este en buenas condiciones. No encienda un fuego en una chimenea que este rota. Asegúrese de que el amortiguador este abierto.
- Si enciende un fuego afuera, asegúrese de que este bien contenido y lejos de cualquier edificio.
- Nunca use gasolina para encender un fuego de madera o carbón.
- Asegúrese de que el fuego este completamente extinguido cuando termine.
- Asegúrese de que los siguientes alimentos se cocinen a las siguientes temperaturas: Carne molida: 155°F • Aves: 165°F • Pescado: 145°F • Huevos: 145°F
- Cuando no es posible cocinar, muchos alimentos enlatados se pueden comer fríos.

Después de que se restablezca la energía:

No puede confiar en la apariencia o el olor de los alimentos para saber si están seguros para usar.

- Compruebe la temperatura dentro del refrigerador para determinar si está segura. Los alimentos que están a 41°F o menos son seguros para usar.
- Deseche cualquier alimento que haya estado a temperaturas superiores de 41°F durante más de 4 horas.
- Los alimentos se pueden volver a congelar de manera segura si todavía contienen cristales de hielo o si están a 41°F o menos.



RECUARDA – EN CASO DE DUDA- ¡TIRALO!

Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden causar vómitos, diarrea, visitas al médico y días de trabajo perdidos. Cuando las bacterias crecen en los alimentos, pueden producir toxinas o multiplicarse a niveles que no son seguros, aun al cocinarlos.

Para más información:

Para obtener más información sobre seguridad alimentaria, comuníquese con el Condado de Sacramento, Environmental Management Department al (916) 875-8440 o visite el sitio de web de EMD al emd.saccounty.gov