

# Cuidados a tomar quando faltar energia

## Certifique-se de que seus alimentos estão em condições de serem consumidos quando faltar energia

- Alimentos refrigerados devem ser mantidos a 45°F/ 7°C ou menos.
- Mantenha as portas do refrigerador e do congelador sempre fechadas.
- Alimentos refrigerados são seguros por até 2 horas acima de 45°F/7 °C.
- Alimentos congelados em um congelador cheio que seja mantido fechado são geralmente seguros por até 48 horas.

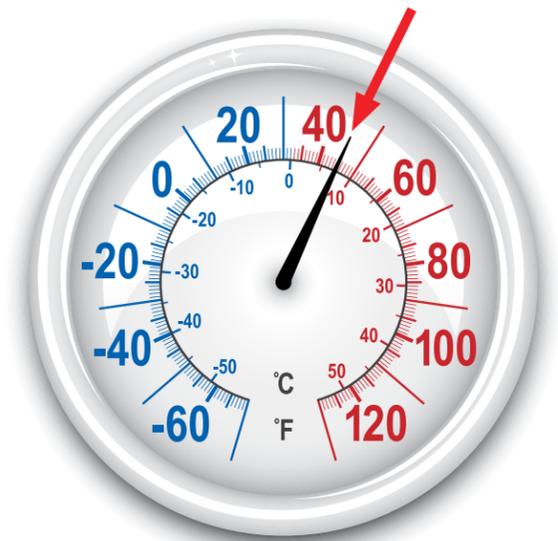
### **Quando em dúvida, jogue fora!**

#### **Não consuma alimentos inseguros.**

- Eles podem fazer com que você fique doente.
- Muitas vezes não se pode avaliar se um alimento é seguro apenas por sua aparência ou cheiro.
- Jogue fora quaisquer alimentos inseguros.
- Cozinhar ou reaquecer alimentos não faz com que eles se tornem seguros para o consumo.

Para obter mais informações e uma lista de alimentos que devem ser descartados, ligue para **(860) 509-7297**, visite **[www.ct.gov/dph/foodprotection](http://www.ct.gov/dph/foodprotection)**, ou **disque 2-1-1**.

**Mantenha os alimentos a 45°F / 7°C ou menos**



**Alimentos refrigerados devem ser mantidos a 45°F/7°C ou menos para serem seguros para o consumo.**



**Mantenha as portas do refrigerador e do congelador sempre fechadas!**

