

## 6.2 預防傳染病指引-食物衛生

### 1) 選擇食物

- (一) 光顧持牌和信譽良好的食店
- (二) 選購新鮮、衛生及有益健康的食物
- (三) 避免選購未經巴氏德消毒或受高溫 and 時間控制的奶類產品，例如未經加工的奶類
- (四) 避免高危食物，例如介貝類海產、未經煮熟的食物或半生熟食物
- (五) 不要光顧非法售賣食物的小販
- (六) 不要購買與未經煮熟食物放在一起的即食食物或飲料
- (七) 不要購買包裝不全的食物
- (八) 不要購買外表、氣味或味道異常的食物
- (九) 不要購買過期或沒有正確標籤的食物

### 2) 烹調食物

- (一) 烹調食物前後及處理垃圾後，要徹底用清水或肥皂洗手
- (二) 工作時要戴上可清潔易洗的圍裙和頭罩
- (三) 如手上有傷口或發炎，要用防水膠布包裹，以防止傷口的細菌沾污食物
- (四) 把用以配製食物的器皿、設備及工作枱面清洗乾淨
- (五) 崩裂的食具，應棄置不用
- (六) 徹底用食水洗淨食物，有需要時用刷子加以洗擦
- (七) 把蔬果(尤其是生吃的蔬果)徹底洗淨
- (八) 用不同的器皿盛載熟食和未經煮熟的食物，避免兩者交叉污染
- (九) 用不同的配備(如:刀和砧板)處理生的和即食的食物
- (十) 除掉蔬菜的外葉後，將蔬菜浸在水裏一小時後才清洗，消除蔬菜上可能殘餘的農藥
- (十一) 雪藏肉和魚類要先徹底解凍才烹調
- (十二) 將食物徹底煮熟才進食
- (十三) 用乾淨的匙羹試食，不要用手指
- (十四) 烹調後盡快進食
- (十五) 不要烹調過量食物
- (十六) 從雪櫃中取出熟食，要徹底翻熱(至攝氏75度或以上)才可進食，翻熱所需的時間通常不應超過2小時。而且已翻熱的有潛在危害食物，不應再行冷卻及重新翻熱。
- (十七) 不要徒手接觸熟食
- (十八) 生病時，例如發燒、肚瀉和嘔吐時不要處理食物
- (十九) 處理食物時不要吸煙
- (二十) 不應對著食物咳嗽、打噴嚏

### 3) 貯存食物

- (一) 貯存地方要陰涼、清潔和乾爽，並分開存放清潔化學用品
- (二) 垃圾及食物渣滓應放於垃圾桶，經常將桶蓋好，每天至少清倒一次
- (三) 食物應貯存於蓋好的容器內或包裹好
- (四) 易腐壞食物應在購買後立即貯存於雪櫃內
- (五) 雪櫃溫度應維持於攝氏 4度或以下，冷藏格溫度則應維持於攝氏- 1 8度或以下
- (六) 應把生的食物與熟食貯存於雪櫃內不同位置(熟食置於上層，生的食物則置於下層)，避免交叉污染

- (七) 肉類及奶類應放在雪櫃內最凍的地方
- (八) 切勿把易腐壞食物置於室溫下不加處理超過2小時
- (九) 雪櫃內應避免放置過多食物，以保持空氣流通
- (十) 不應用報紙、不潔的紙張或顏色膠袋包裹食物
- (十一) 不應把衣履等個人用品貯存於廚房內
- (十二) 防止廚房範圍及食物受到蟲鼠滋擾
- (十三) 廚房地面、灶牆及排水系統，須保持清潔及狀態良好。若有損破、縫隙，應立即修補

#### 參考資料

- 1) 食物環境衛生署 2004 公共服務 食物及公共衛生 → 海報 | 單張庫 → 安全膳食處理貼士大全 - 膳食承辦商及學校須知  
[http://www.fehd.gov.hk/tc\\_chi/safefood/library/tipsonsafe/1.html](http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/safefood/library/tipsonsafe/1.html)
- 2) 食物環境衛生署 2005 公共服務 → 公眾教育 → 傳達資源小組 → 傳達資源小組簡介 → 資料中心設施 | 中心外借展板資料 → 食物安全七件事  
[http://www.fehd.gov.hk/tc\\_chi/research\\_education/cr\\_unit/Exhibition\\_board/FS9/1.html](http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/research_education/cr_unit/Exhibition_board/FS9/1.html)
- 3) 食物環境衛生署 2006 食物及公共衛生 → 海報 | 單張庫 → 處理食物要衛生 預防疾病要留神  
[http://www.fehd.gov.hk/tc\\_chi/safefood/library/food\\_born/1.html](http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/safefood/library/food_born/1.html)
- 4) 食物環境衛生署 2007 刊物 《食物衛生守則》  
[http://www.fehd.gov.hk/tc\\_chi/publications/code/code\\_all.pdf](http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/publications/code/code_all.pdf)
- 5) 食物安全中心 2010 多媒體資料庫  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia.html)
- 6) 食物安全中心 2010 多媒體資料庫 → 刊物 → 食物新知識 → 食物安全五要點  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/files/FS\\_5Keys\\_pam.pdf](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/FS_5Keys_pam.pdf)