

食品中毒防治原則



• 什麼是食品中毒？

二個人或二個人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，稱為一件食品中毒案件。

• 食物中毒的症狀

噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒、頭痛、神經質、吞嚥困難、視覺模糊、身體不適、虛弱、衰竭。

• 常造成食品中毒的主要原因 is 什麼？

食品加熱處理不足、食品未妥善保存、食品調製後在室溫下放置過久、生食與熟食交叉污染、烹調人員衛生習慣不良、調理器具或設備未清潔、淨及水資源被污染等。

• 預防食品中毒五大原則

- 要洗手：調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮。
- 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。
- 要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。
- 要澈底加熱：食品中心溫度超過 70°C ，細菌才容易被消滅。
- 要注意保存溫度：保存低於 7°C ，室溫不宜放置過久。

The infographic consists of five orange boxes, each containing a icon and text. From top to bottom:

- 要洗手** (Wash hands): Shows a hand being washed. Text: 調理時手部要清潔，傷口要包紮 (Keep hands clean during preparation, wrap injuries).
- 要新鮮** (Fresh): Shows a box of fresh produce. Text: 食材要新鮮，用水要衛生 (Use fresh ingredients, clean water).
- 要生熟食分開** (Separate raw and cooked): Shows raw meat and cooked food. Text: 生熟食器具需分開，避免交叉污染 (Separate raw and cooked food utensils, avoid cross-contamination).
- 要澈底加熱** (Cook thoroughly): Shows a pot of bubbling food. Text: 食品中心溫度應超過 70°C (Food center temperature should exceed 70°C).
- 要注意保存溫度** (Pay attention to storage temperature): Shows a thermometer. Text: 保存低於 7°C ，室溫下不久置 (Store below 7°C , do not leave at room temperature for long).