

食品中毒防治原則



什麼是食品中毒？

二人或以上人因攝入相同之食品而發生相似之症狀，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是什麼？

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、調理食品的器具或設備未清洗乾淨及水源被污染等。

預防食品中毒五大原則

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

	要洗手	調理時手部要清潔，傷口要包紮
	要新鮮	食材要新鮮，用水要衛生
	要生熟食分開	生熟食器具需分開，避免交叉污染
	要徹底加熱	食品中心溫度應超過70°C
	要注意保存溫度	保存低於7°C，室溫下不久置