

6.4 預防傳染病指引(食物衛生)

1. 選擇食物

- a. 光顧持牌和信譽良好的食店
- b. 選購新鮮、衛生及有益健康的食物
- c. 避免高危食物，例如貝類海產、未經煮熟的食物或半生熟食物
- d. 不要光顧非法售賣食物的小販
- e. 不要購買與未經煮熟食物放在一起的即食食物或飲料
- f. 不要購買包裝不全的食物
- g. 不要購買外表、氣味或味道異常的食物
- h. 不要購買過期或沒有正確標籤的食物

2. 烹調食物

- a. 烹調食物前後及處理垃圾後，要徹底用清水或肥皂洗手
- b. 如手部有傷口或發炎，要用防水膠布包裹患處，以防止傷口的細菌沾污食物
- c. 把用以配製食物的器皿、設備及工作枱面清洗乾淨
- d. 崩裂的食具，應棄置不用
- e. 把蔬果(尤其是生吃的蔬果)徹底洗淨
- f. 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
- g. 用不同的配備(如:刀和砧板)處理生的和即食的食物
- h. 除掉蔬菜的外葉後，將蔬菜浸在水裡一小時後才清洗，消除蔬菜上可能殘餘的農藥
- i. 雪藏肉和魚類要先徹底解凍才烹調
- j. 將食物徹底煮熟才進食
- k. 用乾淨的匙羹試食，不要用手指
- l. 烹調後儘快進食
- m. 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。而且已翻熱的食物有潛在危險，不應再行冷卻及重新翻熱。
- n. 生病時，例如發燒、肚瀉和嘔吐時不要處理食物
- o. 不應對著食物咳嗽、打噴嚏

3. 貯存食物

- a. 貯存地方要陰涼、清潔和乾爽，並分開存放清潔化學用品
- b. 食物應貯存於蓋好的容器內或包裹好
- c. 易腐壞食物應在購買後立即貯存於雪櫃內
- d. 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-18度或以下
- e. 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
- f. 雪櫃內應避免放置過多食物，以保持空氣流通
- g. 不應用報紙、不潔的紙張或顏色膠袋包裹食物

4. 參考資料：

- 食物環境衛生署 2010 多媒體資料庫 刊物 安全膳食處理貼士大全 - 膳食承辦商及學校須知
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_haccp/programme_haccp_tips.html
- 食物安全中心主頁 工作項目 食物安全重點控制系統 食物安全在你重點控制梗要有(食物安全七件事)
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_haccp/programme_haccp_tips00.htm
- 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.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/borne_diseases.pdf

- 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
- 食物安全中心 2010 多媒體資料庫
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia.html
- 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