

預防食品中毒

食品中毒的原因

常造成食品中毒的主要原因有食品加熱處理不足、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。

常見的食品中毒症狀包括腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等。



五要原則 預防食品中毒

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



生熟食需器具應分開，避免交叉污染。

要澈底加熱



食品中心溫度應超過 70°C

要注意保存溫度



保存低於 7°C，
室溫下不宜久置。

