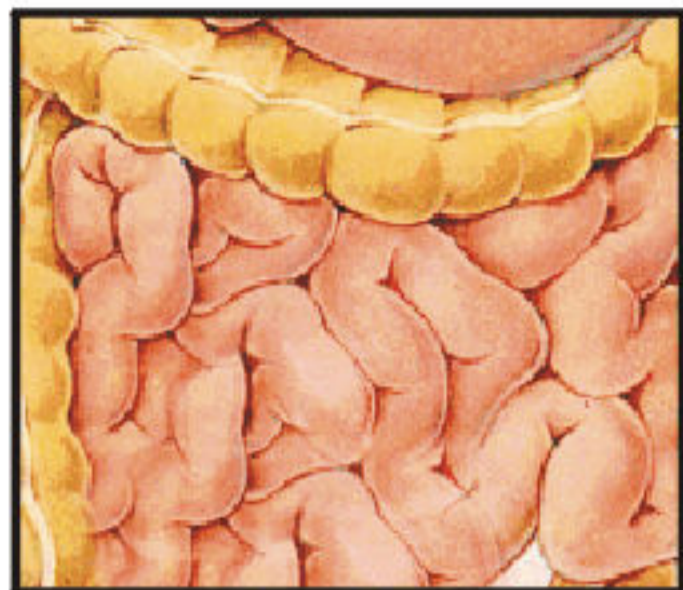


預防腸道傳染病



腸道傳染病是經由食物或食水傳染的疾病，包括肝炎、痢疾、腸熱、霍亂、食物中毒等。



這些疾病都是由於進食或飲用受細菌、病毒或原蟲所沾染的食物或食水而引起。常見的病徵包括嘔吐、腹瀉、肚痛。肝炎患者則感疲倦、食慾不振、及有黃疸。



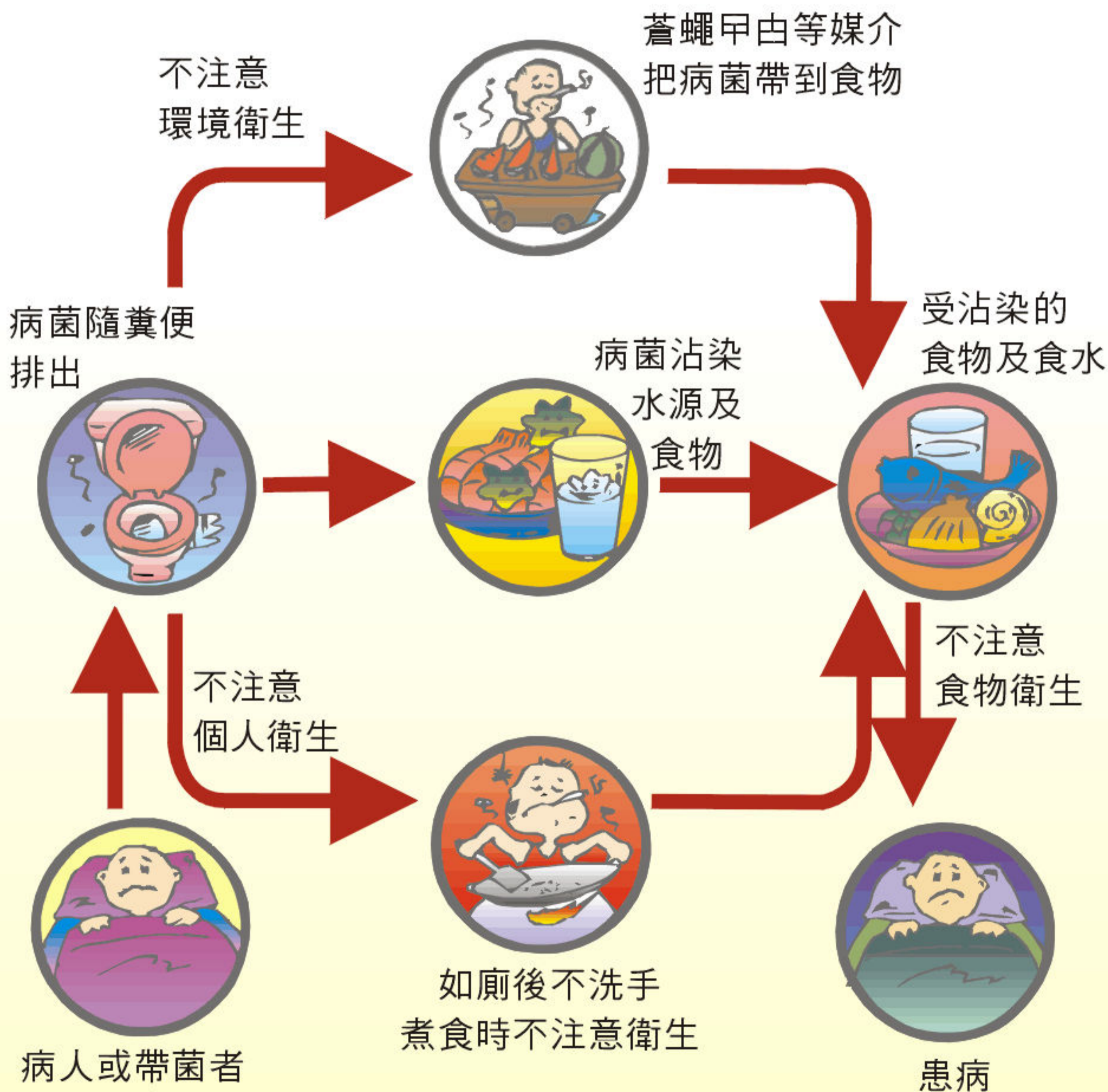
腸道傳染病可以造成併發症，如脫水、毒血症，並引致死亡。

要預防這些疾病，就要注重：

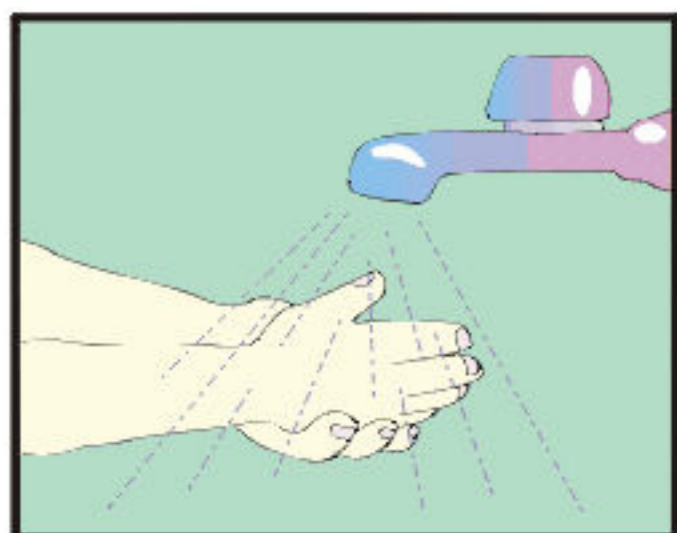
個人衛生
食物衛生
環境衛生

預防腸道傳染病

傳播途徑



要注意一個人衛生



保持雙手清潔

如廁後

煮食前

食飯前

接觸過生食物後

應洗手



煮食時應穿清潔的外衣或圍裙



傷口須貼上防水膠布



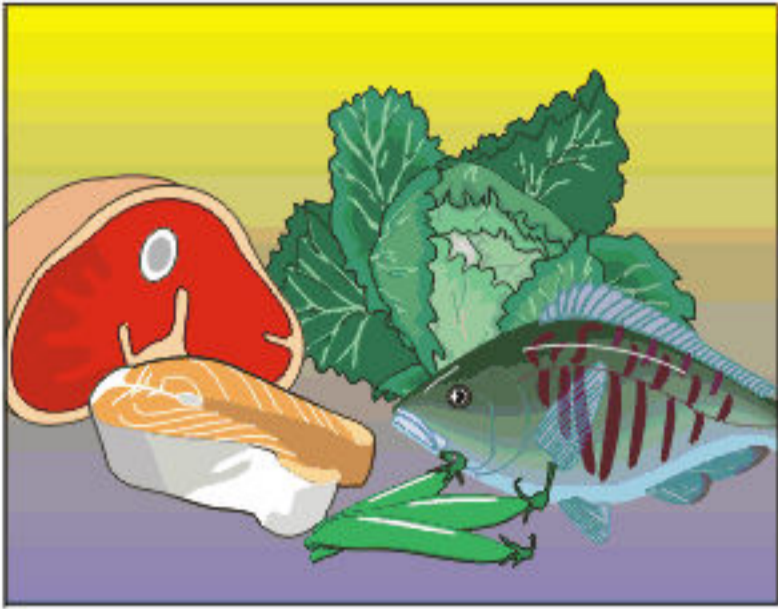
打噴嚏及咳嗽時須掩蓋口鼻



若有腹瀉和嘔吐等的腸胃不適，請不要下廚，並馬上就醫。

要注意——食物衛生

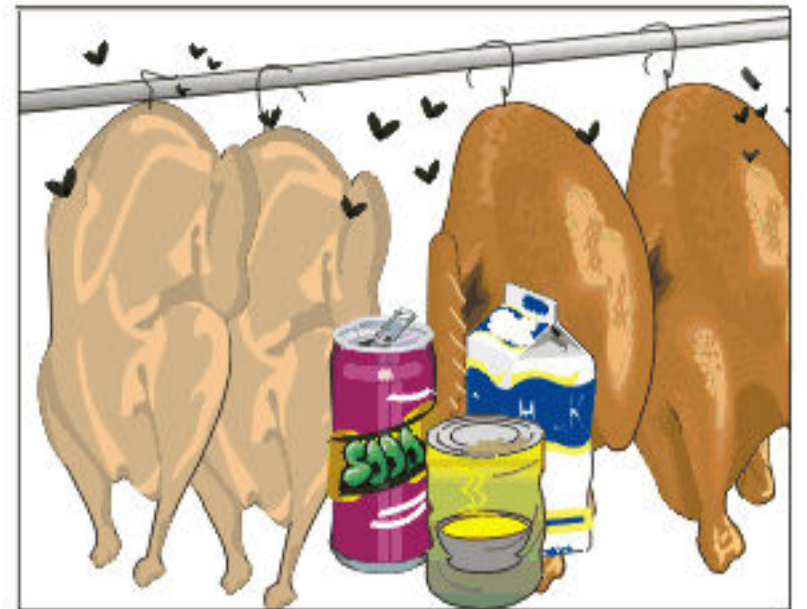
選購



選購新鮮的肉類和蔬菜



切勿光顧流動熟食小販及無牌食肆



不要購買沒有遮蓋的不合衛生的食物，變色或變味的過期食物

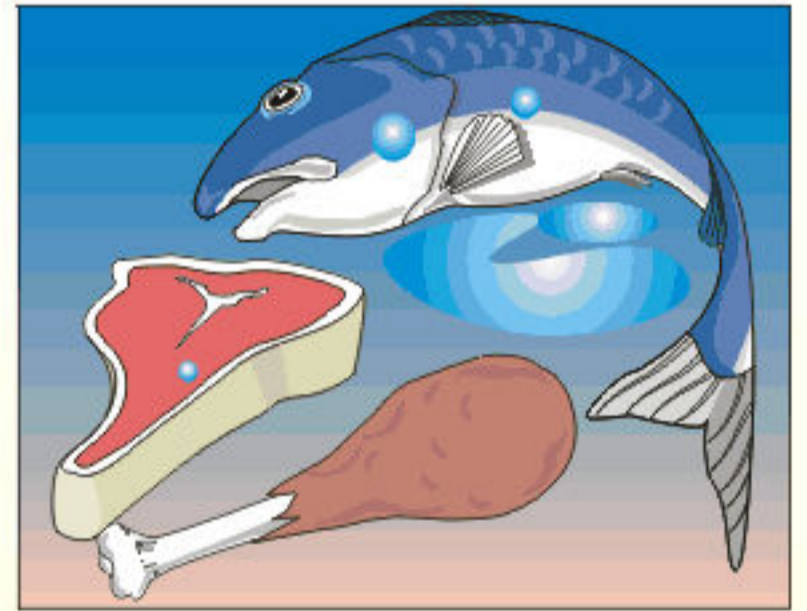
處理



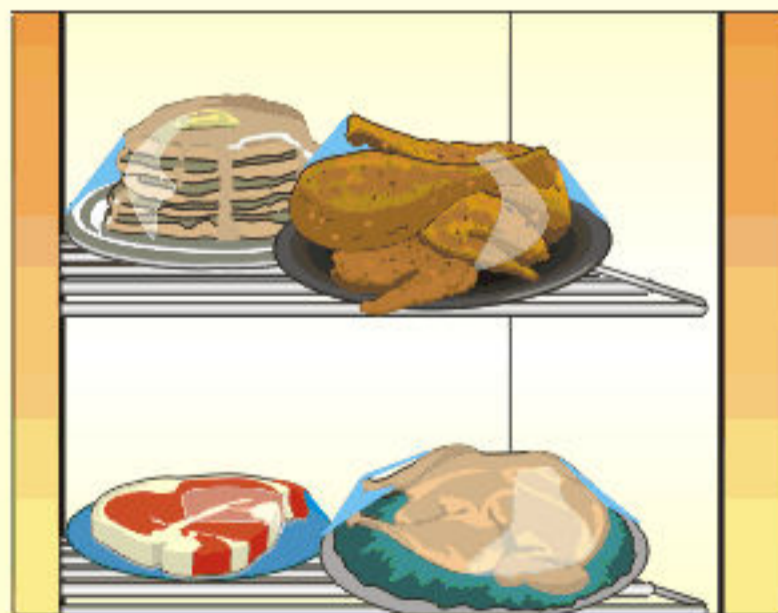
食水要經煮沸才可飲用



蔬菜、肉類及一切海產必須徹底洗淨，及煮至全熟，才可進食



雪藏食物在烹煮前必須徹底解凍，以免食物內部未能煮熟



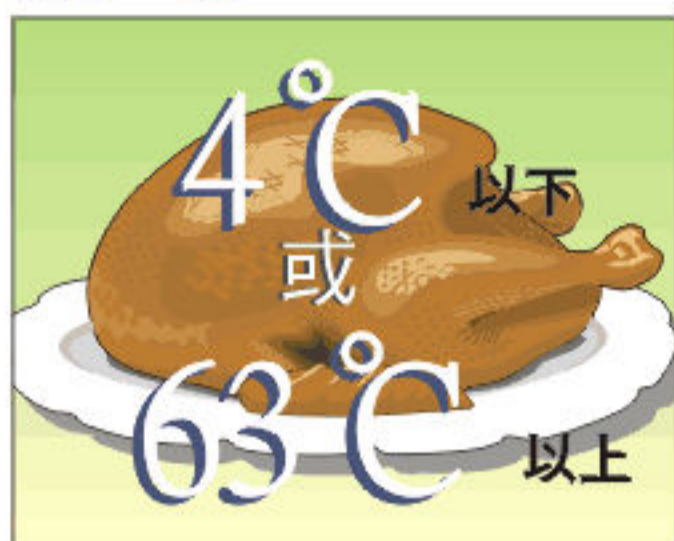
生和熟的食物應分別處理及儲藏



切勿進食沒有遮蓋的食物

要注意——食物衛生

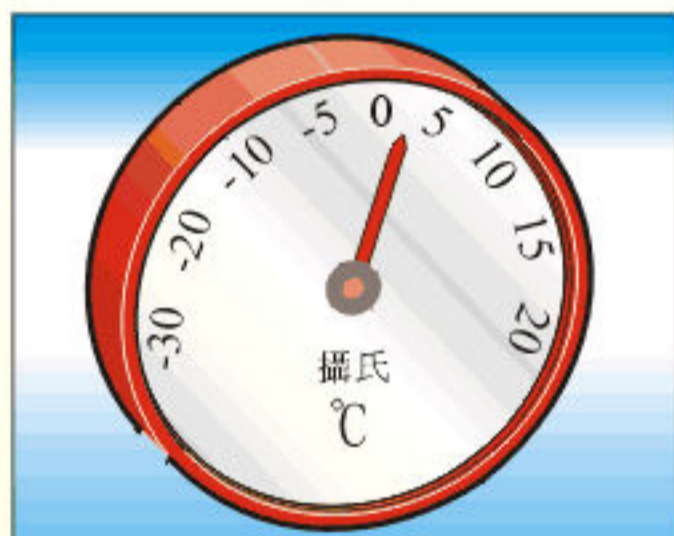
貯存



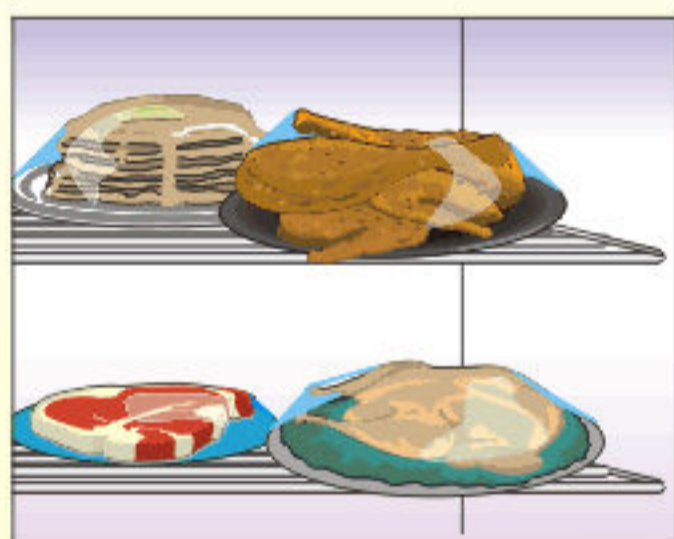
烹煮好的食物，如果不是即時進食，應按需要貯存在攝氏四度(4°C)以下或在攝氏六十三度(63°C)以上。



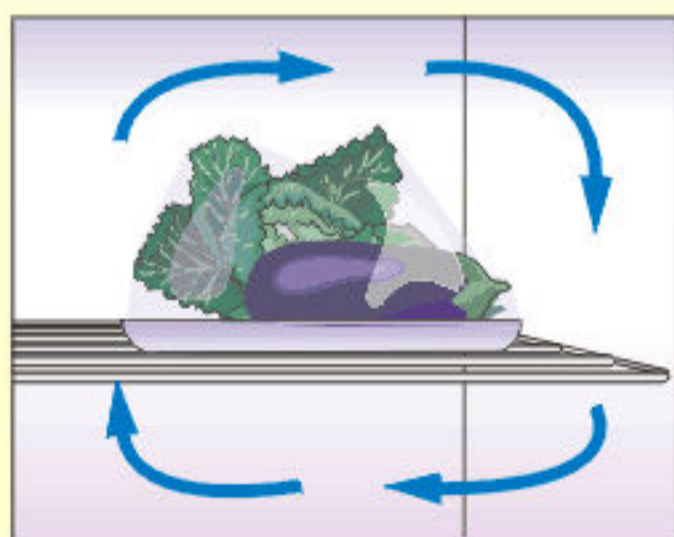
在翻熱食物時必須煮熟透才可進食。



雪櫃要定期溶雪和清洗，溫度必須保持在攝氏四度(4°C)以下。

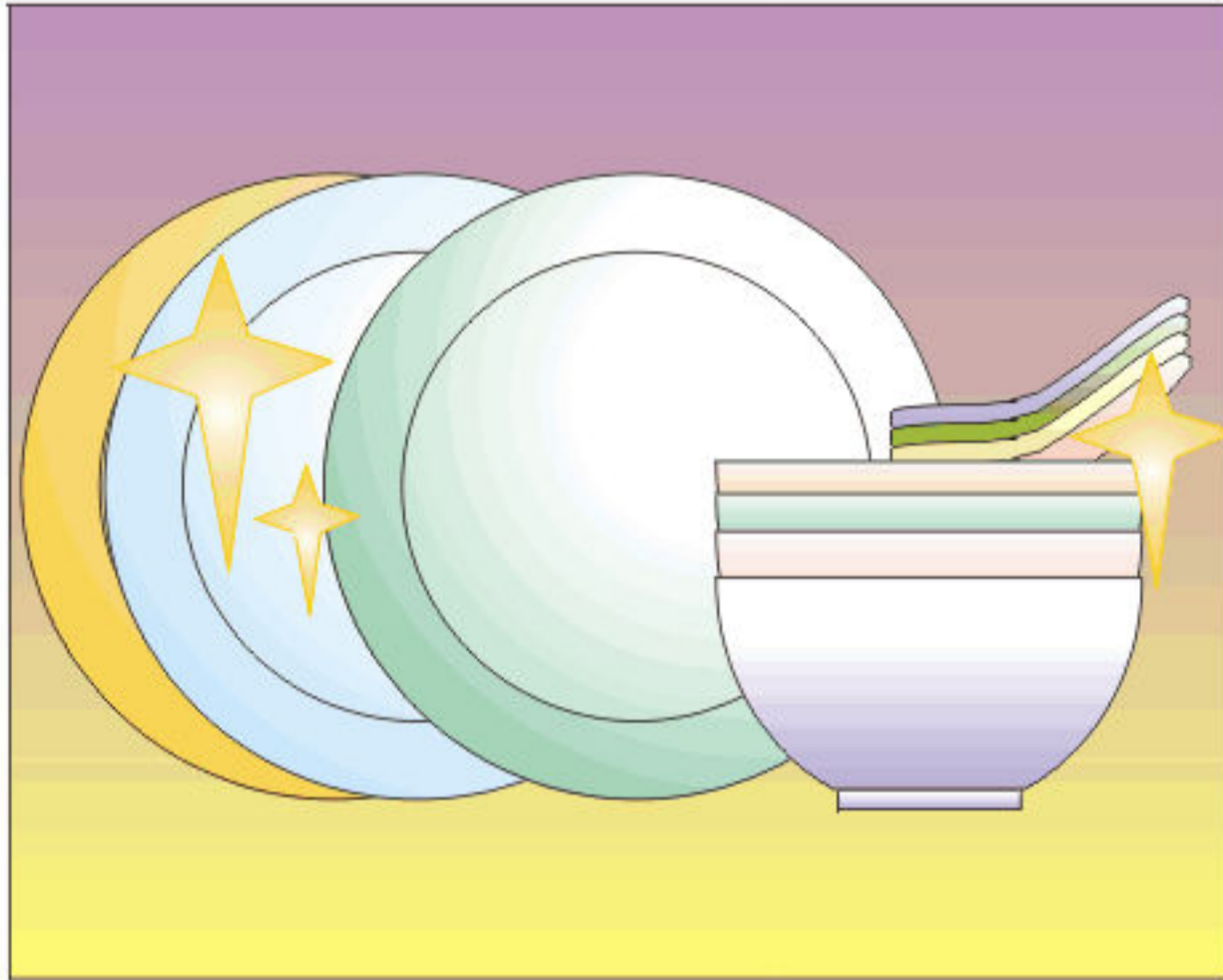


雪櫃內生和熟的食物應分開存放，熟食物應放在上格以免生食物滴下的汁液污染熟食。

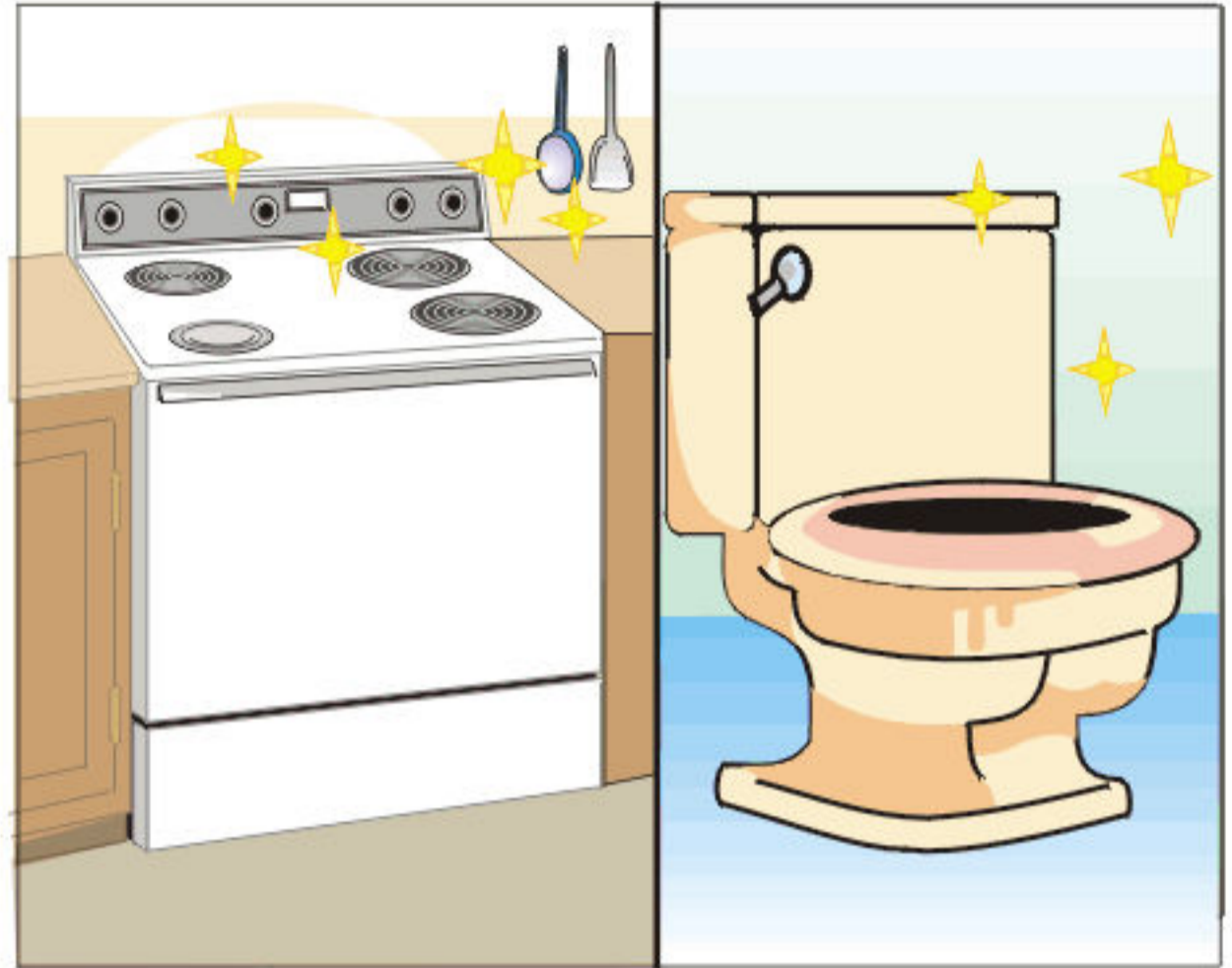


雪櫃內的空氣要保持流通，不宜貯放過多食物。

要注意——環境衛生



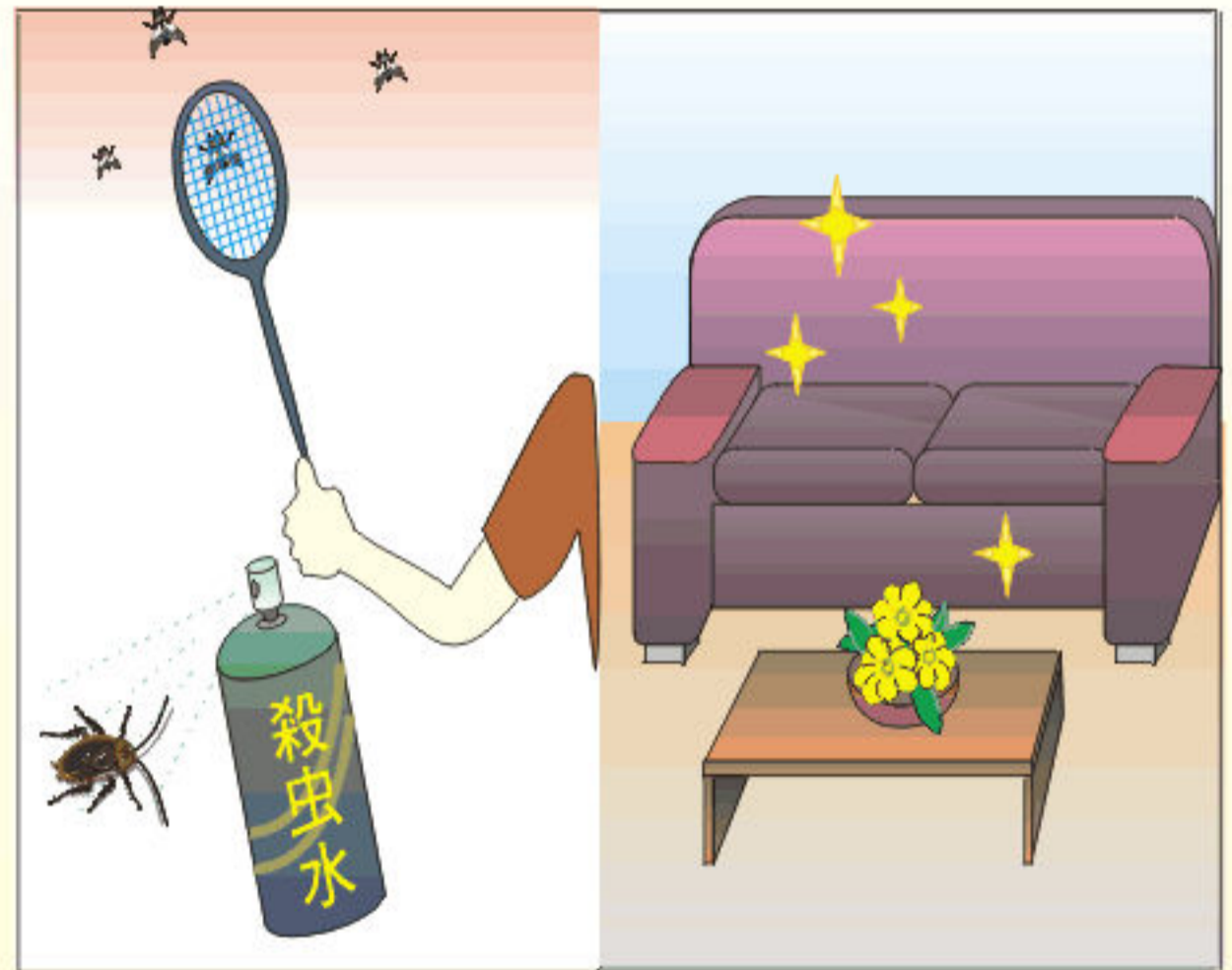
食具要保持清潔



經常清理家居廚房和洗手間



垃圾要放在有蓋的垃圾桶內



消滅蒼蠅甲由、保持家居清潔