

預防食物中毒

食物衛生

(1) 選購食物

- 選購新鮮的肉類和蔬菜。
- 要向合乎衛生和信譽良好的店舖購買，以確保食物的質素。
- 不要光顧無牌食肆和熟食小販。
- 購買包裝食品時，注意標籤上的說明，例如保質日期和保存方法等。
- 不要購買外貌異常的食物，例如罐身生鏽、膨脹或凹陷的罐頭食物。

(2) 處理食物

- 食物要徹底清洗，才可貯存或煮用。肉類和海產類必須完全煮熟。
- 準備好的食物應盡快進食。熱的食物應趁熱吃，冷盤則在食用前方可從雪櫃內取出。
- 應設有兩套砧板和刀具，分別用來切割生和熟的食物。

(3) 貯存食物

- 生和熟的食物要分開貯存，避免交叉污染。熟食應放在雪櫃內上格。
- 如非即時食用的熟食，須將貯存於 4°C 以下或 63°C 以上，不要在室溫下貯存食物，以免細菌大量繁殖。
- 剩餘食物應存放在雪櫃內，食用前必須徹底翻熱。
- 確保雪櫃內的溫度低於 4°C ，並要定期溶雪和清洗。
- 雪櫃內不要堆放過量的食物，以免阻礙冷空氣流通。



個人衛生

- 如廁後及處理食物前要以肥皂和清水洗淨雙手。

- 患有腹瀉或嘔吐的人，不應處理及觸摸食物，以免細菌污染食物。
- 如有傷口，必須用防水膠布包紮好，方可處理食物。

環境衛生

- 垃圾及食物渣滓應放於有蓋的垃圾箱內，並經常清倒。
- 要時常清潔廚房，以防蟲鼠滋生。