

食在安心~~

預防食品中毒注意事項

1. 與食品接觸的工作人員活動前須參加餐飲衛生講習並取得證明。
2. 應穿戴整齊清潔的工作衣帽(鞋)、頭髮需有效覆蓋或戴網帽、口罩，且不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物等。
3. 所有包裝食品，應包裝標示完全，而且在保存期限內販售，確保品質與衛生。
4. 存放食品應加蓋或包裝，妥為分類貯存於適溫(冷藏 7°C 以下；冷凍 -18°C；熱藏 60°C 以上。)
5. 不得直接接觸或拿取未包裝的食品。
6. 自行烹調供應之餐點應保留樣本(檢體)每樣至少 200g，分別使用夾鏈袋裝取，並標明日期、食品名稱、活動名稱，置於 5°C 以下保存 48 小時以備驗(需送至健康中心留存)。

引發食品中毒的原因

常造成食品中毒的主要原因有冷藏及加熱處理不足、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。

《 預防食品中毒五要原則 》

1. **要洗手**：調理食品前後都需澈底洗淨，有傷口要先包紮。
2. **要新鮮**：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。
3. **要生熟食分開**：用不同器具處理生熟食，避免交叉污染。
4. **要澈底加熱**：食品中心溫度超過 70°C 細菌才容易被消滅。
『保存溫度方面，熱存溫度需高於 60°C，冷藏溫度需低於 7°C 才能抑制細菌生長。為了避免細菌在食品中繁殖而產生毒素，建議食品調製後勿於室溫下放置超過 2 小時，夏天時(室溫超過 32°C)勿放置超過 1 小時。』
5. **要注意保存溫度**：低於 7°C 才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。

《 發生食品中毒之處理 》

1. 迅速就醫。
2. 保留剩餘食品及患者之嘔吐或排泄物(密封並留存於低溫冷藏，不可冷凍)，並儘速通知衛生單位。
3. 發現食品中毒病患，應在 24 小時內通知衛生單位。

服裝儀容標準

帽子或髮罩

- ★戴上乾淨的帽子或髮罩，可避免頭髮或頭皮髒汙掉入食品。
- ★大小以可完全覆蓋頭髮為原則。

口罩

- ★配戴乾淨的拋棄型口罩，需遮住口鼻，避免飛沫傳播病菌。

服裝

- ★衣服需保持乾淨。
- ★建議衣服顏色以淺色為主或製備食物時穿戴圍裙。

飾品

- ★食物製備時勿佩戴飾品，如耳環、項鍊、手錶、手環、戒指等。

鞋子

- ★食物製備時勿穿高跟鞋、涼鞋、拖鞋。
- ★鞋子應可防水、防滑。





留樣步驟 1→2→3→4→5

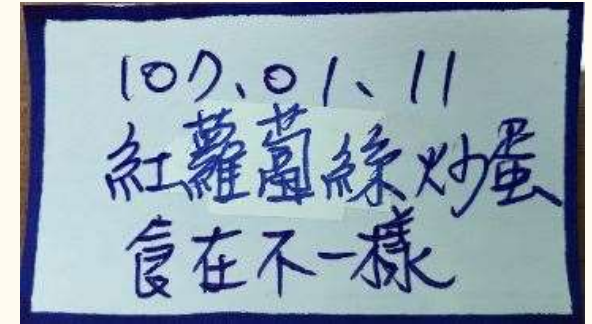
1. 食品採樣：以夾鏈袋(至少6號以上)裝取。



2. 食品檢體需進行秤重，重量至少200公克。



3. 標籤紙須註明：日期、食品名稱、活動名稱。



4. 將註明好的標籤紙貼在食品檢體上。



5. 將食品檢體，送至留樣冰箱(健康中心)並冷藏保存四十八小時。



我已詳細閱讀『食再安心』餐飲衛教單內容，並能遵守，以確保食品安全。
(所有工作人員閱讀後請於下方簽名)