如何預防食品中毒

How to prevent food poisoning?

高雄市政府衛生局

什麼是食品中毒？
What is food poisoning?

二人或二人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀

則稱為一件『食品中毒』

常見症狀

噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒 、頭痛 . . 等

發生食品中毒可能原因

What are the transmission routes of food poisoning?

1. 冷藏或保溫的溫度不足或貯存太久
2. 未充分加熟
3. 使用添加物不當
4. 貯存及調理方式不當
5. 生熱食交互污染
6. 人員污染
7. 食用已被污染的食物
8. 刀具、砧板及使用器具不潔

台灣地區處亞熱帶，一年四季的氣溫均適合細菌繁殖，民眾需特別注意

How to do ?

疑似發生食品中毒該怎麼辦

Go to the doctor

應迅速就醫

Keep & Cold

如有剩餘食品應低溫冷藏保存

Notify

醫療院所 24 小時內通知衛生單位

Audit

衛生單位啟動調查

預防食品中毒五要
Five Principles of Preventing Food Poisoning

要洗手	調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮。
要低溫	保存低於7℃，室溫不宜放置過久。
要新鮮	食材要新鮮，用水要衛生。
要加熱	食品中心溫度超過70℃，細菌才容易被消滅。
要分開	處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。

海鮮與燒烤烹煮食安小知識

要洗手	用餐前需澈底洗淨雙手。
要加熱	帶殼海鮮開殼後，再烤3-5分鐘以消滅細菌。
要分開	烤製生熟食時需使用不同器具，避免交叉污染。

挑選優良店家
How to choose?

烹調場所衛生

烹調人員衛生

用餐環境管理

遵循食安法規

發生食品中毒
常見違規態樣

烹調場所

刀具、砧板未依生熟食分開使用且未保持乾淨

未張貼洗手貼圖及如廁後應洗手告示、或無設有乾手設備

食物製備過程

交叉汙染

垃圾桶未加蓋

食品及器具包裝材料未地面放置

場所無病媒蚊蟲防治措施

發生食品中毒
常見違規態樣

烹調人員

烹調人員未穿戴整潔之工作衣帽鞋

手部有傷口，調製食品時無包紮無配戴手套

私人物品放置於食品作業場所

烹調人員蓄留指甲塗指甲油及佩戴飾物

工作中有吸菸、嚼檳榔等之行為

用餐環境衛生

地面、門窗、牆壁及天花板須堅固並保持整潔

餐具應保持平滑、無凹陷或裂縫，保持清潔

室內空氣流通，有防止病媒侵入設施

已製備之菜餚有防塵、防異物侵入措施並適當溫度貯存

桌面椅面保持清潔無髒亂

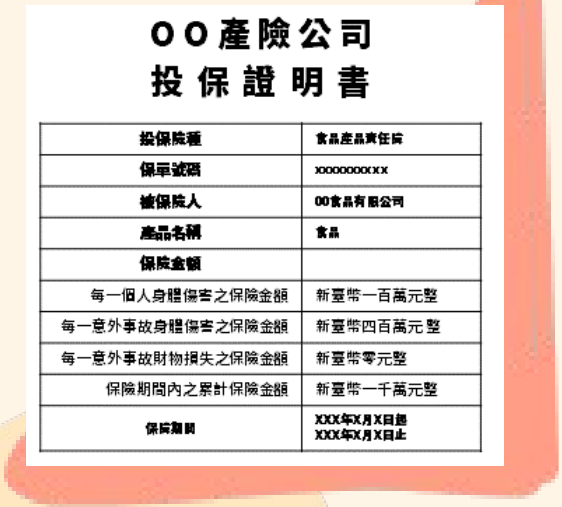
遵循食安法規

主動張貼門口或明顯處

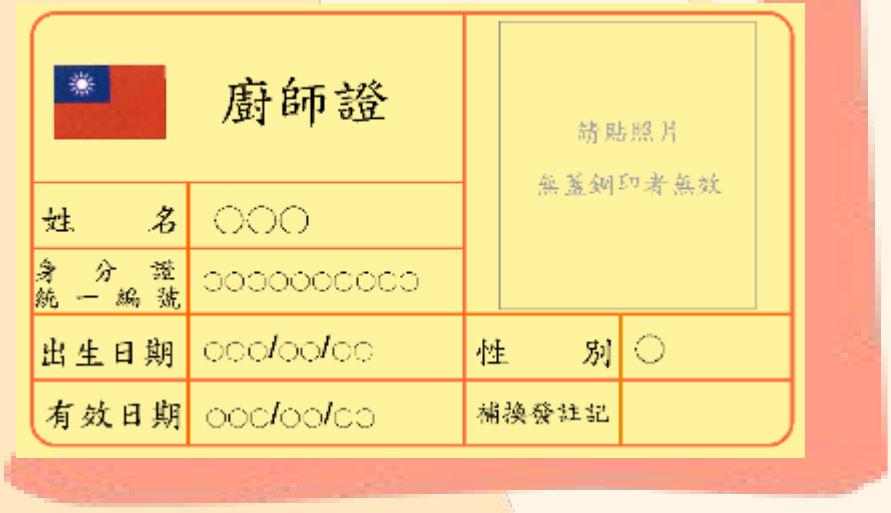
選擇通過餐飲衛生管理分級取得優良標章店家

充分標示食安相關資訊『如豬肉產地、廚師證等』

食安資訊主動貼 消費保障雄 OK



Best Choices



更多食安相關資訊

高雄市政府衛生局 - 雄健康臉書粉絲專頁

更多食安相關資訊

跟著食安地圖走，資訊全掌握

foodmap.kchb.gov.tw/

THANK YOU