

08B_預防傳染病指引—食物衛生

1. 選購新鮮和有益健康的食物；
2. 避免選購未經巴氏德消毒或受高溫和時間控制的奶類產品，例如未經加工的奶類；
3. 不要購買與未經煮熟食物放在一起的即食食物或飲料；
4. 不要購買包裝不全的食物；
5. 不要購買外表、氣味或味道異常的食物；
6. 烹調食物前要洗手；
7. 不要購買過期或沒有正確標籤的食物；
8. 如手上有傷口，要用防水膠布包裹，以防止傷口的細菌沾污食物；
9. 用不同的器皿盛載熟食和未經煮熟的食物，避免兩者交叉污染；
10. 除掉蔬菜的外葉後，將蔬菜浸在水裏一小時後才清洗，消除蔬菜上可能殘餘的農藥；
11. 雪藏肉和魚類要先徹底解凍才烹調；
12. 將食物徹底煮熟才進食；
13. 用乾淨的匙試食，不要用手指；
14. 烹調後盡快進食；
15. 從雪櫃中取出熟食，要徹底翻熱才可進食；
16. 生病時，例如發燒、肚瀉和嘔吐時不要處理食物；
17. 食物應貯存於蓋好的容器內；
18. 易腐壞食物應在購買後立即貯存於雪櫃內；
19. 雪櫃溫度應維持於攝氏 4 度或以下，冷藏格溫度則應維持於攝氏 -18 度或以下；
20. 應把生的食物與熟食貯存於雪櫃內不同位置(熟食置於上層，生的食物則置於下層)，避免交叉污染；
21. 雪櫃內應避免放置過多食物，以保持空氣流通。