



細菌性 食物中毒

食物安全中心於今年接獲的食物中毒個案較2010年增加，當中因不當貯存食物而引致的個案更增加近1倍。其中不少人是因為把食物放於溫度不當的地方而感染沙門土菌。食物安全中心因此呼籲食肆貯存冷凍食物時，應特別留意貯存溫度。市民亦應加強對食物中毒的認知，避免因食用感染了細菌的食物而導致食物中毒。

健康焦點

更多資訊

食物中毒一般是由食用受污染的食物或食水所引致。而細菌、病毒、寄生蟲、生化或化學毒素均可可是污染食物的原頭。根據衛生防護中心的統計數字，**細菌**是引致食物中毒的最主要元兇。其中超過9成是由沙門氏菌、副溶血性孤菌及金黃葡萄球菌引起。

沙門氏菌食物中毒 - 通常存在於動物(特別家禽及豬隻)的腸臟中

病徵：噁心、發燒、肚痛、腹瀉及偶有嘔吐情況

易受污染食物：肉類、家禽、蛋及其製成品

傳播途徑：進食生或未經煮熟，源自動物或受沙門氏菌污染的食物



副溶血性孤菌 - 普遍存在於海產食物內

病徵：肚痛、腹瀉及嘔吐、偶有輕微發燒

易受污染食物：主要為海產、被交叉污染的熟食(如滷味、醃製菜式)

傳播途徑：進食生或未經煮熟的海產或未徹底翻熱的熟食



金黃葡萄球菌 - 大量存在於發炎的傷口、膿疱及瘡瘡上

病徵：急性嘔吐、腹瀉及肚痛，偶有發燒及虛脫情況

易受污染食物：經人手處理但其後未有再烹煮或翻熱的食物(如沙律、三文治)

傳播途徑：進食受金黃葡萄球菌污染或不當處理的食物



★ 想知更多有關**食物中毒**的資訊？請瀏覽「香港紅十字會健康之友通訊」：

http://www.redcross.org.hk/hcs_files/C1.2-21.pdf

★ 參考資料 / 有用資訊：

衛生防護中心

• 食物中毒

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/43.html>

食物環境衛生署

• 預防細菌性食物中毒的基本原則

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/publications/code/allc_ap4.htm

食物安全中心

• 沙門氏菌

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/foodsafety_bh_Salmonella.html

伙伴協作

您還可以聯絡我們，協作更多健康推廣活動...

- 健康專題講座：各類常見的傳染病
- 健康教育展板借用：預防傳染病 (共12塊展板)
- 健康安全攤位遊戲借用
- 其他活動合作或意見，請聯絡健康教育主任何小姐：



3103 4067

dorothy.ho@redcross.org.hk





安全處理食物五大要點

一) 精明選擇

- 應向可靠和信譽良好的供應商選購食物，以確保品質，尤其是不會烹煮的食物(例如刺身、生蠔等)。
- 不應購買沒受適當保護或貯存的熟食(例如在運送時沒有遮蓋的燒味和滷味)。
- 不應光顧無牌食肆，尤其是熟食或生冷食物，因他們烹調食物的環境和方法未必合乎衛生。
- 不應購買外觀或包裝異常的食物(例如罐身膨脹或凹陷的罐頭食物)。

二) 保持清潔

- 如廁後及處理食物前都要徹底洗手。
- 在任何情況下，不應用手直接接觸煮熟的食物。
- 任何人士如有腹瀉、嘔吐、喉痛或傷口發炎，不應處理及觸摸食物，以免食物沾上可引致食物中毒的細菌。
- 廚房及煮食用具應經常保持清潔衛生。

三) 生熟分開

- 已煮熟的食物應與未煮的食物分開處理和貯存，以免交叉污染。

四) 煮熟食物

- 食物尤其是肉類和海產應徹底煮熟後才進食。
- 冷盤則應在食用前才可從雪櫃取出，以減低細菌在室溫下迅速繁殖的機會。

五) 安全溫度

- 不應在室溫貯存食物，因室溫有利細菌繁殖或產生毒素。非即時食用的食物應貯存在攝氏4度以下或60度以上的溫度範圍。
- 如剩下易腐壞的食物，應該棄置，如需保留，應用蓋蓋好，存放於攝氏4度或以下的雪櫃，食用前徹底翻熱至攝氏75度或以上。

參考資料

- 世界衛生組織：http://www.who.int/foodsafety/foodborne_disease/en/
- 美國疾病控制及預防中心：http://www.cdc.gov/vitalsigns/FoodSafety/?s_cid=vitalsigns_070
- 食物環境衛生署：http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/index.html
- 衛生防護中心：<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/43.html>