

院舍食安心

SAFE FOOD AT RESIDENTIAL HOME

給院舍的食物安全建議

安老院舍與殘疾人士院舍食安講座

食物安全中心



講座內容

1. 長者 / 長期病患與食物安全
2. 食源性疾病（食物中毒）
3. 院舍職員個人衛生
4. 食物安全五要點與應用
5. 其他注意事項



1.

長者 / 長期病患 與食物安全

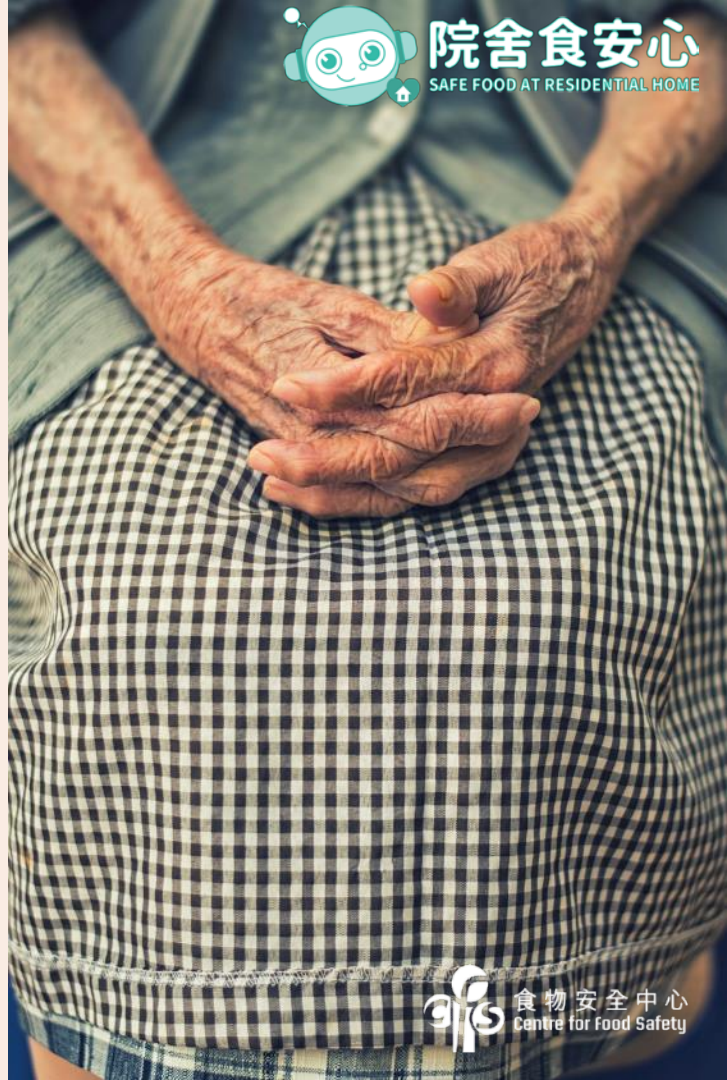


長者 / 長期病患與食物安全



長者 / 長期病患都是高危人士

- 隨著年齡增長，長者的**免疫系統**可能會減弱
- 如果患有糖尿病等**慢性疾病**，他們的免疫系統可能會進一步減弱
- 長者 / 患有慢性疾病的院友應小心選擇食物，以防食物中毒



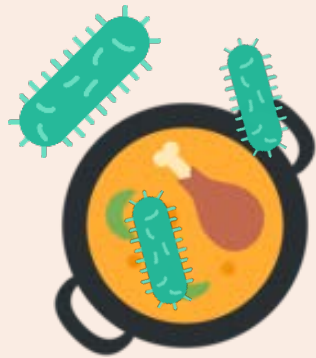
2.

食源性疾病 (食物中毒)



食源性疾病（食物中毒）的原因

- 食源性疾病 (即俗稱「食物中毒」)是指經由食物進入人體的**生物**、**化學**或**物理**媒介物所引致的疾病，並分為**感染性**及**中毒性**
- **細菌與病毒**是本港食源性疾病的最常見病因



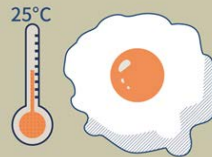
- 最常見的三種因素:



食物未經徹底煮熟



生食污染熟食或
即食食物



貯存溫度不當
(如閒置室溫太久)

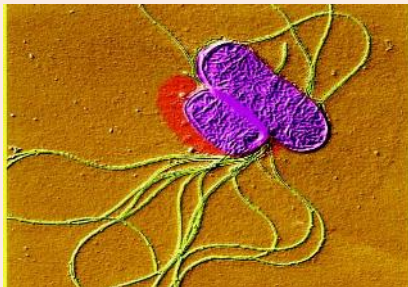
食物中毒的常見症狀

- **症狀：**
腹痛、嘔吐、腹瀉、發燒和頭痛
- **老年人和長期病患人士：**
更有可能出現嚴重症狀，甚至死亡



與食物中毒有關的常見致病菌

- 沙門氏菌
- 副溶血性弧菌
- 金黃葡萄球菌
- 諾如病毒



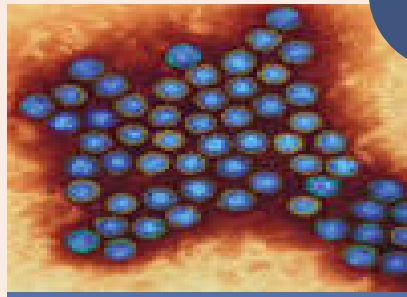
沙門氏菌
Salmonella



副溶血性弧菌
Vibrio parahaemolyticus



金黃葡萄球菌
Staphylococcus aureus



諾如病毒
Norovirus



食物如何被污染(1)

- 食物污染主要為分為三種：初級污染、直接污染和交叉污染

- **初級污染**

發生在食物生產過程中：收割、屠宰、採集、擠奶和捕捉

例子：

- 母雞糞便污染雞蛋



食物如何被污染(2)

● 直接污染

污染物透過食物處理人員**直接傳播**至食物，例如：

- 向食物打噴嚏
- 用不潔或受傷的手觸摸食物



食物如何被污染(3)

交叉污染

- 帶有危害的污染物經由與器具表面的相互接觸，從一種食物傳播到另一種安全的食物，由於沒有進行必要的清潔和消毒而造成污染

例子：

- 戴手套清潔，再用同一對手套處理食物
- 同一塊布抹過餐桌後沒有清潔消毒，直接用來抹廚具
- 處理生肉和熟食時使用同一把刀和同一塊砧板



「生冷食物」的風險(1)

甚麼是「生冷食物」？

- **生或未煮熟的食物**，例如**生或未熟的肉類及內臟**、**生或未熟的蛋**和**生及冷熏海鮮**
 - 因沒有經過**熱處理**或**熱處理不足**，未能消滅當中的微生物 (例如**細菌**、**病毒**和**寄生蟲**)
 - 屬高風險食物



「生冷食物」的風險(2)

「生冷食物」與食物中毒

- 吃下受微生物污染的食物可導致**食物中毒**
- 長者或者患有慢性疾病的院友一旦食物中毒，較大機會出現較長的病情甚至死亡



「生冷食物」的風險(3)

「生冷食物」與「超級細菌」

- 生或未煮熟的食物可能帶有「超級細菌」
- 「超級細菌」泛指產生了**抗菌素耐藥性**的微生物



「生冷食物」的風險(4)

「生冷食物」與「超級細菌」

- 「超級細菌」不論是否有致病性，都有可能影響使用抗生素治病時藥效
- **徹底烹煮**可殺死食物中的「超級細菌」



認識「生冷食物」－海鮮

避免進食的食物

海鮮

供生吃或
未煮熟的魚類
(例如壽司、刺身、
煙三文魚)



所有其他
供生吃或
未煮熟的海產
(例如蠔、帶子、
蝦、墨魚)



更安全的選擇



徹底煮熟的
魚類、
徹底翻熱的
煙熏魚類和預
先煮熟魚類、
罐頭魚類



徹底煮熟的
海產、
徹底翻熱的
煙熏海產和預
先煮熟海產、
罐頭海產

認識「生冷食物」－蛋及蛋製品

避免進食的食物

更安全的選擇

蛋類

供生吃或
未煮熟的蛋

(蛋白和蛋黃
仍未凝固，例如
太陽蛋、炒滑蛋)



徹底煮熟的
蛋類



以生蛋製成的
沙律醬、三文
治醬或甜點

(例如凱撒沙律醬、
蛋黃醬、布甸)



不含生蛋或以
經巴士德消毒
的蛋類製作的
沙律醬、三文
治醬或甜點



認識「生冷食物」－肉類

避免進食的食物

更安全的選擇

肉類

生或未煮熟的 肉類和內臟

(例如粥內生或
未煮熟的碎牛肉 /
豬肝、半生熟
牛扒)



徹底煮熟的 肉類和內臟

凍食肉類和 肉類產品

(例如火腿、
香腸、肉 / 肝醬)



徹底翻熱的 凍食肉類和 肉類產品

認識「生冷食物」－乳製品及蔬菜



院舍食安心

SAFE FOOD AT RESIDENTIAL HOME

避免進食的食物



乳製品

以生乳製成的
軟芝士

(例如菲達、布里、
卡門貝爾)

和藍紋芝士

(例如丹麥藍芝士、
古岡左拉、羅克福)



更安全的選擇



以經巴士德
消毒的奶類
製成的芝士



蔬菜

供生吃的
即食蔬菜

(例如預先包裝的
沙律菜、芽菜、
三文治內生的蔬菜)



徹底清洗
及煮熟的
新鮮蔬菜

3.

院舍職員個人衛生

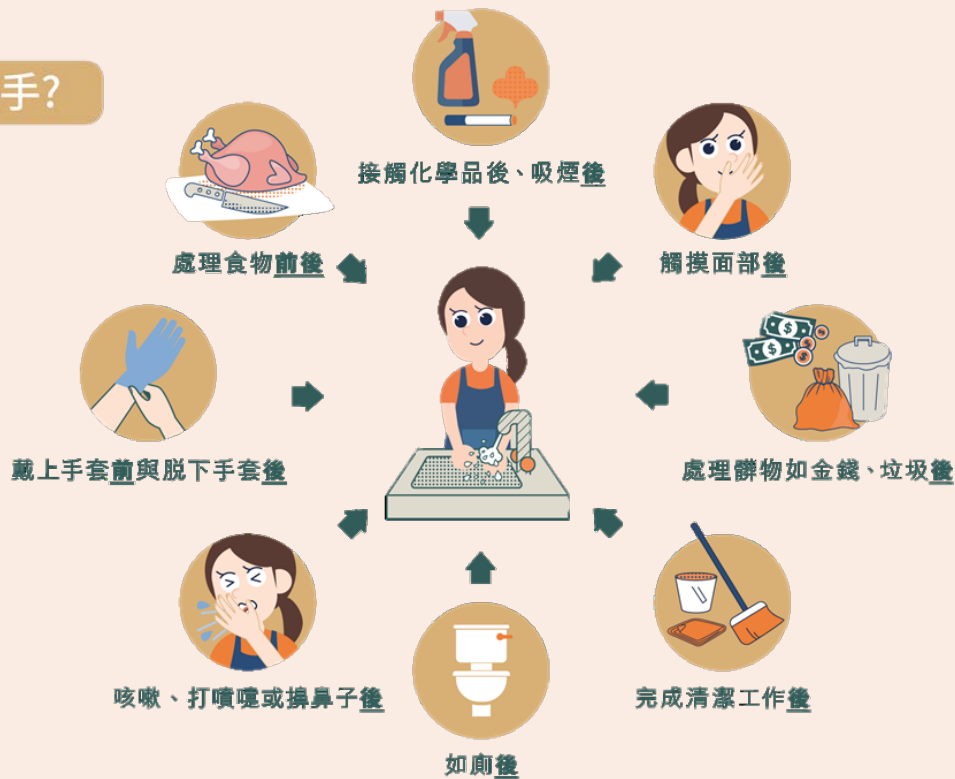


手部衛生



雙手衛生欠佳，都可能是交叉污染的途徑

什麼時候要洗手？

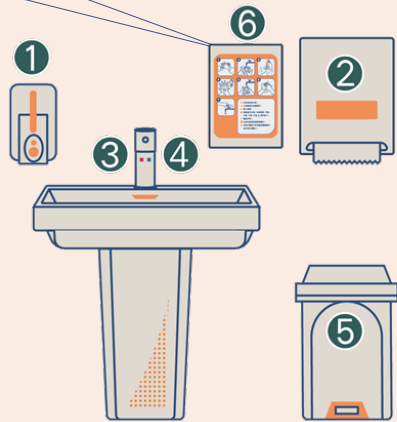


手部衛生

正確洗手步驟



供洗手的地方設備要齊全



衣飾

怎樣的服飾可減低交叉污染?



錯誤示範



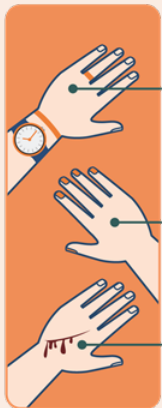
- 1 長髮者應束起頭髮，如使用帽子／髮網，必須完全覆蓋頭髮以防止頭髮掉落食物中。
- 2 口罩要覆蓋鼻和口。
- 3 工作服以淺色為佳，並只限在工作區穿上。
- 4 每次開始值班時，工作服和圍裙均是清潔的。不要用圍裙抹手。
- 5 工作鞋以舒適的密頭鞋為佳，並只限在工作區穿上。



良好示範



- 6 不要在食物配製範圍外穿着工作服或圍裙。
- 7 處理食物時避免穿戴首飾（例如手鐲、戒指）和手錶。
- 8 指甲保持短而清潔，不應塗指甲油或戴水晶甲。
- 9 如果手上有傷口，應戴上即棄手套，或用彩色（例如藍色）的防水膠布完全覆蓋手或前臂上的傷口。定時更換手套或膠布。



院舍食安心

SAFE FOOD AT RESIDENTIAL HOME

手提電話



配製食物時
避免使用手提電話



避免將手提電話
置於製作食物工作間



食物製作員工在
接觸手提電話後須洗手



避免在洗手間使用
手提電話



使用70%濃度酒精消毒
紙或消毒噴霧清潔
手提電話

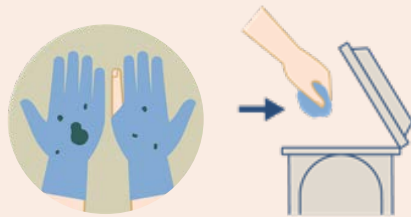
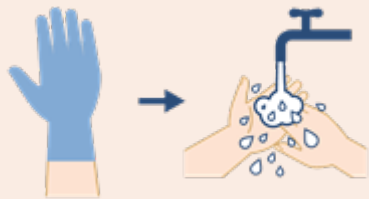
酒精搓手液

- 不建議使用酒精搓手液代替清水和梘液清潔雙手
 - 手上如有明顯污垢或油脂，酒精搓手液的**效果較差**
 - 酒精搓手液亦無法有效消滅某些病原體，如**諾如病毒**及**甲型肝炎病毒**



手套使用

- 手套若不正確使用，可增加交叉污染的機會
 - 使用清潔的手套以防止污染
 - 戴上手套**前**及除下手套**後**，應清洗雙手
 - 手套應**經常更換**，例如**當手套出現破損或弄污時**、**在處理生和熟的食物之間**或**轉換工作崗位或換班時**
 - 供單次使用的手套**不應重用**
 - 佩戴即棄手套並**不能代替**洗手



4.

食物安全五要點 與應用



院舍處理食物注意事項

食物安全五要點

世界衛生組織提倡下列五個要點，以預防由食物傳播的疾病：

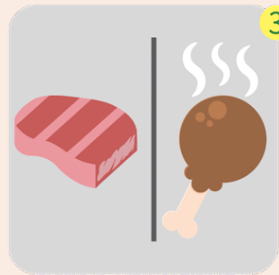
1. 精明選擇
2. 保持清潔
3. 生熟分開
4. 煮熟食物
5. 安全溫度



精明選擇
選擇安全的原材料



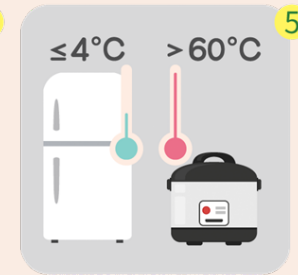
保持清潔
保持雙手及用具清潔



生熟分開
分開生熟食物



煮熟食物
徹底煮熟食物



安全溫度
把食物存放於安全溫度

1. 精明選擇

- 從**合法**及**可靠**的供應商採購食物和食物配料
- 選用衛生及新鮮的食物配料，並在接收配料時檢查品質
 - 檢查食物是否沒有破損、表面沒有瘀傷、破裂或滲漏；乾貨沒有發霉
 - 罐裝食物的罐身並無膨脹或凹陷
 - 預先包裝食物的日期標籤須有，「**此日期或之前食用**」或「**此日期前最佳**」



2. 保持清潔(1)

- 使用用具和工作枱後要**清潔**及**消毒**

清潔：指使用溫水配合清潔劑，擦拭或沖洗去除表面可見的污垢、油脂和碎屑

消毒：指用**沸水**或**食品級別的消毒劑**，覆蓋需消毒表面一段時間



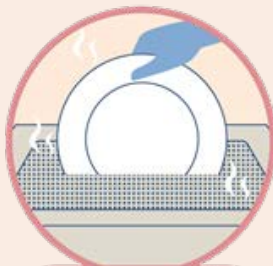
1 刮除殘渣



2 用溫水與
清潔劑洗刷



3 用清水
徹底沖洗



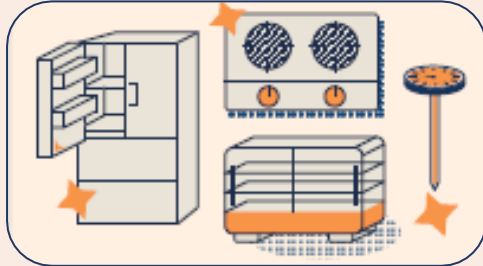
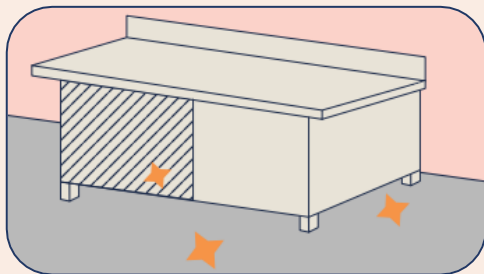
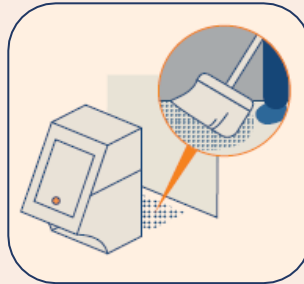
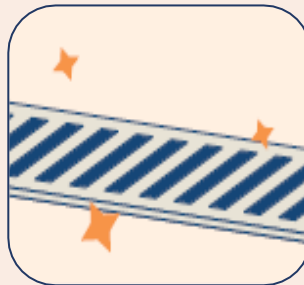
4 用沸水或
消毒劑消毒



5 風乾

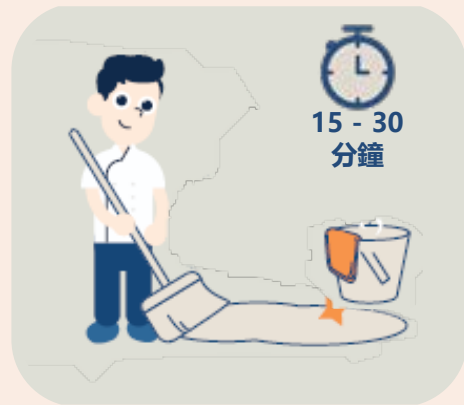
2. 保持清潔(2)

- 蓋好食物或把食物放在蓋密的容器內
- 蓋好垃圾桶，每天至少清倒垃圾一次
- 保持地面、地面排水渠及渠閘清潔
- 保持食物配製範圍的狀況良好



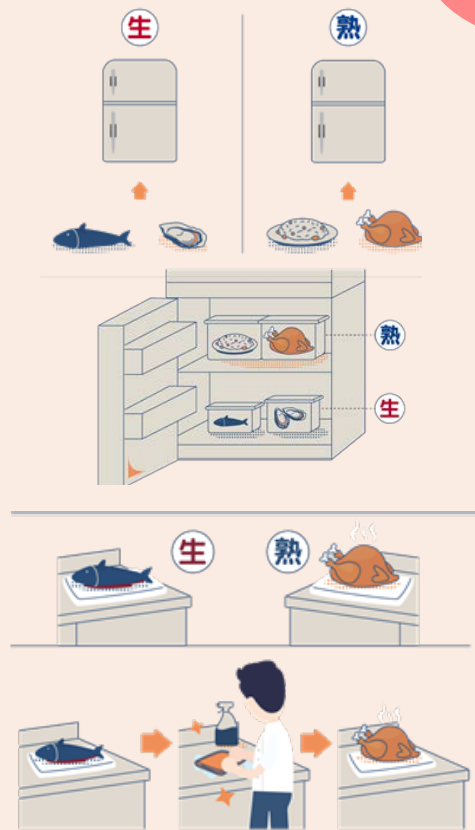
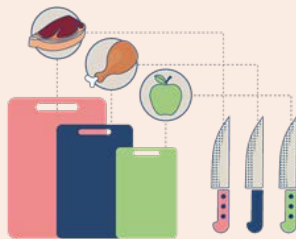
2. 保持清潔(3)

- 如需清理**嘔吐物**或**糞便**，應戴上手套，並以稀釋的**1 比 49** 家用漂白水（以一份含 5.25% 次氯酸鈉的漂白水加**49** 份水）徹底清洗和消毒染污的地方及物件，待**15 - 30 分鐘**以徹底消滅病毒，然後用水清洗並抹乾。事後須徹底洗手。



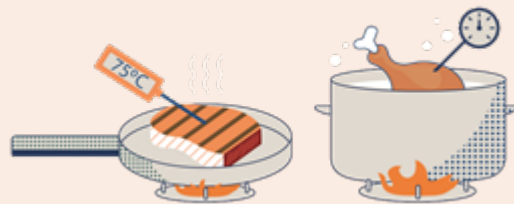
3. 生熟分開

- 生和熟的食物應**分開存放在不同雪櫃內**
- 熟食和即食食物放在雪櫃**上層**，生的食物放在**下層**
- 使用**獨立的**食物預備區來分別處理生食和熟食。每次使用後須徹底消毒
- 使用指定的器具 (包括砧板、刀、抹布等)處理**生食 (例如生肉)**、**熟食(例如白切雞)**或**即食食物(例如水果)**，可以不同顏色標籤作識別

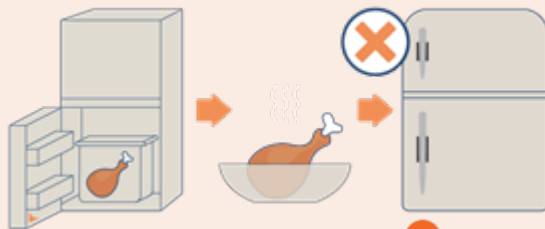


4. 煮熟食物

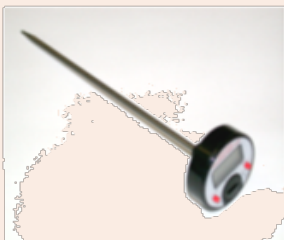
- 採用即日烹煮的製作模式
- 盡量縮短配製食物時間
- 用食物用溫度計插進食物**最厚的部分**度**食物中心溫度**
- **食物中心溫度**達攝氏**75度或以上**
- 食物只可翻熱**一次**，不應再次冷存



只可翻熱一次



雙金屬棒狀溫度計

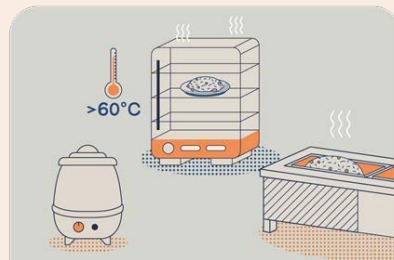


熱電偶溫度計

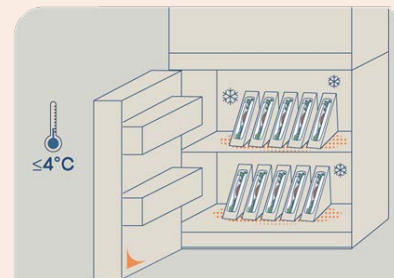
5. 安全溫度(1): 食物存放

凍存要夠凍 熱存要夠熱

- 預先煮好的**熱食**應熱存放在**攝氏 60 度以上**
- 預先處理好的**冷食**應冷存放在**攝氏4度或以下**
- 大量預先烹製的食物，尤其是肉類、家禽及肉汁等，如非立即食用，就應**2小時內**進行**熱存**或**冷存**



熱存要夠熱：
預先煮好的熱食應熱存在60°C以上。
使用合適的熱存工具保溫，
並先預熱才可以存放食物

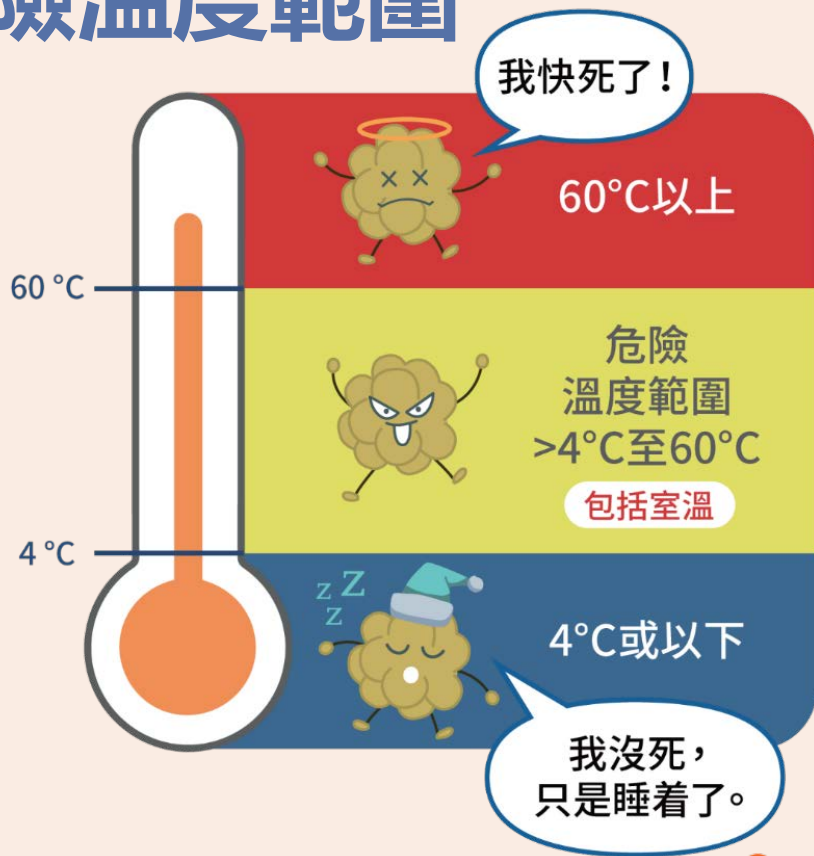


冷存要夠冷：
預先處理好的冷食應冷存在4°C或以下。
冷存工具要先製冷才可以存放食物

5. 安全溫度(2): 危險溫度範圍

4°C至60°C之間為
「**危險溫度範圍**」

- 在此溫度範圍貯存食物可使各種細菌迅速生長
- **低溫**貯存能**抑制**細菌生長（不能殺菌），而**高溫**處理則可以有效地**消滅**細菌



5. 安全溫度(3): 2小時 / 4小時原則

- 適用於已從雪櫃取出或已經煮熟，並放在室溫下的食物
- 這項原則建基於微生物可在「**危險溫度範圍**」內迅速生長的理論，已獲科學實證支持

下表概述2小時／4小時原則，✓為可以而✗為不可以：

	食物置於4°C至60°C (例如室溫)	放入雪櫃 備用	即時食用
< 2小時			
2 - 4小時			
> 4小時			



5. 其他注意事項



長者進食食物時宜留意的重點

- 提醒院友要盡快享用食物
- 並盡量把食物一次過吃完
- 有吞嚥困難的院友應避免進食富黏性或難以咀嚼和吞嚥的食物例如年糕、湯圓和蒟蒻果凍，**以防止哽喉**



用奶粉沖調的奶或以奶粉沖調稀飯可以預早準備嗎？

- 食物在攝氏 4 至 60 度下存放過久，細菌會大量繁殖，可能引致食物中毒
- 含有奶類的食品應**在進食前才沖調**，並盡快食用



總結

- 長者及慢性病患者是食物中毒的**高危人士**
- 進食**生或未煮熟**食物會增加食物中毒及感染**抗菌素耐藥性**微生物的風險
- 良好個人及環境衛生有助減低**交叉污染**的風險
- **徹底煮熟**食物能消滅食物中的病源體
- 食物需要貯存在適當的安全溫度：**凍存要夠凍**，**熱存要夠熱**

食安網上平台資訊



食物安全中心官方網站



加入我們WhatsApp



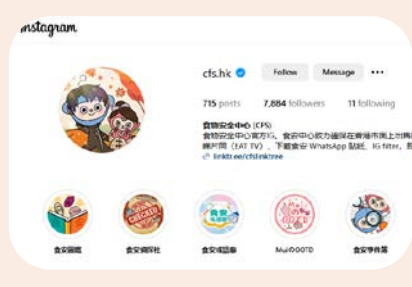
YouTube



Facebook



Instagram



謝謝

cfs.gov.hk