

二. 個人衛生

要確保食物安全，實有賴良好的個人衛生。健康人士的皮膚及鼻子亦可能帶有引致疾病的細菌。因此，所有食物業從業員必須保持良好的個人衛生和清潔習慣，以免將引致食物中毒的微生物傳至食物。所有食物業從業員均須留意下列各點：

洗手

在下列情況下必須立即清洗雙手：

- 開始工作前
- 配製食物前
- 如廁後
- 處理生的食物後
- 舔手指、咳嗽、打噴嚏、飲食或吸煙後
- 觸及耳朵、鼻子、頭髮、口或其他外露的身體部分後
- 觸及丘疹或傷口後
- 處理垃圾後
- 執行清潔職務後
- 更換沾污了的衣服後
- 接觸動物後
- 任何其他不合衛生的做法後



如何清潔雙手

1	2	3	4	5	6
					
用溫水把手弄濕	使用肥皂液	雙手互相搓擦20秒 (有需要時可使用指甲刷協助清潔指甲邊，但應注意保持指甲刷清潔衛生)	徹底沖洗雙手	用抹手紙抹乾雙手 (抹手紙可再用來關掉水源)	用抹手紙包裹着水龍頭來關掉水源

手部衛生

- 保持指甲短和清潔
- 用鮮色和防水的膠布完全遮蓋手或手臂的傷口
- 如雙手有傷口，應戴上即棄手套，並且定時更換手套和膠布

工作服飾

- 每次開始工作時，制服及圍裙(或衣服)均是清潔的
- 戴髮罩(帽或髮網)
- 處理及配製食物時避免穿戴飾物
- 避免使用味道濃烈的香水/鬚後水
- 切勿在處理食物的範圍外穿着工作服



處理食物時的個人衛生

- 配製食物期間，避免觸摸鼻子、口、頭髮及皮膚
- 切勿在處理食物的範圍內吸煙
- 切勿向着食物咳嗽或打噴嚏；咳嗽或打噴嚏後須洗手
- 擤鼻子後須洗手
- 用即棄紙巾抹手

患病

- 從業員如患有腸胃炎或感冒等疾病均不應處理食物
- 患病時應停止工作，並向主管報告

