

本文中心：衣服和首饰可能会污染食物。适当的工作服有助降低准备过程中食物受到污染的风险。

衣服和首饰可以成为食物污染的源头。下图列出食物处理人员的合适衣着：

- 长发者应束起头发，如使用帽子／发网，必须完全覆盖头发以防止头发掉落食物中。
- 工作服以浅色为佳，并只限在工作区穿上。
- 口罩要覆盖鼻和口
- 每次开始值班时，工作服和围裙均是清洁的。不要用围裙抹手。
- 工作鞋以舒适的密头鞋为佳，并只限在工作区穿上。
- 指甲保持短而清洁，不应涂指甲油或戴水晶甲。
- 处理食物时避免穿戴首饰（例如手镯、戒指）和手表。
- 不要在食物配制范围外穿着工作服或围裙。
- 如果手上有伤口，应戴上即弃手套，或用彩色(例如蓝色)的防水胶布完全覆盖手或前臂上的伤口。定时更换手套或胶布。

❌ 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。



為何不建議佩戴首飾？

- 在靠近煮食器具時，首飾可能會變熱而灼傷皮膚，構成職業健康隱憂。
- 鬆脫的首飾有可能掉進機器或食物里，衍生物理危害。
- 妨礙洗手