

---

應用「食物安全五要點」  
以應付與食物有關的  
抗菌素耐藥性問題 --公眾篇

---

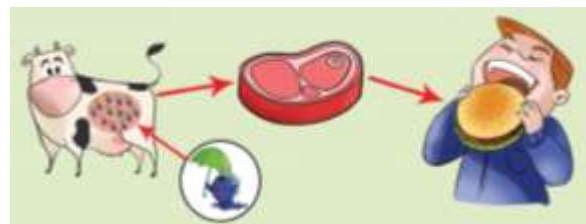
# 什麼是抗菌素耐藥性？

- 抗菌素耐藥性指抗菌素未能有效抑制或殺死致病微生物（如細菌、真菌、病毒、寄生蟲等），是全球的一大威脅
- 這些耐藥性細菌有時稱作「超級細菌」
  - 一部分更能抵禦多類常用抗生素
- 雖然現時仍可使用其他非常規抗生素治療，但其效能可能較弱或會引起較多副作用。當耐藥性問題不獲改善，有效的治療方案即愈趨減少



# 抗菌素耐藥性細菌可以如何傳播？

- 耐藥性細菌可以在環境中傳播（例如通過人類或動物糞便）並污染水果和蔬菜等食物，它們可以通過人際接觸傳播，或當食物沒有得到正確處理或者烹飪時，通過食用受到污染的食物傳播



## 耐藥性細菌會否影響我？

- 會，因為耐藥性細菌感染較難醫治，而嚴重的感染甚至可以致命
- 耐藥性細菌感染會傳播給他人，因而嚴重地威脅社區及人口健康

# 抗菌素耐藥性與食物安全

- 食物安全五要點能夠有效預防食源性疾病，**不論其病原體是否帶有抗菌素耐藥性**
- 為配合世衛宣揚**食物安全五要點**，食安中心一直推廣在準備及處理食物期間保持良好**個人及環境衛生**的重要性
- 食物安全五要點提倡任何人，包括食物業從業員，要注意預防食源性疾病的基本原則，**包括由耐藥細菌造成的食源性疾病**

# 應用「食物安全五要點」以應付 抗菌素耐藥性問題

# 世界衛生組織提倡的 食品安全五大要點



# 食物安全五要點

- 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)



# 食物安全五要點的應用

購買食物

貯存

配製

烹煮

處理剩餘食物

翻熱





# 購買食物 —— 精明選擇



- 光顧衛生和可靠的店鋪
- 不要向非法小販購買食物

- 選購新鮮及衛生的食物
- 蔬果無破損或表面無瘀傷
- 罐裝食物的罐身無膨脹或凹陷
- 蛋類沒有裂縫或滲漏

# 購買食物 —— 精明選擇



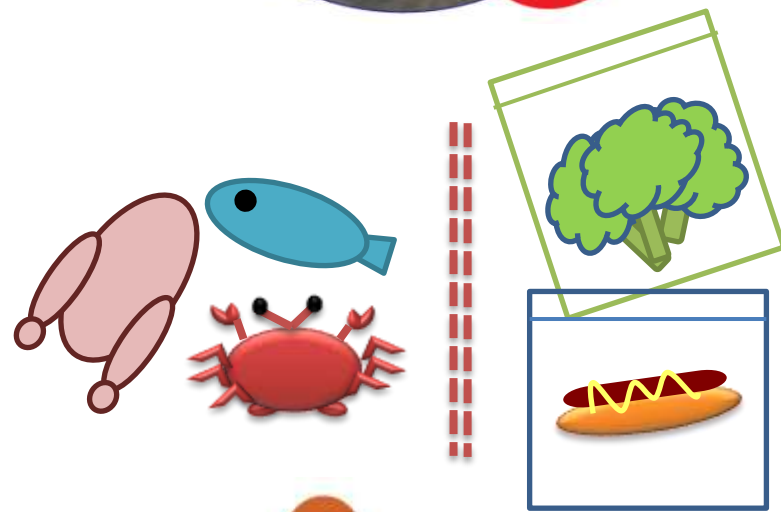
細閱食物標籤，留意食用限期：  
• 選購未超逾食用限期的食物

食用限期以「此日期或之前食用」或  
「此日期前最佳」日期標示

# 購買食物 -- 生熟分開



- 先選購預先包裝食物和罐裝食物，最後才選購生的肉類、家禽和海產
- 在購物手推車和購物袋內，生的肉類、家禽、海產應與其他食物分開擺放或使用不同購物袋



# 購買食物 —— 遠離耐藥性細菌



- 選擇可靠的店鋪
  - 食物來源受到監管
  - 生產過程衛生，符合法例要求
  - 減少接觸致病菌或耐藥性細菌的機會
- 避免進食未經徹底煮熟的食物
  - 生或未經徹底煮熟的食物較徹底煮熟的食物，更大可能含有污染的細菌，包括耐藥性細菌
  - 高危人士(包括孕婦、嬰幼兒、長者及免疫力較低人士)尤其應避免生吃食物



# 高危人士

Susceptible populations

## 請留意生或未煮熟食物的風險

Pay attention to the risks associated with raw or undercooked food items



生牛奶芝士  
Raw milk cheese



預先包裝沙律菜  
Prepackaged salad  
vegetables



未熟的蛋  
Undercooked egg

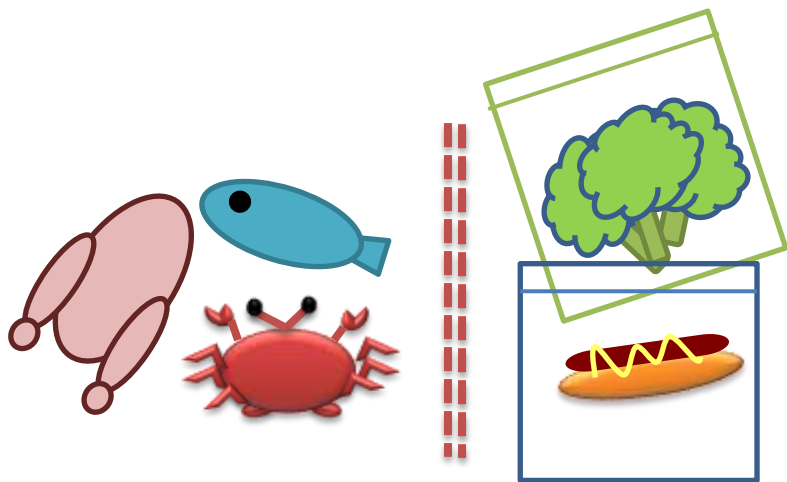


煙三文魚  
Smoked salmon



刺身  
Sashimi

# 購買食物 —— 遠離耐藥性細菌

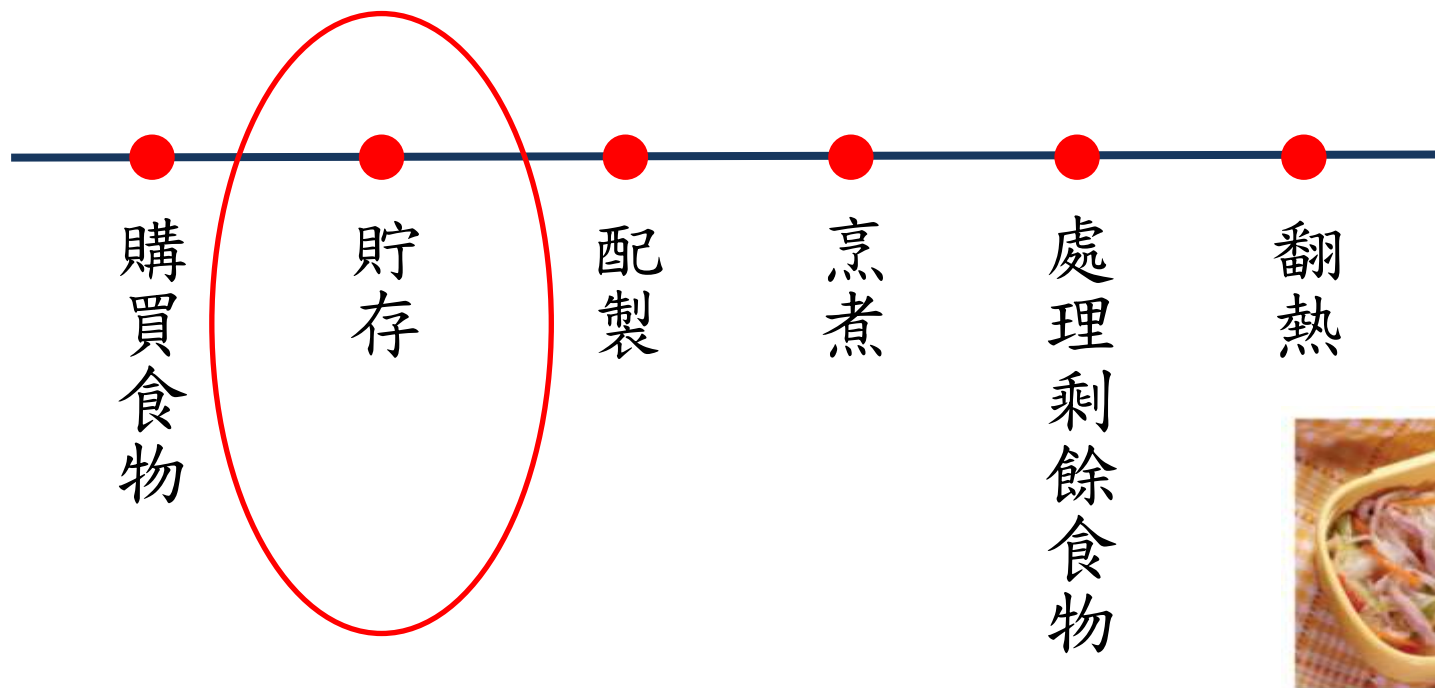


- 避免細菌(包括耐藥性細菌)經接觸污染其它食物



- 避免雙手在接觸生肉時將細菌(包括耐藥性細菌)沾上，污染後來選購的預先包裝食物

# 食物安全五要點的應用



# 貯存食物——安全溫度



- 在兩小時內把熟食及易腐壞的食物放進雪櫃
- 用溫度計檢查雪櫃內的溫度
  - 冷凍格的溫度保持在攝氏4度或以下
  - 冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下
- 不要把雪櫃裝得太滿

≤ 4°C





# 貯存食物 -- 生熟分開



## 在雪櫃內

- 以有蓋的容器貯存食物
  - 避免生的食物與
  - 即食或經煮熟的食物接觸
- 把即食或經煮熟的食物放在上格，生的肉類、家禽及海產放在下格
  - 以免生的食物的汁液滴在即食或經煮熟的食物上



# 貯存食物 -- 抑制耐藥性細菌繁殖



- 將食物存放於安全溫度
  - 抑制細菌(包括耐藥性細菌)在受污染的食物中繁殖

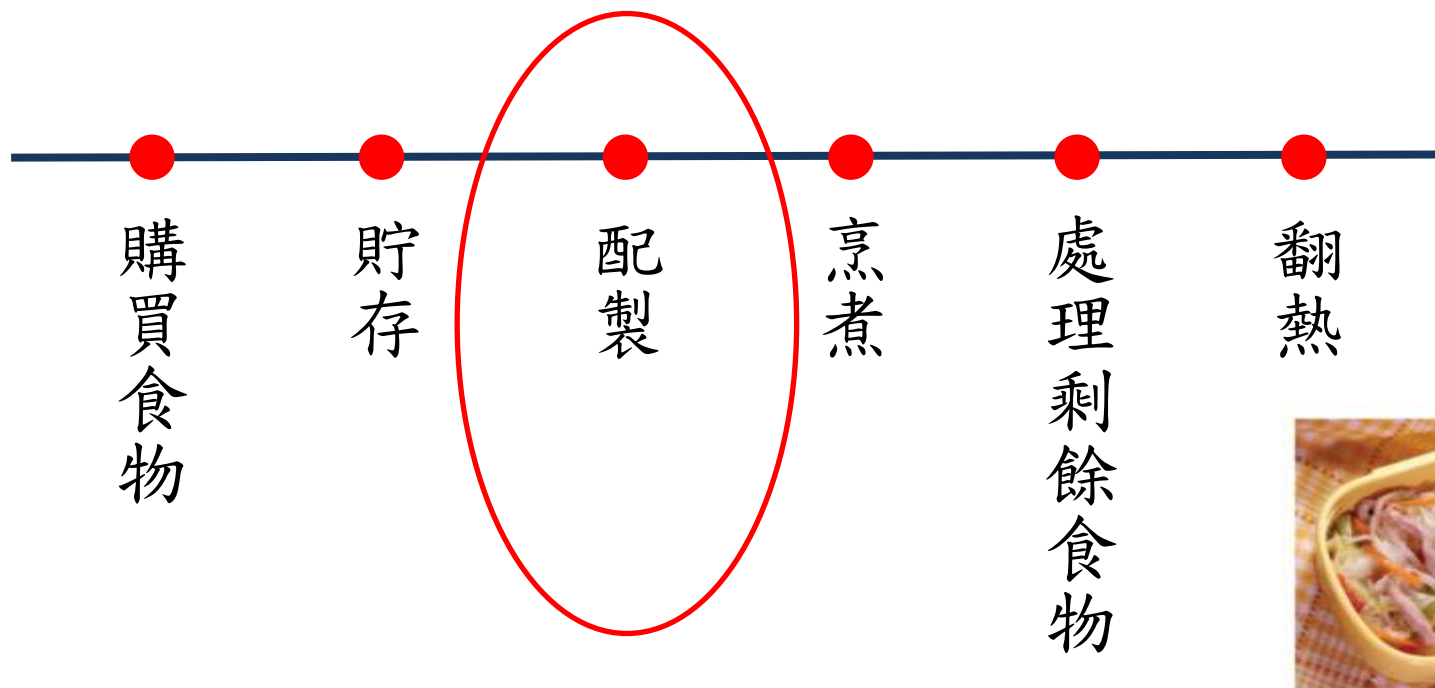


# 貯存食物 -- 避免耐藥性細菌污染



- 分開生熟食物，避免耐藥性細菌交叉污染食物
- 生的肉類、家禽、海產應與其他食物分開存放
  - 生肉中的細菌，包括耐藥性細菌，可經接觸污染熟食或即食食品
  - 由於這些受污染食品未必會在進食前加熱，進食後便可能感染致病菌或耐藥性細菌
- 「上熟下生」分開擺放
  - 生肉的汁液可因包裝破損而流出，細菌(包括耐藥性細菌)隨著汁液跌落，污染存放在下方的食品

# 食物安全五要點的應用



# 配製食物 -- 保持清潔



## 個人衛生

- 清潔雙手
  - 處理食物前、處理生的肉類或家禽後
  - 打噴嚏、處理垃圾、如廁、更換尿布、與寵物玩耍和吸煙之後
- 用梘液搓手20秒，然後用清水沖洗



# 配製食物 —— 保持清潔



## 環境衛生

- 在每次使用用具和工作枱後，用熱水及清潔劑清洗
- 保持廚房清潔和防止廚房受到蟲鼠及其他動物滋擾



# 配製食物 —— 生熟分開



- 用不同的用具，分開處理
- 生的食物和
- 經煮熟或即食食物
  - 如白切雞或水果



# 配製食物 -- 消滅雙手耐藥性細菌



## 個人衛生

- 保持雙手潔淨
  - 世界衛生組織在「抗微生物藥物耐藥性全球行動計劃」中將保持雙手潔淨作為預防感染、對抗耐藥性細菌的重要方法之一
  - 避免雙手在接觸食物或環境後將當中的細菌(包括耐藥性細菌)，帶到其它食物
  - 只使用清水不能有效清除雙手的細菌，使用規液可確保清除手上的細菌



# 配製食物 -- 消滅環境中耐藥性細菌

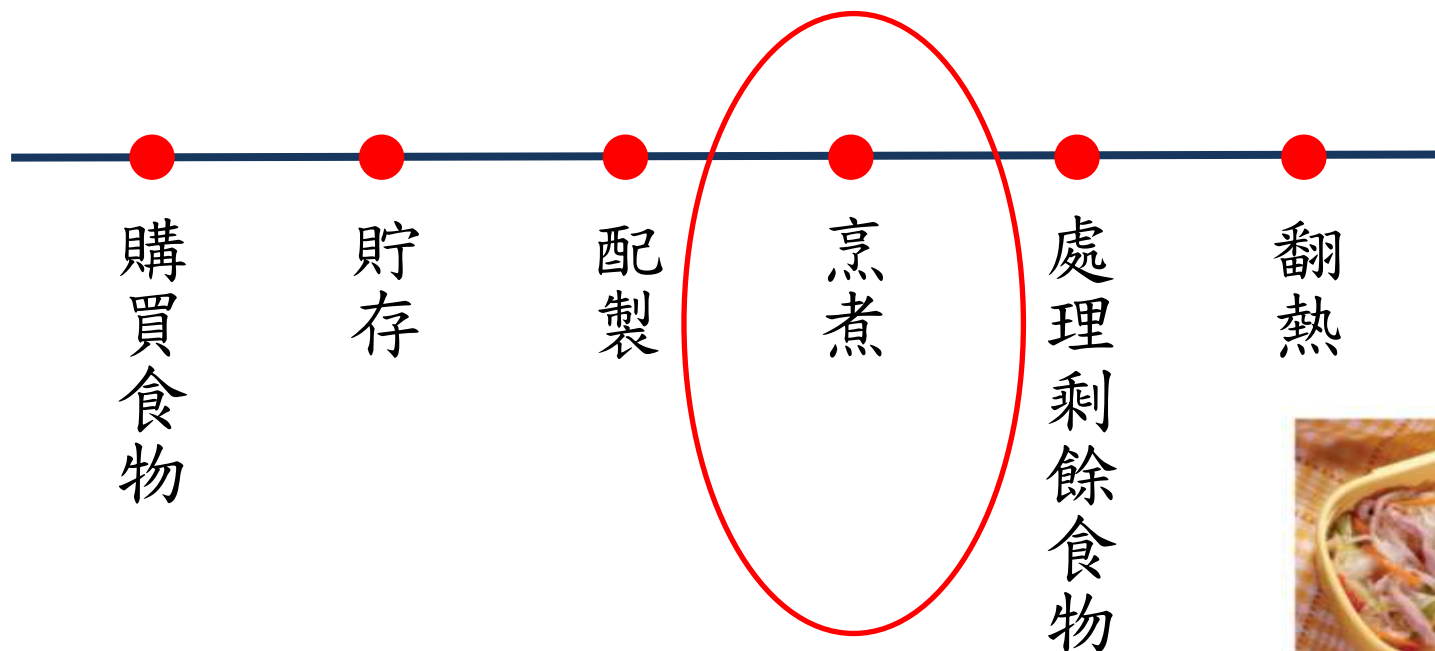


## 環境衛生

- 保持環境及食物用具清潔是防止所有細菌傳播的好幫手，包括耐藥性細菌
- 每次使用用具後，用水及清潔劑清洗消毒，避免下次使用時污染食物

保持雙手及食物用具清潔是防止  
所有細菌傳播的好幫手

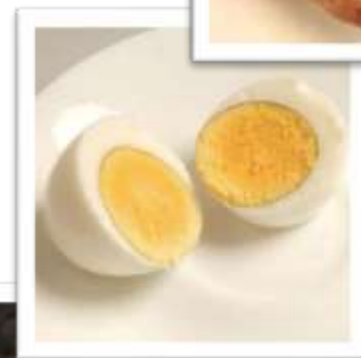
# 食物安全五要點的應用



# 烹煮食物 -- 煮熟食物



- 煮食前先解凍
  - 冷藏食物先放進微波爐、雪櫃冷凍格或流動的水喉水下解凍，然後烹煮食物
- 應徹底煮熟，然後檢查：
  - 肉類和家禽：肉汁必須清澈，不應呈紅色；切開已煮熟的肉時不應見血
  - 蛋黃已經凝固
  - 把湯羹及炆炖類食物煮沸並維持最少一分鐘



# 烹煮食物 -- 殺死耐藥性細菌



- 採用適當的解凍方法
  - 解凍冷藏食物時，必須妥善處理，否則食物內的細菌便會迅速滋生
- 徹底煮熟食物
  - 食物中心溫度達攝氏75度，便可以殺死細菌，包括耐藥性細菌
  - 若溫度不足，未必能殺死細菌，增加感染風險

# 食物安全五要點的應用

購買食物

貯存

配製

烹煮

處理剩餘食物

翻熱



# 處理剩餘食物 -- 安全溫度



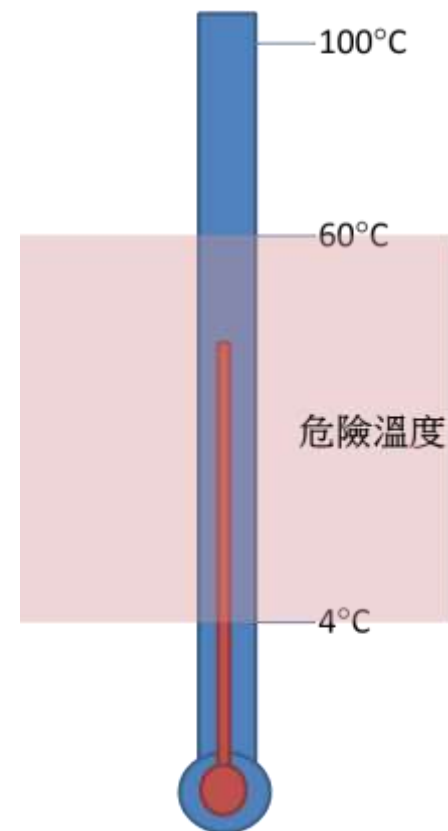
- 一般而言，熟食(如白切雞)或即食食物(如涼食/甜品等)置於室溫：
  - 如少於兩小時，應放入雪櫃待用或在總時限4小時內食用
  - 如超過兩小時但少於4小時，應在總時限4小時內食用，但不應再放入雪櫃
  - 如超過4小時，應將食物棄掉



# 處理剩餘食物 -- 安全溫度



- 煮熟的食物如**非立即進食**，在上桌前應熱存於**攝氏60度以上**
- 盡快把剩餘的食物冷卻，並在**兩小時內放進雪櫃**



# 處理剩餘食物 -- 抑制耐藥性細菌繁殖



- 減少把食物置於攝氏4-60度的危險溫度時間
  - 沾染到的細菌(包括耐藥性細菌)會在食物內生長，造成食物中毒
  - 一部分在早前加熱時未必能殺死的細菌孢子會生長成細菌，在沒有競爭對手的環境中肆意滋長及／或最終產生毒素
    - ◆ 耐熱的毒素能抵受攝氏126度長達90分鐘



# 食物安全五要點的應用

●  
購買食物

●  
貯存

●  
配製

●  
烹煮

●  
處理剩餘食物

●  
翻熱



# 翻熱食物 -- 安全溫度



- 進食午餐飯盒/剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙
- 如使用微波爐翻熱，應蓋好食物，並在加熱期間取出食物攪動或翻動數次



# 緊記 -- 小貼士



## 個人衛生

- 清潔雙手 -- 用梘液搓手**20秒**，然後用清水沖洗

## 烹煮食物

- 徹底煮熟食物 -- 食物中心溫度達**攝氏75度**，便可以殺死細菌，包括耐藥性細菌

## 貯存食物

- **上熟下生** -- 即食或經煮熟的食物放在雪櫃上格，生的肉類、家禽及海產放在下格

# 有關食物安全的資訊



食物安全焦點

[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fs.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fs.html)



食物安全中心Facebook專頁

[www.facebook.com/CentreforFoodSafety](http://www.facebook.com/CentreforFoodSafety)



「食物安全」流動應用程式



---

# 謝謝！

---

歡迎瀏覽本中心網頁 [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)