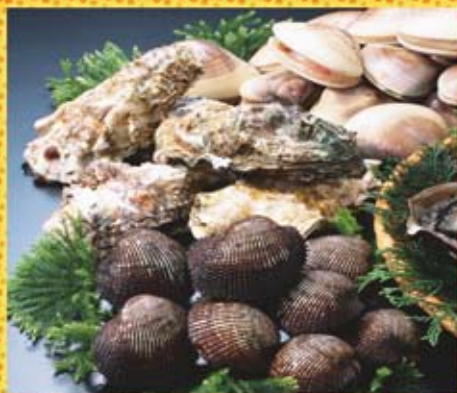


給消費者的指引-奉行良好食物衛生守則

慎防甲型和戊型肝炎



病毒型肝炎是指由病毒引起的肝臟發炎。
病毒型肝炎主要由5種不同病毒引起，分別為甲、乙、丙、丁、戊型，其中甲型和戊型肝炎與受污染的食物或水有關。



甲型肝炎

成人染上甲型肝炎可能出現的症狀包括突發性發熱、不適、厭食、噁心、腹痛、小便呈茶色及黃疸，而幼童感染這種疾病通常毫無病徵。甲型肝炎的潛伏期為15至50天(平均28至30天)。甲型肝炎病毒可經患者的糞便排出體外，並會污染食水和食物。由於介貝類水產動物生長於水中，並過濾水中微生物作為食物，所以易受這病毒污染。人類進食從受污染水中捕獲的生的或未徹底煮熟的介貝類水產動物，或以受污染的水灌溉的新鮮農產品，便很容易感染甲型肝炎。此外，食物處理人員如把沾有甲型肝炎病毒的食物污染其他食物，或者食物處理人員本身是甲型肝炎帶菌者而又沒有保持良好的個人衛生習慣，便會把病毒傳播。

戊型肝炎

戊型肝炎的病徵與甲型肝炎相近，例如發熱、不適、厭食、噁心、腹痛、小便呈茶色和黃疸。戊型肝炎的潛伏期較甲型肝炎長，由2至9周不等，平均為26至42天。戊型肝炎的患者一般會自行痊癒，病徵會在2周後消退，不會有任何後遺症，但懷孕婦女感染戊型肝炎可導致嚴重併發症，例如孕婦和胎兒死亡、流產、早產或嬰兒出生後即夭折。此外，戊型肝炎可能會令原已患有慢性肝病的病人病情加重。戊型肝炎經口糞途徑傳播，主要經食用受污染的食物(例如介貝類水產動物)或水傳播。根據文獻記載，戊型肝炎可經進食生的或未徹底煮熟的肉類由食物傳播，而豬肝亦可含有戊型肝炎病毒。不過，現時仍未能確定這個傳播途徑在流行病學上的重要性。

遵行“食物安全五要點”作預防措施

為配製安全和合乎衛生的食物，應在日常運作中遵行“食物安全五要點”：

1. 精明選擇 (選擇安全的原材料)
2. 保持清潔 (保持雙手及用具清潔)



3. 生熟分開 (分開生熟食)

4. 煮熟食物 (徹底煮熟食物)

5. 安全溫度 (把食物存放於安全溫度)

以下是一些實用貼士，說明如何在日常生活中減低從介貝類水產動物、肉類和內臟等食物感染甲型肝炎病毒、戊型肝炎病毒以及其他致病菌的風險。

選購

- 從認可和可靠的店鋪購買食物及食物配料。
- 選購新鮮及合乎衛生的食物配料。
- 只選購新鮮、外殼完整和沒有異味的介貝類水產動物。當觸摸這些水產時，其外殼會立即緊閉。

貯存

- 在購物手推車和購物袋內，生的食物(包括生的肉類和內臟)應與其他食物分開擺放，避免其汁液污染其他食物。
- 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烹煮的食物接觸。
 - 生的食物應放在即食或經烹煮的食物之下，避免其汁液滴在即食或經烹煮的食物上。
- 回家後立即把新鮮的介貝類水產動物和未拆封的肉類和內臟放入雪櫃，並在一兩天內吃完。

配製

- 食物配製範圍和與食物接觸的用具應保持清潔和衛生。
- 每次使用用具和工作枱後，用熱水和清潔劑清洗。
 - 使用不同的用具分開處理生的食物(包括生的肉類及內臟)和經烹煮或即食食物。例如以不同顏色標籤用具(包括砧板和刀)：

紅色 — 生的食物

藍色 — 經烹煮的食物

綠色 — 即食食物

- 用清水將介貝類水產動物的外殼洗擦乾淨，棄掉外殼破損的介貝類水產動物。
- 摘除介貝類水產動物的內臟。
- 肉類必須經清洗後，才可切片或剁碎。
- 把生的肉類和內臟切成薄片，以便於徹底煮熟，尤其是用於火鍋和生滾粥的肉類和內臟更要格外注意。

烹煮

- 視乎厚度和分量，將切片的豬肝，用沸水烹煮或熱煎鍋/鑊炒最少3至5分鐘。
- 軟體介貝類水產動物應加熱至內部溫度達攝氏90度並維持90秒。最好在烹煮前去除外殼，因外殼阻礙熱力滲透，否則，在攝氏100度的沸水中烹煮至外殼打開，然後再煮3至5分鐘。應棄掉烹煮後外殼仍未打開的介貝類水產動物。
- 肉類和內臟的肉汁必須清澈，不應呈紅色；切開經烹煮的肉類和內臟時不應見血。
- 吃火鍋時，分別使用兩套筷子和用具處理生的和經烹煮的食物，以避免交叉污染。

一般建議保障食物安全的熱處理方法(即把食物烹煮至內部溫度達攝氏75度並維持30秒)對於某些食物與病毒的組合(例如甲型肝炎病毒和介貝類水產動物)未必足夠，時間和溫度的組合須更嚴格。

個人衛生

- 時刻保持良好的個人衛生習慣，包括：
 - 處理食物前、經常在配製食物期間、處理生的肉類或內臟後、進食前如廁後，以流動清水和肥皂徹底清洗雙手20秒。