



# 霍

# 亂



食物環境衛生署  
Food and Environmental  
Hygiene Department



食物安全中心  
Centre for Food Safety



## 霍亂

霍亂是一種主要經由進食或飲用受霍亂弧菌污染的食物或水傳播的腸道感染。人們染上霍亂，大多是因為吃了受污染的海產，例如雙殼貝類軟體動物、甲殼類動物和魚類等。

霍亂的潛伏期由數小時至五天不等，病情一般溫和甚至毫無病徵，但也有患者病情嚴重。霍亂的病徵包括輕微腹瀉或嘔吐；但病情嚴重時可能出現突發性腹瀉、大便呈米水狀和帶有魚腥味、噁心和嘔吐。這些患者若未能及時接受適當治療，便有可能因嚴重脫水而死亡。



## 預防之道

**預防霍亂之道，在於處理食物時遵從食物安全五要點：**

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（分開生熟食食物）
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）



**食物尤其是海產的主要控制措施撮要如下：**

### 購買

- 向認可和可靠的店鋪購買食物。不要光顧非法小販。
- 切勿購買外觀、氣味和味道異常的食物。



## 貯存

- 容易變壞的食物應貯存於攝氏4度或以下，以防滋生霍亂弧菌。使用溫度計檢查雪櫃的溫度。
- 生的食物和熟食/即食食物要分開貯存。以有蓋的容器貯存食物，以避免生的食物與熟食/即食食物接觸。把熟食/即食食物放在雪櫃上格，生的肉類、家禽及海產放在下格，以免生的食物的汁液滴在熟食/即食食物上。
- 食物業牌照持牌人應遵守《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)內規定的飼養活魚水的品質標準。此外，法例亦訂明禁止任何人抽取指定禁區的海水飼養擬供人食用的活魚或活的介貝類水產動物。
- 把活魚和介貝類水產動物用不同的魚缸分開飼養，魚缸須裝置過濾和消毒系統，並定期清洗。



## 配製食物

- 從雪櫃取出食物尤其是海產後應立即配製、烹煮及/或食用。
- 烹煮前須先把食物清洗乾淨。
- 用清水將介貝類水產動物的外殼洗擦乾淨，並摘除其內臟。
- 用不同的用具(例如使用兩套筷子和器具)分開處理生的食物和熟食/即食食物，並以不同顏色標籤用具(包括砧板和刀)，例如：

紅色 — 生的食物

藍色 — 熟的食物

綠色 — 即食食物



- 徹底煮熟食物，把食物加熱至中心溫度至攝氏75度或以上並維持至少30秒。
- 烹煮介貝類水產動物需加熱到中心溫度達攝氏90度並維持90秒，以攝氏100度沸水煮至外殼打開，然後再煮三至五分鐘，方可食用。
- 可以的話，最好在烹煮介貝類水產動物前去除外殼，好讓熱力較易滲透。
- 避免進食生或未經徹底煮熟的海產，特別是免疫力較弱的人士。



- 即使專供生吃的介貝類水產動物是來自實施糞便污染控制的水域，但也不代表完全沒有霍亂弧菌，因為這種細菌是天然存在於海洋環境的。
- 盡快把吃剩的食物冷卻，進食前須徹底翻熱至食物的中心溫度至少達到攝氏75度。

## 個人衛生

- 時刻保持良好個人衛生，包括：
  - 在處理食物前後、配製食物期間及如廁後，以流動清水和梘液徹底清洗雙手20秒。
  - 如染上或懷疑染上傳染病或出現感冒、腹瀉、嘔吐、發燒、咽喉痛及腹痛等病徵，則應暫停處理食物。

