

引起食物中毒的細菌和病毒



本文中心：細菌和病毒是食源性疾病的最常見病因。細菌會在溫暖潮濕、蛋白質豐富及酸鹼值較高的食物中迅速生長。牛奶、帶殼蛋、家禽、魚類、肉類和介貝類都是有利細菌生長的常見食物。雖然病毒無法在食物和水中繁殖，但受污染的食物中只要存有很少數目的病毒粒子，食用後便可致病。

以下提供更多有關常見引起食源性疾病的細菌和病毒的資訊：

細菌		
沙門氏菌	涉及的食物： <ul style="list-style-type: none">● 生或未煮熟的蛋和蛋製品● 未煮熟的家禽● 生肉	控制措施： <ol style="list-style-type: none">1. 徹底煮熟食物2. 處理食物前後徹底洗淨雙手3. 生熟食分開擺放4. 選用經巴士德消毒的蛋製作無需加熱處理的食物
副溶血性弧菌	涉及的食物： <ul style="list-style-type: none">● 生或未煮熟的海鮮● 被生海鮮污染的即食食物	控制措施： <ol style="list-style-type: none">1. 徹底煮熟食物2. 不要在處理熟食及即食食物的區域放置未煮熟的海產3. 海產須蓋好並與即食食物存放在不同的雪櫃4. 處理食物前後徹底洗淨雙手
李斯特菌	涉及的食物： <ul style="list-style-type: none">● 未經巴士德消毒的奶類和乳製品(例如軟芝士)● 未加工的水果和蔬菜(例如豆芽)● 冷藏即食食物(例如冷盤肉類、香腸、煙熏海鮮、肉/肝醬、塗抹醬)	控制措施： <ol style="list-style-type: none">1. 處理食物前後徹底洗淨雙手2. 防止食物處理人員造成交叉污染或直接污染3. 徹底煮熟食物
金黃葡萄球菌	涉及的食物： <ul style="list-style-type: none">● 即食食物● 烹煮後需經人手處理而	控制措施： <ol style="list-style-type: none">1. 處理食物前後徹底洗淨雙手2. 避免用手直接處理熟食，如患有或懷疑

	受污染並長時間置於室溫下的食物，例如燒味、鹵味、三文治、瑞士卷等含忌廉的烘焙食品	患有傳染病時停止處理食物。 3. 生的食物或冷盤應保持在 4°C 或以下，熱食應保持在 60°C 以上，並應盡快食用。
產氣莢膜梭狀芽孢桿菌	涉及的食物： <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉 ● 家禽 ● 肉汁 ● 長時間置於室溫下的食物，以及處於危險時間或溫度範圍內的食物。 	控制措施： <ol style="list-style-type: none"> 1. 徹底煮熟食物 2. 煮熟後的熱食如非即食，應保持在 60°C 以上， 3. 如需把煮熟後的食物冷凍，應採用急速冷卻，或採用傳統二段冷卻法，冷卻後放進雪櫃貯存。 4. 分量多的食物（例如大鍋的豉肉或咖喱）應分成小份放在較淺的容器內，隨即放進雪櫃。
蠟狀芽孢桿菌	涉及的食物： <ul style="list-style-type: none"> ● 米 ● 大豆製品、穀物和其他澱粉質豐富的食物、肉類和蔬菜。 ● 以及未經巴士德消毒並長時間貯存於室溫下的奶類 	控制措施： <ol style="list-style-type: none"> 1. 處理食物前後徹底洗淨雙手 2. 食物和餐具清洗乾淨 3. 生熟食物分開擺放 4. 熱食應保持在 60°C 以上，如需把煮熟後的食物冷凍，應在 90 分鐘內急速冷卻至 4°C 或以下。如採用傳統二段冷卻法，應在 2 小時內把食物由 60°C 以上降溫至 20°C，然後再在 2-4 小時內由 20°C 冷卻至 4°C 或以下。
大腸桿菌	涉及的食物： <ul style="list-style-type: none"> ● 受污染的食物，特別是未煮熟的碎牛肉、未經巴士德消毒的生奶和果汁、生奶製成的軟芝士，以及生的水果和蔬菜（例如生菜、其他綠葉蔬菜和芽菜）。 	控制措施： <ol style="list-style-type: none"> 1. 處理食物前後都要徹底洗淨雙手 2. 生熟食物分開擺放 3. 徹底煮熟食物，包括碎肉。

病毒		
諾如病毒	涉及的食物： <ul style="list-style-type: none"> ● 海產、介貝類（例如生蠔）。 ● 經受感染的食物處理人員觸摸的即食食物（例如沙律、三文治、食用冰粒、餅乾及水果） ● 任何被嘔吐物或糞便污染的食物 	控制措施： <ol style="list-style-type: none"> 1. 處理食物前後徹底洗淨雙手 2. 避免用手直接接觸即食食物 3. 清潔和消毒被嘔吐物或腹瀉物污染的表面（使用 1:49 的稀釋漂白水） 4. 清潔和消毒設備表面 5. 徹底清洗和烹煮食物
甲型肝炎病毒	涉及的食物： <ul style="list-style-type: none"> ● 來自受污染水域的生或未煮熟的介貝類 ● 生的農產品 ● 受污染的食水 ● 經受感染的食物處理人員接觸後沒有翻熱的食物 	控制措施： <ol style="list-style-type: none"> 1. 處理食物前後徹底洗淨雙手 2. 避免用手直接接觸即食食物 3. 清潔和消毒被嘔吐物或腹瀉物污染的表面（使用 1:49 的稀釋漂白水） 4. 清潔和消毒設備表面 5. 徹底清洗和烹煮食物