
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

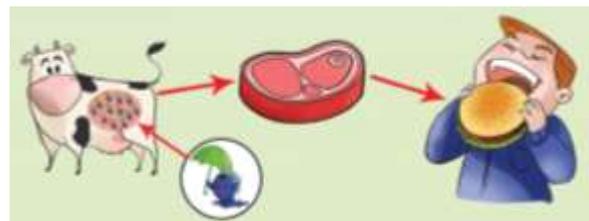
什麼是抗菌素耐藥性？

- 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」
 - 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



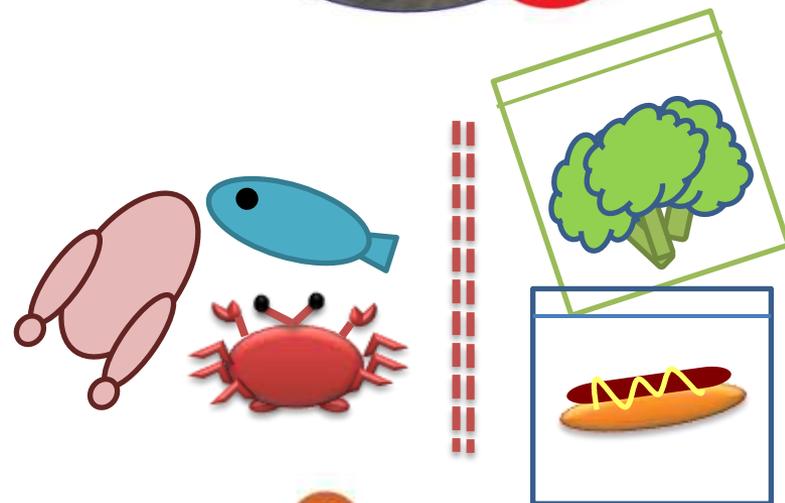
細閱食物標籤，留意食用限期：
• 選購未超逾食用限期的食物

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

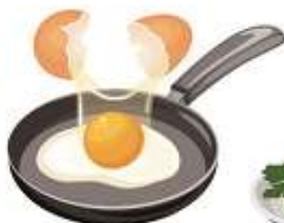
Pay attention to the risks associated with raw or undercooked food items



生牛奶芝士
Raw milk cheese



預先包裝沙律菜
Prepackaged salad
vegetables



未熟的蛋
Undercooked egg

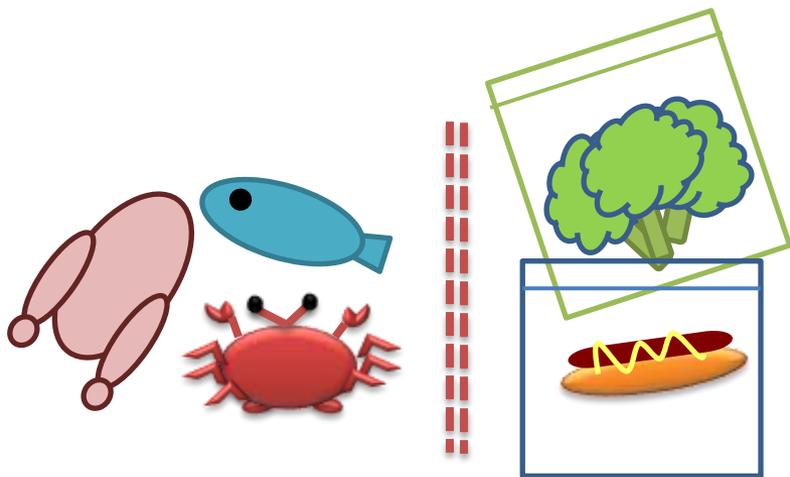


煙三文魚
Smoked salmon



刺身
Sashimi

購買食物 —— 遠離耐藥性細菌

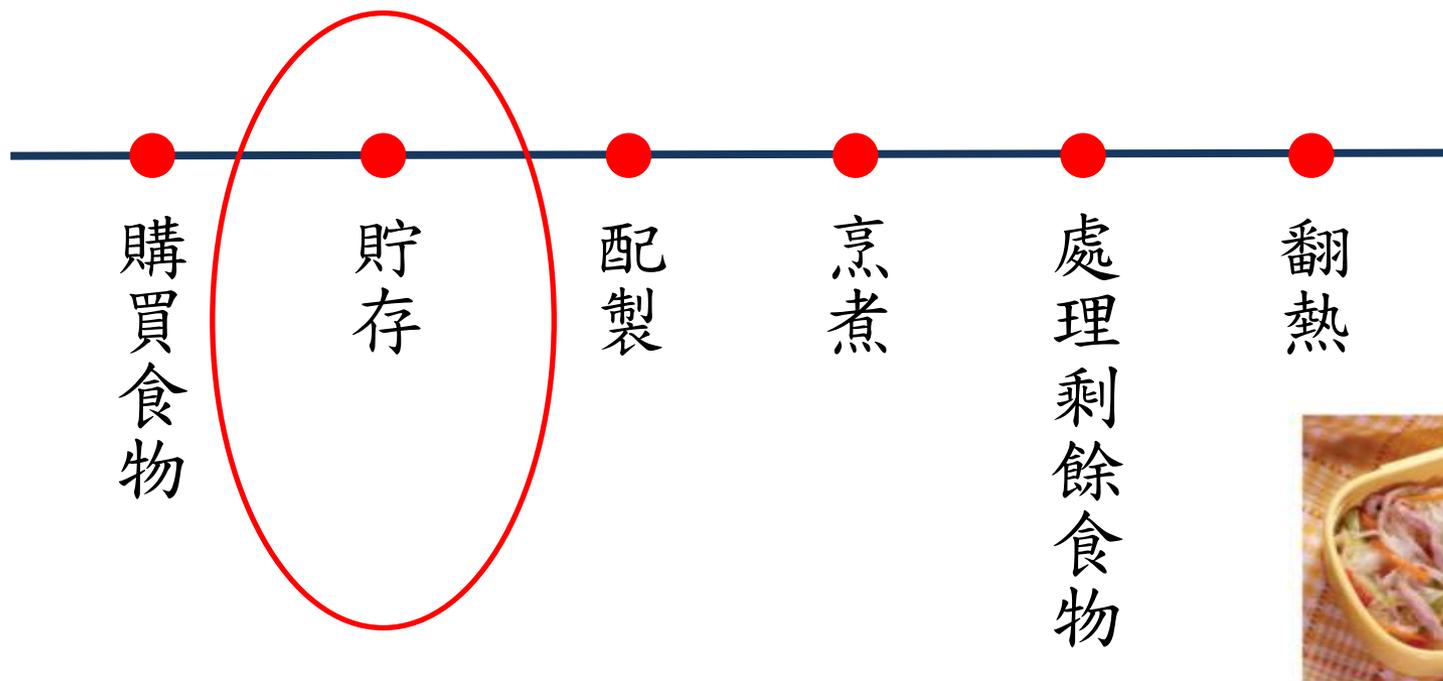


- 避免細菌(包括耐藥性細菌)經接觸污染其它食物



- 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

$\leq 4^{\circ}\text{C}$



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

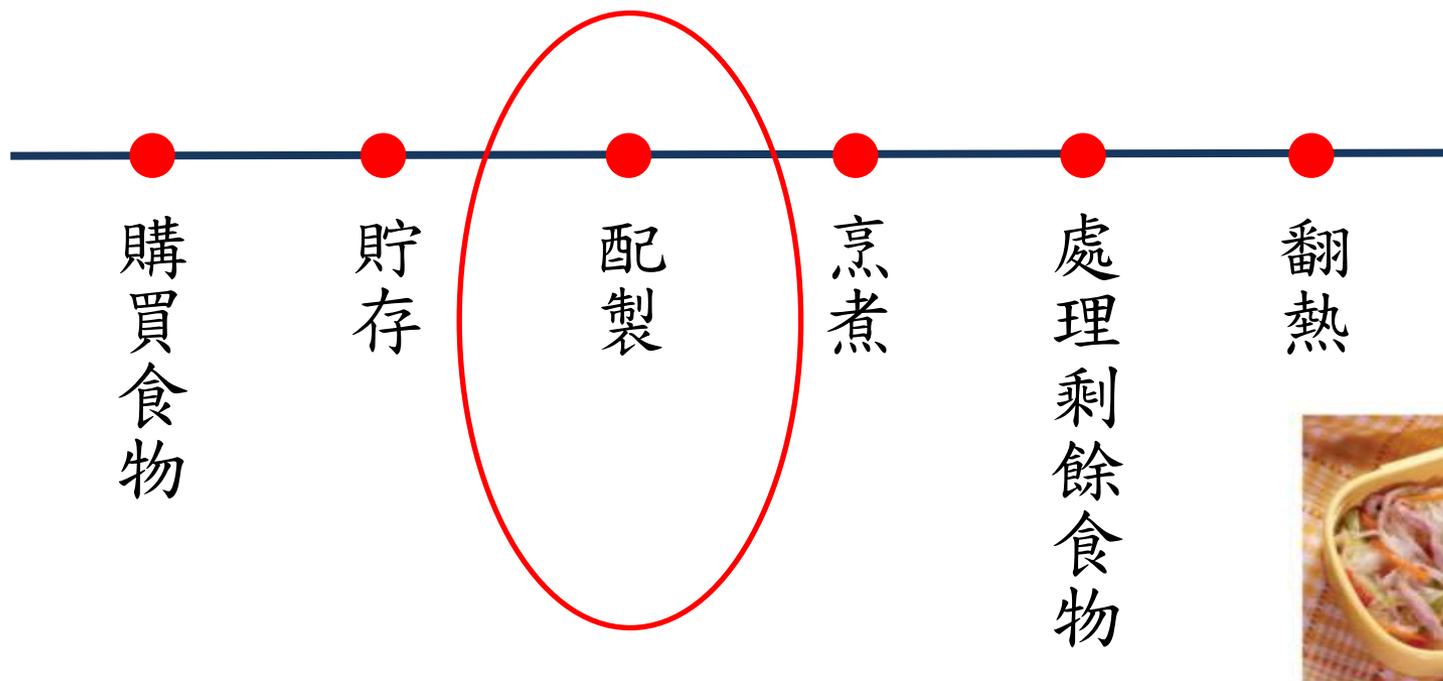


貯存食物 -- 避免耐藥性細菌污染



- 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

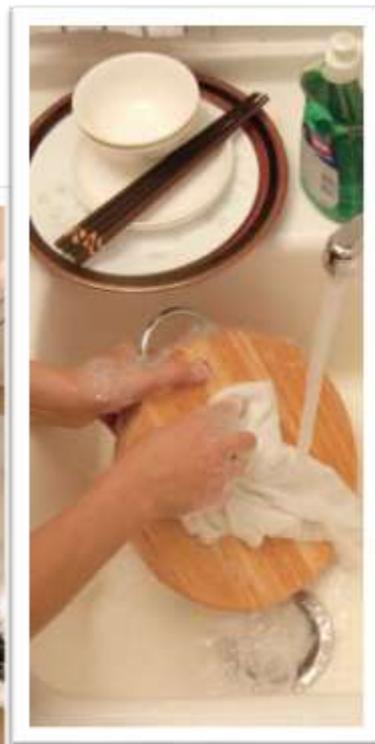


配製食物 —— 保持清潔



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

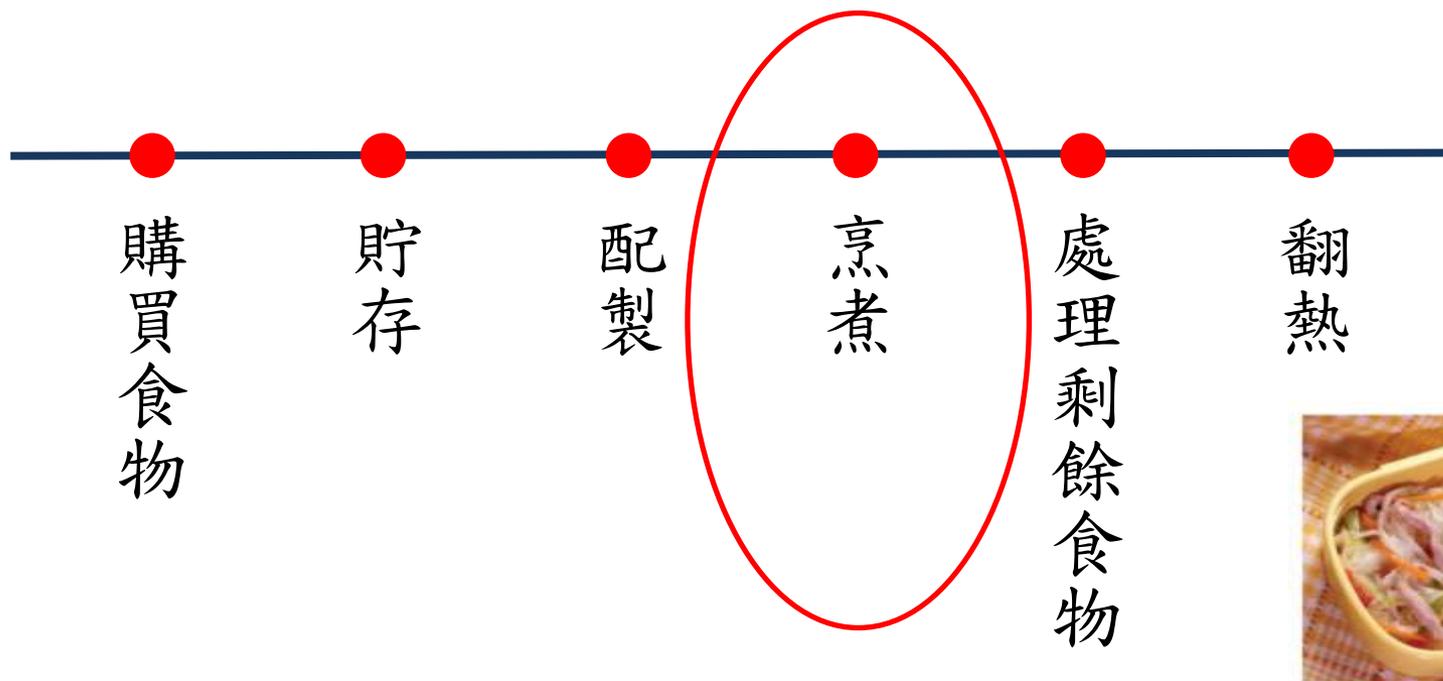


環境衛生

- 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

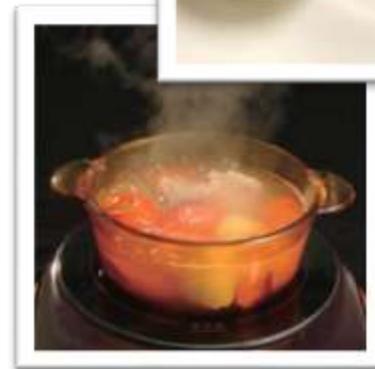
食物安全五要點的應用



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



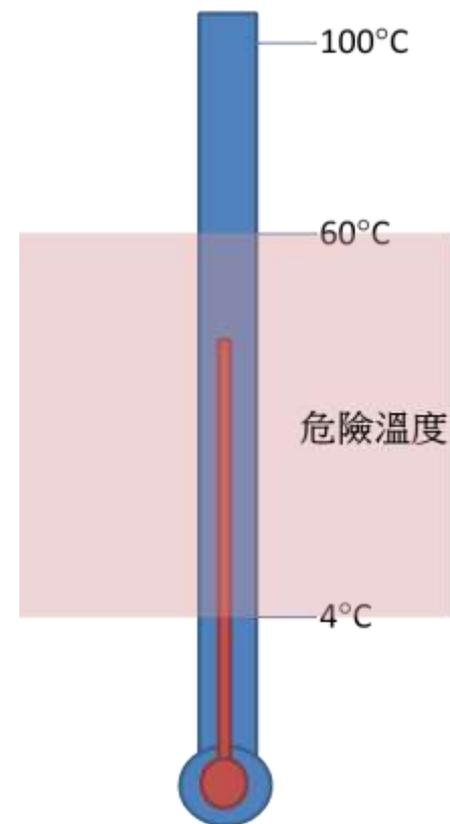
- 一般而言，熟食(如白切雞)或即食食物(如涼食/甜品等)置於室溫：
 - 如少於兩小時，應放入雪櫃待用或在總時限4小時內食用
 - 如超過兩小時但少於4小時，應在總時限4小時內食用，但不應再放入雪櫃
 - 如超過4小時，應將食物棄掉



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



食物安全中心Facebook專頁

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