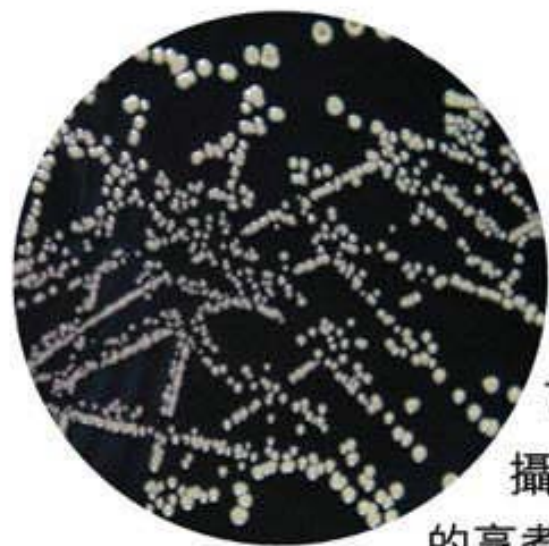


李斯特菌



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department



什麼是李斯特菌？

李斯特菌常見於水和泥土等自然環境，亦可存在於一些食物內。這種病菌可在低至攝氏零下0.4度的環境中生存和繁殖，但一般的烹煮溫度便可將之消滅。若進食了受這種病菌污染的食物，便可能受到李斯特菌感染。

李斯特菌感染的徵狀

李斯特菌感染的病徵因人而異，視乎個人的抵抗力而定。進食受李斯特菌污染的食物後，一般會在十二小時至數天後，出現發熱、頭痛、嘔吐及腹瀉等感冒的一般徵狀，但病徵亦可能於數週後才出現。雖然李斯特菌感染在本港並不常見，對身體健康的人亦只會引起輕微不適或甚至沒有任何病徵，但卻可嚴重危害孕婦、新生嬰兒、老年人和低免疫力人士的健康。嚴重的甚至會出現敗血病、腦膜炎及腦炎。受感染的孕婦還會將病菌傳到胎兒，導致流產、胎兒夭折、早產或令新生嬰兒患上嚴重疾病。



預防措施

1. 選購安全的食物

- 孕婦、老年人及低免疫力人士應避免進食高風險的食物。冷存的即食食物較易受李斯特菌污染，這些食物包括：

- ◆ 軟芝士
- ◆ 冷凍即食熟雞 (全隻或切片)
- ◆ 凍食肉類
- ◆ 肉醬
- ◆ 預製及貯存的沙律 (如食肆、超級市場及熟食店沙律專櫃的沙律)
- ◆ 生吃的海產 (如刺身及生蠔)
- ◆ 煙燻海產 (如煙三文魚)
- ◆ 未經殺菌處理的牛奶
- ◆ 用未經殺菌處理的牛奶製成的食物
- 查看食物的包裝是否完好，以及留意標籤上的食用期限，確保食物沒有過期。
- 切勿光顧無牌小販。



2. 妥善貯存食物

- 熟食的食物應貯存在攝氏60度或以上。
- 容易腐壞的食物如肉類、奶類和蛋類製品，應存放於攝氏4度或以下的雪櫃內。
- 即食食物應放在雪櫃上層，生的食物則應放在雪櫃下層，避免交叉污染。

3. 注意食物及個人衛生

- 把生吃的蔬果徹底洗淨才進食。
- 冷藏食物應放在雪櫃內解凍，切勿在室溫下解凍食物。
- 徹底煮熟生的食物。
- 徹底翻熱吃剩的食物。
- 生和熟的食物要分開存放；熟的食物應蓋好，避免交叉污染。
- 應用不同的器具處理生的和熟的食物；處理完生的食物後應把器具及雙手徹底洗淨。
- 如廁後及配製食物前後應徹底洗淨雙手。



查詢

食物環境衛生署

查詢熱線：2868 0000

相片來源：

衛生防護中心公共衛生化驗服務處微生物部