

衛生局 2011 年 07 月 07 日消息

衛生局呼籲：炎炎夏日 小心飲食

就日本澳鄰近地區相繼發生食物中毒事故，以及霍亂個案的出現，衛生局呼籲市民在炎熱夏日下提高警覺，注重食物安全衛生，以保障健康。

由於酷熱天氣和潮濕的氣候有利於微生物迅速生長繁殖，導致食物中毒的風險增高，為預防經由食物所傳播的疾病，市民和飲食業從業員應遵守下列良好衛生規範：

1. 向信譽及衛生狀況良好的店舖購買食物。
2. 選購一些外觀沒有異常、未變壞及未變質的食物。
3. 在處理食物及進食前，應注意個人衛生，特別要正確徹底洗淨雙手。
4. 注意生和熟的食物要分開處理和貯存，避免交叉污染。
5. 確保熱處理的食物必須徹底煮熟，中心溫度應達 75°C 或以上。
6. 食物應貯存在「安全溫度」內：冷保存食物應保持在攝氏 5°C 或以下的雪櫃內，熱保存食物則應保持在攝氏 60°C 或以上。
7. 應適當和妥善保護經烹調加熱及切配後的食物，如有需要，食物放置室溫環境備用時間不應超過 4 小時。剩餘菜餚須盡快放入 5°C 或以下的雪櫃內貯存，而再食用前亦必須徹底翻熱至食物中心溫度達攝氏 75°C 或以上；但最佳做法是適當準備每餐的飯菜份量，以減少剩菜情況。

另外；炎熱天氣下大眾市民喜歡以冷飲或冰品消暑降溫，衛生局提醒市民不宜過量食用，以免引起胃腸不適或可能引起胃痙攣等情況，有損健康。無論如何，市民應隨時注意食物的狀況，如對食物的安全衛生存有疑慮，則不宜食用；若在進食任何食品後感到不適，應及早就醫。