



## 食品工作者的 個人衛生

### 何時洗手

處理食物前要洗手。工作期間，要常常洗手。

以下活動之後，必須洗手：

- 上廁所
- 處理生食
- 擤鼻涕
- 處理垃圾
- 觸摸耳朵、鼻子、嘴巴或身體的其它部位
- 吸煙
- 每次休息
- 處理動物

### 衛生好就是生意好

良好的個人衛生不僅對防止食物污染至關重要，而且從做好生意角度來看也是明智之舉。顧客喜歡看到認真看待衛生、安全處理食物的食物處理人員。

把自己放在顧客的角度，看看同事是如何處理食物的。您是否想在自己的餐館中吃飯呢？

### 欲知詳情

有關這一題目，人類服務部有其它介紹手冊，包括：

- 《干淨衛生地準備與處理食品》
- 《食品的安全存放與陳列》
- 《食物中毒以及如何防範》

要瞭解詳細情況，維多利亞州食品安全 (Food Safety Victoria) 項目處出版了準則。這些準則可從各地市政府或維多利亞州食品安全項目處獲得。各地市政府的衛生處還能提供食品處理者培訓課程方面的資料。

**Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352**

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

維多利亞州食品安全 (Food Safety Victoria) 是人類服務部公共衛生司中的一個項目，該項目負責向維多利亞州所有食品企業宣傳食品安全規程，並進行監督。

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,  
Victorian Government Department of Human Services,  
April 2001.



## 衛生

食物中毒是一種嚴重的健康問題。處理食品的人—無論是廚房幫廚，還是食品加工工人、店員、三明治製作人—你們都負有安全處理食物的重要責任。

安全地存放、陳列、處理食物，您：

- 保護他人免於患病。
- 保護自己的工作。
- 保護自己在食品行業的聲譽。
- 保護自己的生意。

## 出現一次食物中毒， 就可能讓 一個企業倒閉

### 個人衛生

預防食物污染的一個重要方式，就是保持高水準的個人衛生和清潔程度。

即使是健康人仕，身體也攜帶有食物中毒細菌。觸摸身體部位，比如鼻子、嘴巴或臀部，就可能將細菌由手部擴散到食物上。

## 洗手

徹底將手洗淨，是降低食物受到細菌污染的好方法。用肥皂和溫水洗手，別忘了洗手背、手腕、手指之間、指甲下面。

洗手後立即擦乾。隨時都要用一次性紙巾擦手或在風乾機下面烘乾，但切勿在衣服上擦乾。

## 處理食物前要洗手， 工作期間， 也要頻繁洗手

### 細菌擴散的其它方式

細菌擴散還有其它方式。在食物處理和食物存放區域，切勿：

- 吸煙
- 嚼口香糖
- 吐痰
- 給嬰兒換尿片
- 吃飯

頭髮、首飾、衣服中也可能含有細菌，並會擴散：

- 如果是長頭髮，就系在後面或蓋住。
- 僅僅佩帶無飾普通戒指。
- 僅僅佩帶無飾的小耳環。
- 在普通的衣服之外另穿清潔的保護性服裝。

此外，指甲要短，便於清潔。不要塗指甲油，指甲油碎片可能會掉入食物之中。多餘的衣服和其它個人用品要與食物存放和準備區域分開。

### 切口和傷口

如果有切口或傷口，要確保完全用防水包紮帶或創可貼包住。如果傷口在手上，包紮帶上面還應戴上一一次性手套。

包紮帶和手套都應該定時更換。要使用顏色鮮艷的包紮帶，這樣在掉下時，易於辨認。

### 疾病

患有可能通過食物傳播的疾病時，不得工作。

這包括胃腸炎（常稱為‘胃病’）、甲肝和戊肝。