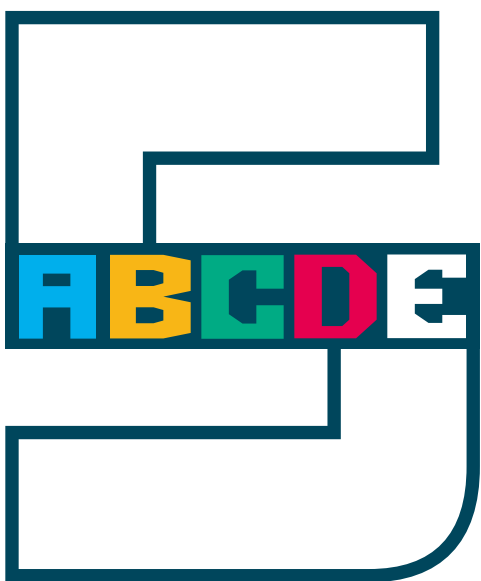


預防食源性疾病

謹記 **食品安全5要訣**



考慮本澳餐飲業的多元發展需要和從業人員背景，並結合世界衛生組織(WHO)的「食品安全五要點」，食品安全廳編制出一套適合本澳，且簡明易記多語文版本的「食品安全五要訣ABCDE」線上教材，既能強化餐飲從業人員的食安防護意識，市民日常生活中亦可輕易實踐，共同降低食安風險，達到預防食物中毒事件的發生。



避免交叉污染
Avoid cross contamination

交叉污染是指病原體由一處轉移至食物上，污染途徑可以直接經由食品本身及其汁液，或間接經由雙手、砧板或抹布等器具或設備作為傳播媒介。



謹慎選購
Buy right

向信譽及衛生狀況良好的商戶購買食品，並留意食品的衛生及貯存狀況。



仔細檢查食品的外觀、包裝、食用期限及貯存環境，冷藏食品應貯存於5°C以下，而冷凍食品於-18°C或以下，且包裝內沒有冰晶、融雪及結霜等現象



預包裝食品的包裝要完整無破損、膨脹或凹陷



仔細閱讀包裝上的標籤成分



使用兩套砧板和刀具處理生熟食品



先處理熟食和即食食品，再處理生的食品



使用雪櫃時食材應妥善包好或以有蓋容器盛放，且謹記「上熟下生」的原則



保持清潔和徹底煮熟
Clean and Cook Completely

保持清潔、徹底煮熟是最能確保食品安全的一項重要措施。



保持良好的個人衛生習慣，時常保持雙手清潔



烹煮食材前，應仔細檢查是否適合安全食用，並使用安全水源徹底清洗乾淨



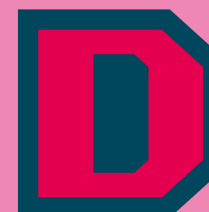
若出現嘔吐或腹瀉等症狀，應暫停處理食品



所有食品須徹底煮熟



確保器具、設備及環境清潔衛生，以及應該具有防蟲防鼠的設施



危險溫度帶
Danger temperature zone

危險溫度帶是指溫度範圍在5°C至60°C之間，此溫度範圍適合微生物快速孳生或產生毒素。



即食食品、熟食切勿在室溫放置超過2小時



供應商在運送食品時，應使用設有溫控設備的車輛



展示食品期間應「熱食熱存、冷食冷存」，熱存保持在60°C以上，冷存保持在5°C以下



加熱烹調時，食物中心溫度及其烹調時間須達至徹底煮熟



食物翻熱時，中心溫度須達75°C或以上



努力維護澳門食品安全
Efforts to maintain Macao food safety

安全優質的食品，不能只靠監督及檢查，更必須有賴政府、食品業界與市民三方一起共同合作，從日常工作及生活入手，提升個人食安自主防護意識入手，做好每一個處理食品的步驟。



如欲了解更多，歡迎瀏覽

www.foodsafety.gov.mo、
「食安資訊」流動應用程式 (App) 或
致電食安專線2833 8181查詢。

「食安資訊」手機應用程式
Aplicação para telemóveis "Informação sobre Segurança Alimentar"



「食品安全資訊網」提供線上
中英葡三語食安教材

