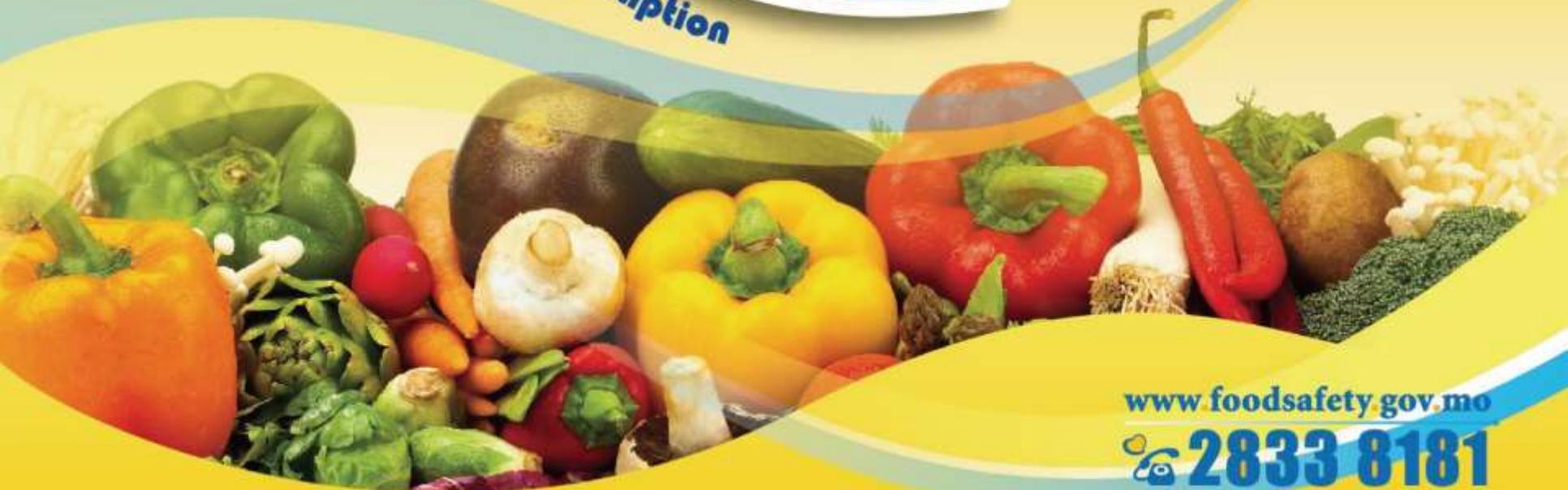


Alimentar-se com segurança e prazer
Safe food. Safe Consumption

食品安全
食得安心



www.foodsafety.gov.mo

2833 8181

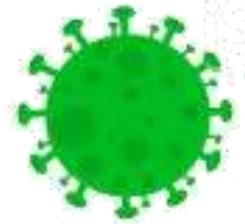


有關新型冠狀病毒肺炎的 飲食安全注意事項



新型冠狀病毒肺炎
(簡稱新冠肺炎，英文名為**Novel coronavirus pneumonia**，簡稱**NCP**)

新型冠狀病毒肺炎



- **傳播源**：目前所見傳染源主要是新型冠狀病毒肺炎的患者。無症狀感染者也可能成為傳染源
- **傳播途徑**：經呼吸道飛沫和接觸傳播是主要的傳播途徑
- **潛伏期**：1-14天，多為3-7天
- **症狀**：發熱、乏力、乾咳。少數患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹瀉等症狀；部分患者無明顯的症狀
 - 輕症患者：低熱、乏力、無肺炎
 - 重症患者：可出現呼吸困難或肺炎，甚至死亡；中低熱/無明顯發熱



人畜共患疾病與 食品安全

人畜共患疾病

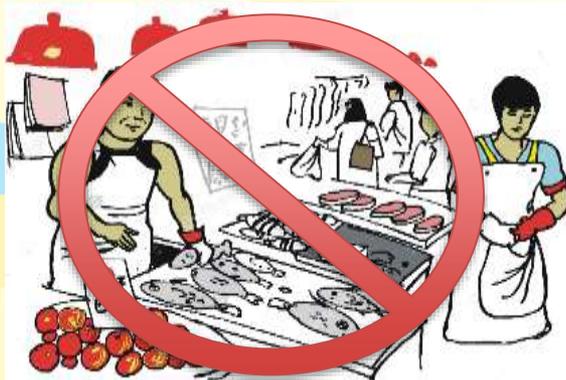
- 世衛組織公佈的**人畜共患疾病**有90多種，並有60%至80%的新發傳染病是人畜共患病
 - 人畜共患病是指在一些動物與人類之間傳播的疾病或感染
- 野生動物體內存在大量未知的病毒、細菌和寄生物
- 當人食用野生動物，就有可能讓原本在野生動物體內攜帶，並在野生動物體內間傳播、變異的病毒進入人體，甚至可能在人群中傳播

人畜共患疾病與食品安全

- 雖然世衛表示**新冠病毒源頭**目前尚不確定，但像**SARS病毒**、**埃博拉病毒**、**MERS病毒**，都被**證實**可以通過部分**野生動物傳播**。野生動物的商業售賣、食用，都是**威脅公共衛生安全**的行為
- 而且，野生動物可能帶有沙門氏菌、李斯特菌、致病性大腸桿菌等食源性疾病的微生物。這些野生動物的交易與濫食，將對**食品安全**構成重大隱患

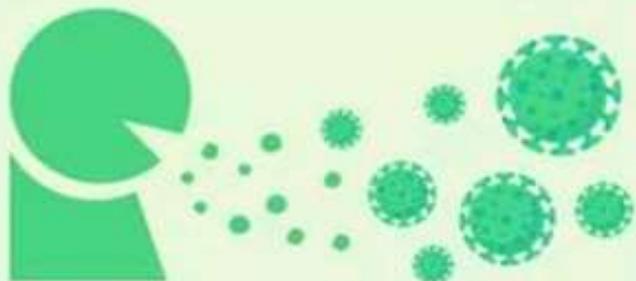
所以，市民外遊時應謹記：

- 切勿進食野味或光顧有野味的食肆
- 避免到活家禽市場、農場或濕貨街市
- 避免接觸動物（包括野味）、禽鳥及其糞便



新型冠狀病毒肺炎與食品 安全風險的解讀

新型冠狀病毒肺炎會否經食品傳播？



根據現有科學資料，
目前並沒有證據顯示
人類會透過食品傳播
新型冠狀病毒肺炎



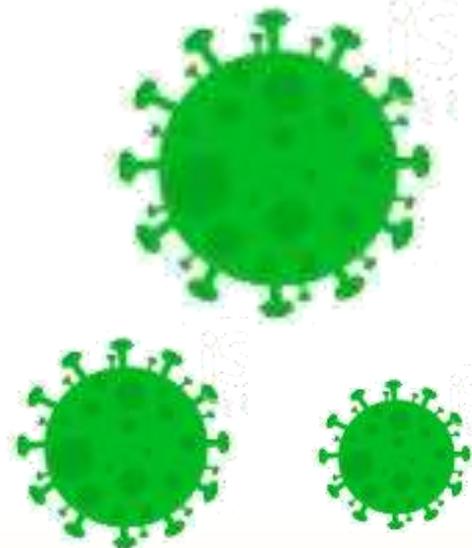
新型冠狀病毒肺炎會否經食品傳播？

- 現有研究證據表明，新型冠狀病毒在低溫下可生存，但**保持良好的食安防範操作可避免食物受到污染**
- 冠狀病毒不耐熱，一般的烹飪手段（70°C以上）足以殺滅。因此，應**避免食用生的或半生的動物性食品，包括肉、奶和內臟等和沒有經過烹調的蔬菜，以及需注意生熟分開，以避免交叉污染**



食品在運輸、售賣的過程會否可能 依附著新型冠狀病毒？

- 新型冠狀病毒肺炎主要是經呼吸道飛沫傳播，而世衛亦指出該病毒在物品表面的**存活時間很短**
- 而**病毒的特性是必須依附在宿主細胞才可製造更多病毒**。冠狀病毒是自然界廣泛存在的一大類病毒。



食品在運輸、售賣的過程會否可能 依附著新型冠狀病毒？

- 即是，如果食品/食品包裝表面污染了新冠病毒，量也不會多，存活時間也不會長
- 所以，**接觸食品或食品包裝的表面後，正確洗手就可以阻斷潛在的病毒傳播**
- 由此可見，**食品在運輸、售賣的過程依附著新型冠狀病毒造成人感染的風險很低**



有關新型冠狀病毒肺炎 的飲食安全注意事項



有關新型冠狀病毒肺炎 的飲食安全注意事項

- 冬春季節是病毒性肺炎、呼吸道傳染病的高發季節，須注意個人衛生，包括佩戴口罩、勤洗手，以及少去人流密集場所

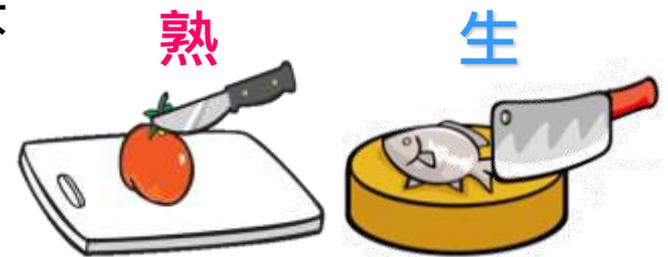


- 縱然，新型冠狀病毒透過食品傳播的風險很低，但**世界衛生組織對新型冠狀病毒製訂有關食品安全的建議以下，以降低感染新型冠狀病毒的風險：**



1. 生熟食物分開處理

- 處理生食及熟食時，必須使用兩套砧板及刀具，以防止交叉污染

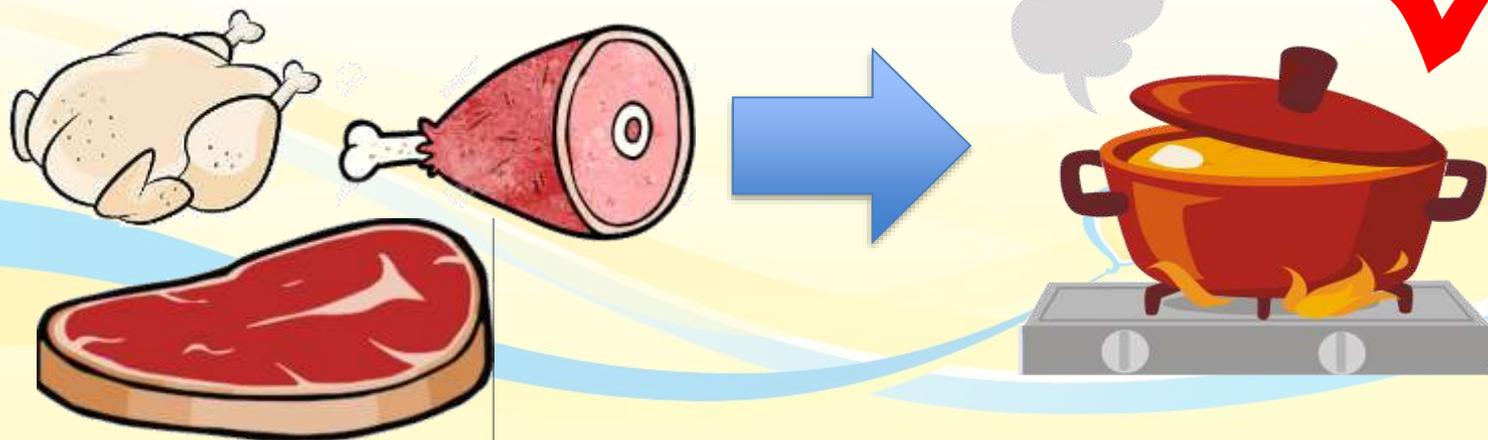


- 處理**生食**及**熟食**之間須清潔雙手



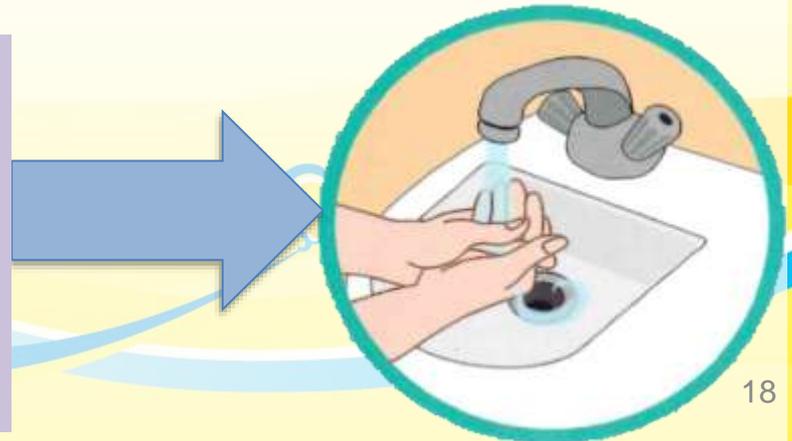
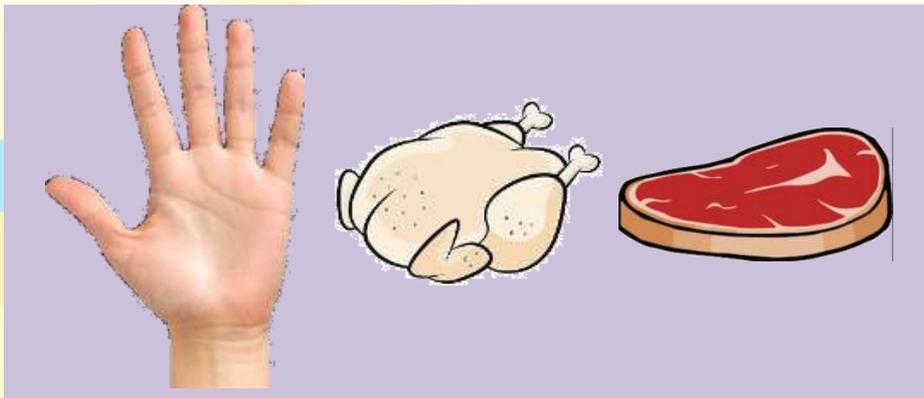
2. 徹底煮熟

- 食物必須徹底煮熟，尤其是肉類、家禽和蛋類
- 即使在發生疫情的地區，如肉類食品在製備過程中經過徹底煮熟及妥善處理，也可安全食用



3. 採購鮮活食品的注意事項

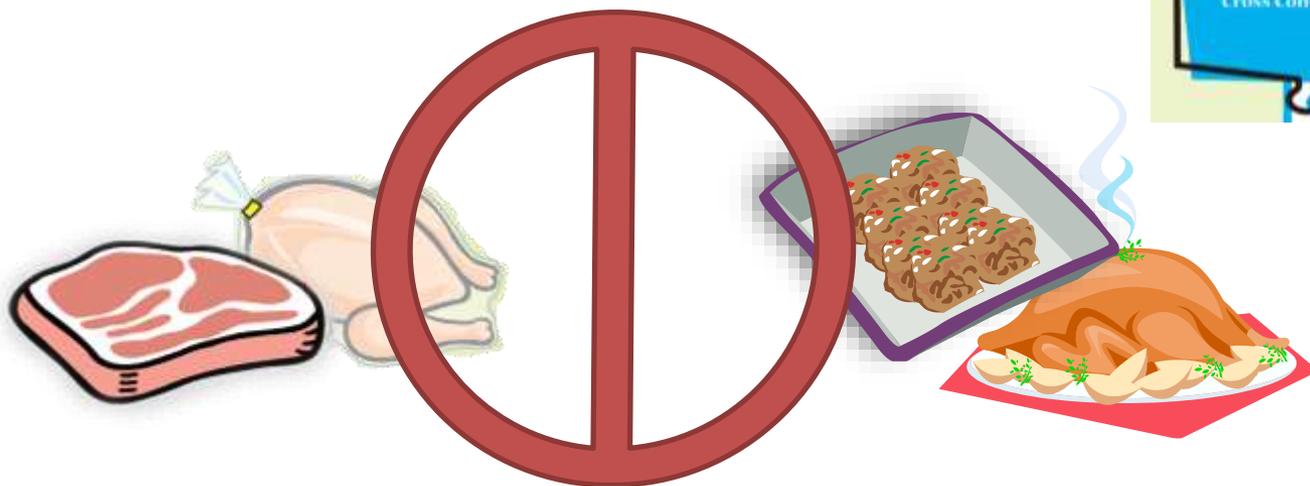
- 向信譽良好的店舖選購來源可靠的食品
- 接觸動物屠體及肉類後，必須徹底用皂液及清水洗手
- 避免觸摸眼、鼻及口
- 避免接觸已變質的肉類
- 避免接觸鮮活食品購買範圍附近的垃圾及廢水



生活中貫徹落實 「食品安全5要訣ABCDE」



如何預防交叉污染？



選購

驗收

貯存

處理

烹煮

展示

供應

妥善分開生食、即食食品和熟食

妥善分開生熟食品



-18°C
或以下

5°C以下

熟食
及即食食品

生的食品



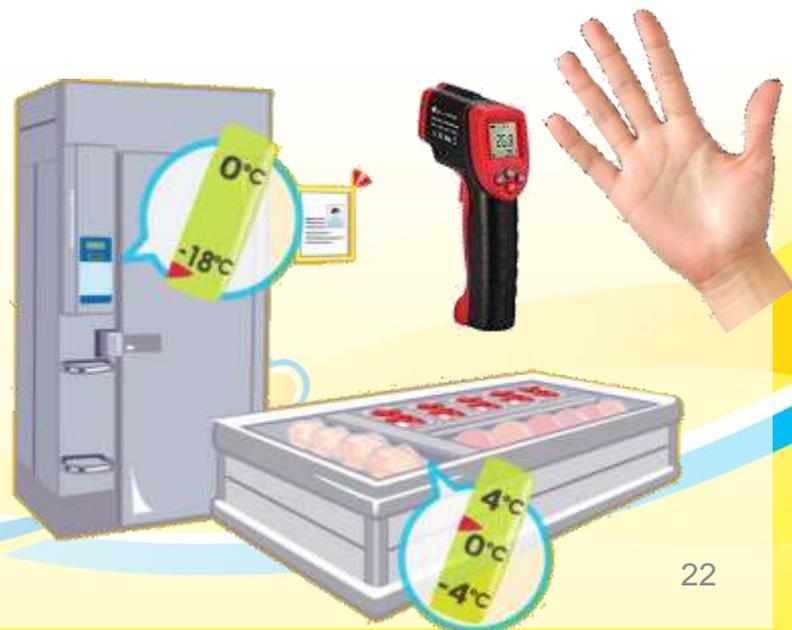
謹慎選購



- ◆切勿向無牌小販購買來歷不明的食材
- ◆切勿私自攜帶肉類及鮮活食品入境

1. 檢查食品貯存環境

- 冷凍食品：-18°C或以下
- 冷藏食品：5°C以下
- 常溫食品：陰涼通風處



謹慎選購



2. 檢查食品感官特性

➤ 外觀、氣味、質地

- ✓ 冷凍食品：堅硬如石
- ✓ 新鮮/冰鮮肉類：緊緻有彈性
- ✓ 粉狀/米類產品：保持乾燥



謹慎選購



3. 檢查預包裝食品

- 仔細閱讀包裝上的標籤
- 包裝完整無破損、膨脹/凹陷
- 留意食用期限



食物過敏要小心



- 購買/進食預包裝食品前，應仔細閱讀包裝上標籤的**成分**
- 常見的“食物致敏原”

Ingredients :
Wheat Flour, Palm Oil, Shortening (Palm Oil), Sugar, Salt, Malt Extract, Maltose, Yeast, Raising Agent ((E500ii), Flavour(Lemon), Colour (E100ii).
成分：小麥粉，棕櫚油，起酥油(棕櫚油)，白砂糖，鹽，麥芽精，麥芽糖，酵母，膨脹劑(E500ii)，調味料(檸檬味)，色素(E100ii)。
This product contains cereals containing gluten and their products.
此產品含有麩質的穀類及其製品。



保持清潔



- 保持清潔：預防交叉污染
- 良好個人衛生習慣：經常保持雙手清潔



徹底煮熟



- 烹煮食材前，仔細檢查是否適合安全

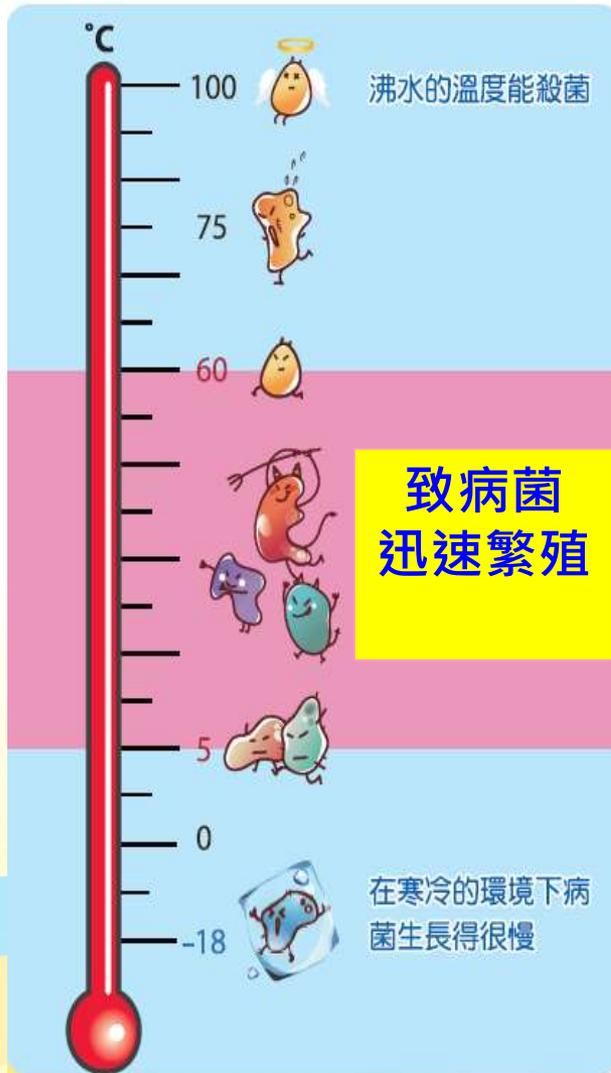
- 安全水源徹底清



- 所有食物應徹底煮熟



危險溫度帶



安全

危險溫度帶
5°C~60°C



安全

新鮮/冷凍/即食食品/
烹煮後的食品
切勿在室溫下放置超過2小時

預防食源性疾病

食品安全5要訣ABCDE



抗疫期間的小貼士

- 謹記切勿囤積食物、妥善貯存、徹底煮熟
- 均衡飲食，多飲水
- 適當運動、充足休息
- 時刻保持個人及環境清潔
- 勿輕信偏方/食療可預防和治療新型冠狀病毒
- 留意特區政府資訊發佈
- 如有不適應及早求醫



牛奶、芝士等
奶類產品 (每
日1-2杯)

蔬菜及瓜類
(每日6-8兩)

少吃油、
鹽、糖

瘦肉、家禽類、
魚類、豆及蛋類
(每日110-280克
/3-7兩)

水果類
(每日2-3個)

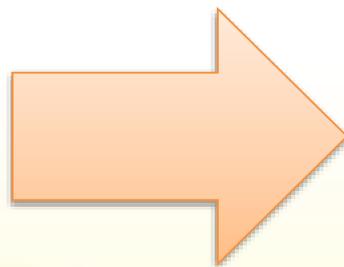
穀類、麵包、飯、
粉及麵 (每日3
- 6碗)

每日應飲6-8杯
流質飲品，如開
水、清茶或清湯

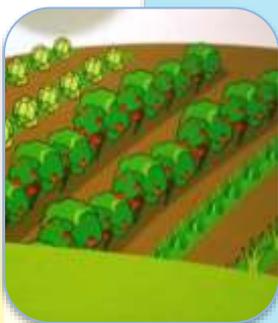


食品安全——從農場到餐桌

我們的食物從何而來？



食品安全——從農場到餐桌



農場



運輸



檢疫



市場



處理



餐桌

保障食品安全，三方齊盡責

