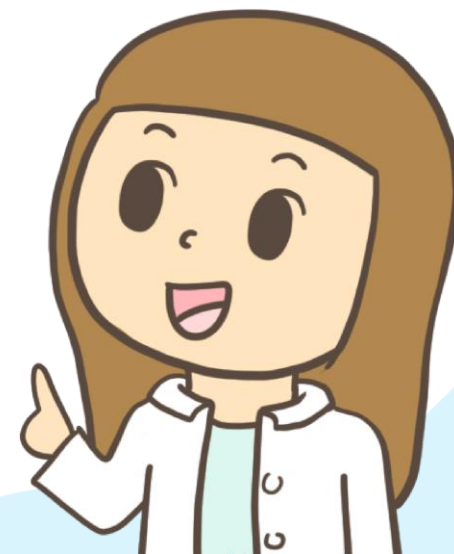


# 食媒性疾病防治



# 食媒性疾病的病原有哪些？

**食媒性疾病：**(俗稱食品中毒)  
經由吃進被污染的食物或飲水等所致的疾病。

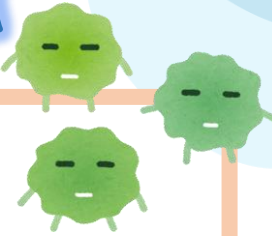
## 病毒類：

諾羅病毒、輪狀病毒等



## 細菌類：

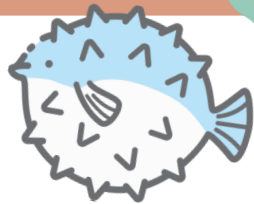
沙門氏桿菌、仙人掌桿菌等



## 常見病原

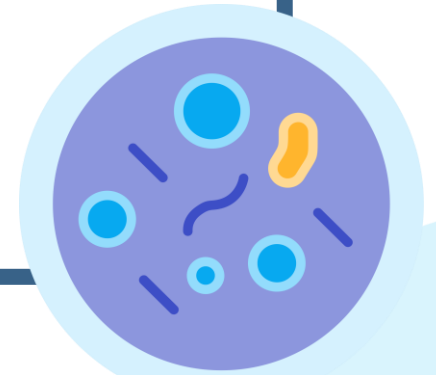
## 毒素類：

河豚毒素、毒蕈等



## 寄生蟲類：

蛔蟲、蟯蟲等

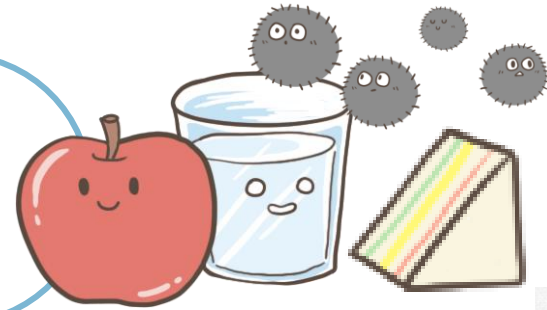


# 食媒性疾病怎麼傳染？

最主要

## ◆ 飲食傳染

- 吃進受污染的食物或飲水



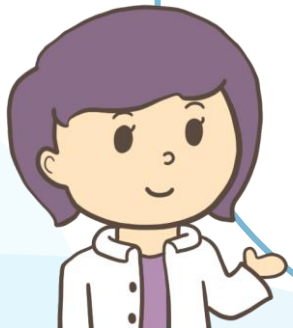
## ◆ 飛沫傳染

- 生病者咳嗽或打噴嚏飛沫、嘔吐物或排泄物飛沫，都帶有病原體散布到空氣中，近距離就可能吸入病原體致病



## ◆ 接觸傳染

- 接觸到生病的人帶有病原體的皮膚、傷口或黏膜
- 碰觸被污染的物體表面，再摸自己的口鼻

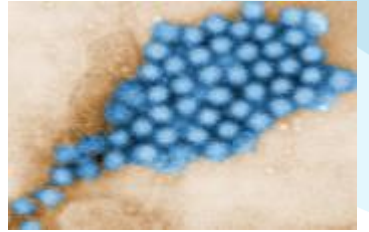


# 諾羅病毒



## 傳染途徑

1. 糞口途徑
2. 與患者密切接觸
3. 碰觸受污染的物體
4. 生食或食用未煮熟的生蠔/貝類等



## 臨床症狀

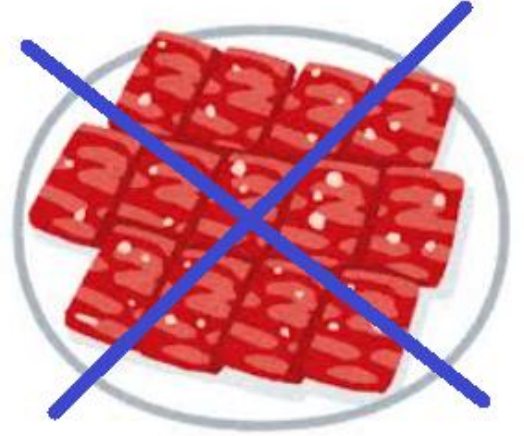
潛伏期10-50小時

- 噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛
- 可能合併發燒、倦怠、頭痛、肌肉痠痛

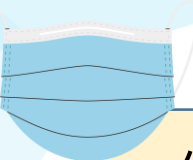
# 如何預防諾羅病毒

## 如何預防

1. 飲水要先煮沸，**勿生食**。
2. 外食選擇**乾淨衛生**的餐飲場所。
3. 食物**妥善保存**(例如封上保鮮膜)。
4. 剩餘食物**即時存放冰箱**低溫貯存。
5. 注意居家環境衛生，必要時以**稀釋之漂白水**消毒。
6. 若生病者建議**症狀解除48小時後**才製備食物(例如餐飲業者、家庭備餐等)。



# 諾羅病毒-校園感染後注意事項



公共場所或宿舍內**佩戴口罩**

病患應注意個人衛生，  
**經常且正確地洗手**，以避免接觸傳染



**不與他人共食**

以**稀釋之漂白水**消毒環境及器物

## \*\*\*\*漂白水濃度\*\*\*\*

環境消毒

**免洗湯匙 ( 20cc ) 一匙的市售漂白水**  
加入**1公升清水**中

嘔吐物及排泄物消毒

**100cc漂白水加1公升清水**





# 如何預防食媒性疾病？

## ① 加強個人衛生習慣



製備或調理食物前，  
手部應確實清潔乾淨



有傷口、膿瘡、咽喉炎、濕疹時，  
避免製備或調理食物

# 如何預防食媒性疾病？

## ② 重視食品安全衛生：**硬體**、**食品**



**硬體**

環境、器具與容器  
**乾淨無灰塵**



**食品**

**正確冷藏、充分加熱**  
避免病原體污染



# 如何預防食媒性疾病？

## ② 重視食品安全衛生：人員



**確實洗手**、佩戴頭巾或帽子與口罩、確實更換手套

- 生病人員不上班、不上課：  
**廚工**如有疑似腸胃炎症狀應暫停工作，並於**症狀解除至少48小時後**才可上班。
- 加強環境清潔消毒及清理者防護作為：  
清理嘔吐物、排泄物及室內環境空間請**戴上口罩及手套**，完成清理後務必以**肥皂與清水**澈底洗手。

# 如何預防食媒性疾病？

## ③ 強化環境衛生



垃圾加蓋，**定時清理**



防鼠、蠅、蟑螂或寵物  
進入調理場所，定期滅鼠除蟲

# 如何預防食媒性疾病？

## ④ 美食外送注意事項



注意訂餐資訊  
有無登錄字號



盡量選擇較近的餐廳

下單要求  
餐點紙袋要離地



取餐先檢查包裝  
完整無滲無異味



餐點後要儘快食用  
若無法馬上食用，須妥善冰存

# 如何預防食媒性疾病？






## ⑤ 宅配食物注意事項

1. 選擇可靠的配送服務
2. 檢查包裝完整性
3. 確認收取食品溫度
4. 遵守食品的保存與處理原則
5. 勿買未標示保存期限、保存方式、成分資訊的食物






# 預防食媒性疾病，請牢記：

## 【食品衛生】

-  食材、水要新鮮衛生。
-  用不同器具處理生熟食，**避免交叉污染**。
-  食品中心溫度**超過70°C**澈底加熱。
-  **低溫保存**抑制病原體生長。
-  室溫下不宜放置過久。

## 【個人衛生】

- 
-  **備餐前、進食前及如廁後**皆應以肥皂或洗手乳**正確洗手**
  -  正確洗手：**濕、搓、沖、捧、擦**

製作單位：教育部

編輯單位：國立臺灣大學

諮詢單位：衛生福利部疾病管制署

