

食物傳播的疾病

Foodborne Disease

什麼是食物傳播的疾病？

食物傳播的疾病 (或食物中毒)的起因是由於吃了已經被污染的食物或飲料。這是非常普遍的。據估計，在澳洲每年有 5.4 百萬個病例。

有三種主要的媒介物可能導致食物所引起的疾病：食物中的細菌、病毒、和毒素 (無論是在食物中天然出現的抑或是外來的)。

任何食物都可能會發生食物中毒，無論是機器製造的食物抑或是在家裡、學校、本地的超級市場、外賣店或餐館內所準備的食物。如果用適當的方法把食物貯存和準備，就可以減少食物中毒的風險。

食物傳播的疾病的起因是什麼和有什麼症狀？

不同症狀的幾種不同疾病可能是由於人們吃了已經污染的食物所致。

普遍的起因是：

- 細菌，例如沙門氏菌(Salmonella)、胚胎彎曲桿菌(Campylobacter)和李司忒氏菌 (Listeria);
- 病毒，例如：諾羅病毒(Norovirus) 和甲型肝炎(hepatitis A)；
- 毒素，例如：金黃色釀膿葡萄球菌(Staphylococcus-aureus) 或蠟樣芽桿菌 (Bacillus cereus)，和魚肉毒素(ciguatoxin)等細菌所產生的毒素。

視乎起因，症狀各異，可能包括：腹瀉、嘔吐、噁心、腹痛和發燒。其他症狀可能包括：頭痛、黃疸和麻木。症狀可能在幾個小時以至幾天後、或甚至在更長的時期之後才出現，並且通常持續幾天，有時會持續更長的時期。

誰有被傳染的可能性？

任何人都有可能染上食物傳播的疾病。然而，有些人演變成嚴重疾病的 possibility 較高。這些包括：

- 嬰兒；
- 老年人；
- 免疫系統受到抑制的人士；
- 孕婦。

怎樣治療？

許多人有輕微的症狀，並且不久就復元。有腹瀉和嘔吐症狀的人應該留在家內，不要上班或上學，並且要喝大量的流體。可能會出現脫水現象的人士（例如：嬰兒和老年人）應該及早看本地醫生。除非是複雜的病例，不然，通常不需要服用抗生素。

怎樣預防？

衛生方面

在如廁後、更換尿布後、和在進食或準備食物之前，要用肥皂和自來水徹底洗手至少 15 秒鐘，並且用清潔的毛巾抹乾。有食物傳播的疾病症狀的人不應該為其他人準備食物。

溫度的控制

用不正確的溫度貯存食物可以導致引起食物中毒的細菌繁殖，這些細菌會在攝氏 5 度至 60 度之間的溫度增長。為了防範起見：

- 冰箱的溫度不應該超過攝氏 5 度，並且在食物的週圍應該有足夠的空氣流通，以確保溫度均勻分佈；
- 熱的食物應該用攝氏 60 度以上的溫度貯存；
- 應該把重新加熱的食物迅速地重新加熱，直至該食物的所有部份都達到攝氏 75 度為止；
- 已經冷凍的食物應該放在冰箱或微波爐內解凍。把生的食物放在室溫下越久，細菌就會繁殖得越快，而且可能會形成毒素；
- 為了殺死食物內的細菌，必須徹底把食物煮熟。

貯存

生的肉類、魚、家禽、和生的蔬菜可能含有大量的細菌,如果沒有小心地貯存或處理,則這些食物可以交叉污染即食的食物。預防措施:

- 貯存生的食物時,應該把食物覆蓋著或放在密封的容器裡,放在其他即食的食物之下,以免部份食物和肉汁溢出或滴到其他的食物上面;
- 在未把食物放在冰箱、冷凍機和碗櫃貯存之前,應該把食物覆蓋著,以免食物受到污染;
- 在處理生的食物之後和在處理已經煮熟的食物或即食的食物之前,應該立即洗手;
- 應該用不同的砧板、用具、和碟來處理生的食物和即食的食物。如果使用同一塊砧板,應該在未再使用之前,用熱的肥皂水洗乾淨;
- 在未準備和吃蔬菜之前,應該把生的蔬菜徹底洗乾淨;
- 應該把各種食物小心貯存,遠離有毒的化學製品、殺蟲噴霧劑、洗滌劑等;
- 不要用抹碗布來抹手或抹廚房的工作臺。應該把這些布定期洗滌和曬乾;
- 應該把碗布定期潔淨或更換。

如果對於某種食物的素質或安全感到懷疑,可以實行古語所說的:“若有懷疑,就扔掉”。

更多資訊 — 新南威爾士州公共衛生部門



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au