

洗手 事實說明書

洗手是不讓由食物引起的疾病散播出去的最重要方式之一。事實上，依照「食物法規」的規定，所有食品從業人員必須將手以及手臂暴露在外的部位保持清潔。經常洗手可以讓您洗掉從別人身上或髒污的表面沾來的細菌，並能防止疾病的擴散。

什麼時候該洗手？

您應該經常洗手，可能要比現在洗得更加勤快，因為細菌無法用肉眼看到，也聞不出，所以您無法得知它們藏在哪裡。食品從業人員應於下列情況發生時洗手：

- 使用廁所之後；
- 碰觸到身體裸露的部位之後，但碰觸乾淨的手和暴露在外的乾淨手臂則不在此限；
- 照料或處理完觀賞用動物或水生動物之後，例如水族缸裡的魚或展示櫃裡的貝類或蝦、蟹等甲殼類動物；
- 咳嗽、打噴嚏、用手帕或衛生紙、吸菸、吃東西或喝飲料之後；
- 處理完髒污的設備或器皿之後；
- 準備食物時，要經常洗手以去除髒污物，從一項工作換到另一項時也應經常洗手以預防交互污染；
- 從處理生食換成處理即食食品，或從即食食品換成處理生食時；以及
- 從事其他會把手弄髒的工作，例如收拾餐桌、清理髒碗盤或倒垃圾之後。

什麼是正確的洗手方式？

據估計，每三個人中就有一人沒有定期洗手的習慣，即使在上完廁所以後。請用以下四個步驟，來幫助您正確地洗手：

1. 用溫自來水將手弄濕，並抹上一層液狀、粉末狀或固狀肥皂。
2. 雙手用力搓，搓遍所有的表面。清潔指甲縫與手指之間的部分。
3. 持續搓 20 秒，時間約等於唱一次「祝你生日快樂」的歌。肥皂加上搓手的動作有助於去除污垢和細菌。
4. 用自來水將手徹底清洗，然後用適當的方法將手擦乾，包括用完即丟的單張紙巾、提供使用者乾淨紙巾的連續抽取式紙巾機、烘手機等等。

**如需經營餐飲場所的詳細資料，
請與您當地的衛生局聯絡。**