



預防食物中毒！



夏天炎熱潮溼，各種食物保存，不論是冷藏、冷凍或熱藏（註一），都格外重要！一旦脫離其適溫條件，微生物便急速繁殖，造成食物變質腐壞。民眾如未妥適保存食物或充分加熱，食用之後很可能導致腹瀉或造成食物中毒。

「食物中毒」簡單來說就是「因食用相同的食品導致二人或二人以上產生相似症狀，並由可疑檢體或環境檢體檢測出相同類型的致病菌。」但因攝食肉毒桿菌或急性化學性物質中毒，即使只有一人也成立食物中毒。

如何判斷是否為食物中毒呢？當您有身體不適的症狀時，記得先行就醫，由專業醫生判斷病症。經確認為食物中毒時，醫院也會同時通報衛生局，由衛生局進行後續調查。

為避免發生身體不適或食物中毒等情況，提醒您平時需多注意：

- 1、烹煮前除確實洗手外，將生熟食分開、盛放熟食品的容器或用具使用前先洗淨消毒。
- 2、烹煮時應充分加熱，特別是加工肉類、禽類及水產品等動物性食品必須熟透，才能徹底滅菌。
- 3、煮熟的食物最好是現做現吃，置於室溫中應儘速於4小時內食用完畢，以免變質。

另外，夏天在外購買食品時，需注意販賣者環境衛生，盡量選購完整包裝，也要注意食品本身的保存條件（如冰品本身開始融化，是否為冷藏溫度不足）。吃東西前、如廁後記得洗手，才不會把病毒細菌都吃下肚喔！

註一：熱藏即指食品溫度維持在攝氏六十度以上。

預防食物中毒「五要」原則



調理時手部要清潔，傷口要包紮



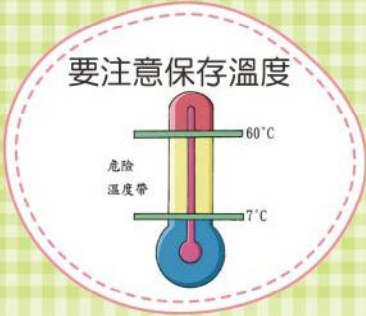
食材要新鮮，用水要衛生



生熟食砧板要分開，避免交互感染



食品中心溫度要超過70°C



依保存條件適當保存



勿進「生」食 預防腸道傳染病

◎ 腸道傳染病主要是直接或間接攝食被病人或帶菌者之糞便、嘔吐物污染之物品而傳染，依感染的病菌或病毒的種類、毒性、數量不同，症狀亦有所差異，冬季常見有諾羅及輪狀病毒，引起腹瀉、嘔吐症狀，傳染力強，稍一不慎也容易有群聚感染發生，夏季則要注意細菌性的腸道傳染病，常見的有霍亂、傷寒或副傷寒、桿菌性痢疾、阿米巴痢疾等。

預防之道

- 一、食物充份煮熟，避免吃入病菌污染的食物。
- 二、生水藏許多細菌，徹底煮沸飲用才安全。
- 三、勤洗手，免於病從口入。
- 四、注意居家環境衛生，垃圾筒請加蓋，積極防制病媒。
- 五、排泄物妥善處理，以防污染水源。

生病了該怎麼辦？

- 一、儘速就醫，遵醫囑隔離治療或服藥
- 二、請假在家休息，勿上班、上課
- 三、配合衛生單位的訪視調查及消毒，並提供相關資訊
- 四、接觸者配合採檢送驗

一分鐘 認識 MERS !

一分鐘認識MERS-CoV 中東呼吸症候群冠狀病毒感染症

流行地區

主要集中於中東地區以沙烏地阿拉伯病例最多

傳染途徑

駱駝傳人(接觸傳染)



人傳人(飛沫傳染)



症狀

發燒



咳嗽



呼吸急促及困難



預防方法

勤洗手



有呼吸道或發燒症狀戴口罩



避免在流行地區騎乘、接觸駱駝或生飲駱駝等動物奶



有任何疑慮請打防疫專線

1992

24小時·免付費

淺談考試壓力

減壓FUN鬆小秘方

夏季到來，也代表著考季將至，各類考試陸續登場，不但是驗收考生對所學的熟練度，同時，也在考驗考生面對壓力時該如何去調適，大多數學生面對考試，或多或少都會體驗到焦慮和緊張的情緒感受，但是若心理反應過度，是會引發生理上的不適，無形中過度的壓力，將影響個人最終的表現。

衛生局提醒考生考前充分準備是必備的！當考前的準備充足，面臨考試壓力時，壓力就可減輕一部分，以下提供「SMILE」法則具體調整身心，希望幫助考生達到紓壓效果，SMILE英文原意是「微笑」，將單字拆開來，則是：

S代表sleep睡得好：養成良好的作息才能有效減輕疲備感，精神充足。

M代表mobile常動動：只要能讓壓力釋放的健康活動：放鬆、按摩、打坐、唱歌、藝文活動都值得嘗試，重要的是起而行，可多運動增加血清素的濃度，不但能使心情愉悅也能轉移注意力，讓身心更為放鬆自得。

I代表interact愛開講：找朋友聊一聊傾吐心聲，不但能讓我們心靈上獲得紓壓的效果，朋友也能提供良好的建議與幫助，讓我們更能勇敢面對壓力及各種情況。

L代表love / laugh愛滿滿、開心笑：接受自己能力、時間有限的事實，凡事但求盡力而為，正向的態度與信念，可以幫助我們通過崎嶇逆境。

E代表eat吃得健康：多吃有助於放鬆身心的食物，也能降低焦慮感。舉凡：富含鈣質的豆腐、杏仁，含有鎂的香蕉、菠菜、葡萄乾，其他如維生素B群、燕麥片、五穀雜糧麵包、紅茶、黑巧克力等也有助於紓壓。另外，平日少碰會升高壓力的食物，像是含糖食品（如：果汁、餅乾、蛋糕）、刺激性食物，以及油膩的食物（如：炸雞、薯條、漢堡）。

常常使用「SMILE」法則，也就是將睡得好、多運動、多互動、多給愛、多大笑、好好吃飯等落實在生活中，就是心理健康的最佳法則。若心情調適上有任何問題，也可隨時撥打免費安心專線：0800-788-995（請幫幫救救我），專人為您提供諮詢服務。相關心理健康資源亦可搜尋本市心理健康網：<http://mh.hbtc.gov.tw/ehealth/>。

快樂.smile「熊好」一起來

S **M** **I** **L** **E**

Sleep
＼睡

Mobile
＼活動

Interact
＼抬槓

love/Laugh
＼開心/笑

Eat
＼吃

免費心理諮詢 安心專線
0800-788-995

臺中市政府衛生局 關心您