

五要

「洗.鮮.分.熱.存，要落實」

01.洗

要洗手：
調理時，手部要清潔，
傷口要包紮。

02.鮮

要新鮮：
食材要新鮮，用水要衛生。

03.分

要生熟食分開：

處理及盛裝生熟食，需使用不同器具，
避免交叉污染。

04.熱

要澈底加熱：

食品中心溫度超過70℃，
細菌才容易被消滅。

05.存

要注意保存溫度：

冷藏低於7℃，經烹煮或易腐敗食品，
建議低於5℃；熱藏則保持於60℃以上
室溫下不宜放置過久。

預防食品中毒 五要二不 原則



防治食品
中毒專區

衛生福利部 / 食品藥物管理署

115021 臺北市南港區研究院路一段130巷109號

電話：(02)2787-8000

諮詢服務專線：(02)2787-8200

二不

「山泉與動植，不採食」

01.不要飲用山泉水



飲水要先煮沸再飲用，避免生飲山泉水。

02.不要食用不明的動植物



對於不明動植物，應遵「不採不食」的原則。



Q1：消費者要如何挑選到乾淨衛生的餐廳呢？

A 選擇有「優」或「良」標章的餐廳！消費者可至食藥署官網>業務專區>食品>餐飲衛生2.>防治食品中毒專區>如何挑選優良餐飲業者查詢。

Q2：消費者如果有疑似食品中毒的情形，應該怎麼做？

A 如果有疑似食品中毒身體不適的情形，應儘速就醫，並配合衛生單位調查，釐清食品中毒原因。醫療院(所)發現病患疑似食品中毒的症狀，也應於24小時內通知衛生單位。

