

遠離食安危機 外食自保有四招

近期高雄正義市場爆發春捲攤集體食物中毒，檢驗確認為「沙門氏菌」所致，沙門氏菌最愛潛伏在未熟的蛋與肉類中，一旦加熱不足或備餐環境不潔，就可能引發嚴重腸胃炎。我們分享簡單實用的防護方法，一起提升警覺、守護健康。

沙門氏菌是什麼？

來源	一般存在於蛋製品，除了雞蛋之外，也常見於牛奶、肉類及其製品。
感染路徑	吃到受污染且未煮熟的蛋品，或手部接觸蛋殼後未洗淨便接觸食物。
症狀	通常在食入受污染食物後的 4 至 48 小時內發病：  腹痛  腹瀉  噁心  嘔吐  發燒  寒顫

如何預防？



生熟食分開料理

嚴防菜刀、砧板與手部接觸導致交叉污染。



用餐前務必洗手

使用肥皂確實洗淨雙手，阻斷病菌經口入侵。



留意餐廳衛生

觀察店家環境整潔，避開食材長時間常溫久置。



選擇全熟餐點

小心許多美食常含有半熟蛋液，如：提拉米蘇、蛋蜜汁、溫泉蛋等。



若出現持續高燒、意識模糊、血便，或因嘔吐導致無法進食與嚴重脫水，切勿擅自服用止瀉藥，請立即就醫。

