



嚴重特殊傳染性肺炎（俗稱武漢肺炎）來勢洶洶，目前全球疫情趨勢似乎仍未有平緩跡象。對抗病毒來襲，除落實個人防疫措施外，防疫期間把握飲食衛生安全與營養均衡也相當重要。

## 【處理和烹調食品遵循五要原則】

- 要確實執行手部清潔（洗手）
- 要生熟食分開
- 要徹底加熱（食品中心溫度超過 70°C）
- 要注意食品的保存溫度（低於 7°C）
- 要使用安全的水和食物原料

## 【外出用餐挑選衛生的飲食場所及加強個人衛生習慣】

- 自備餐具
- 用餐前確實執行手部清潔
- 選擇環境乾淨整齊的餐廳，觀察餐飲工作人員是否有良好的衛生習慣，用餐時使用公筷母匙且避免交談
- 咳嗽或打噴嚏時摀住口鼻，避免飛沫噴濺

## 【外帶用餐---盡量選擇紙餐盒，用餐前注意 3 步驟】

- ◆ 塑膠袋勿放餐桌上：  
先將塑膠袋拿著，再把餐盒拿出來放餐桌，以防止塑膠袋上的病菌污染家中或辦公室等環境。
- ◆ 將食物倒在自家碗中：  
減少殘留在餐盒上病菌感染風險。
- ◆ 加熱食物：  
外帶的食物可能會在路上冷掉，透過加熱不僅可讓食物恢復風味，也可藉此消毒病菌。

## 【外送用餐挑選信譽良好的餐廳及送餐平台】

- 選用熟食餐點
- 向外送員取餐後及食用前，務必先執行手部清潔
- 確認餐點包裝完整再享用

## 【手機病菌多！吃飯時最好不要碰也不要擺上桌】

※病毒會附著在手機上，吃飯時，盡量不要把手機擺在餐桌上，以防手機上的細菌污染用食區域。

# 防疫食在--保健康

## 【均衡飲食，勿信偏方】

目前沒有疫苗或特效藥，能預防或治癒武漢肺炎。對抗疾病主要還是依靠自我免疫能力，所以日常生活需維持良好生活作息，並提升自我衛生清潔及健康管理，以降低被病毒感染的風險。飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品，每日至少攝取 2000ml 的白開水。



## 每日飲食指南

## 【中央流行疫情指揮中心提醒】

# 人潮擁擠及密閉空間 務必戴口罩

<b>醫療照護機構</b> 醫院診所 照護中心 	<b>大眾運輸</b> 公車、客運 捷運、鐵路 	<b>賣場市集</b> 百貨公司、賣場 夜市、傳統市場 	<b>教育學習場所</b> 補習班、安親班 K書中心 
<b>競演競賽場所</b> 電影院、音樂廳 體育館、遊樂場 	<b>宗教場所</b> 寺廟、教會禮拜 	<b>娛樂場所</b> KTV、遊藝場 酒吧、舞廳 	<b>大型活動</b> 繞境、遊行 

中央流行疫情指揮中心

2020/08/25

環安中心 職業衛生護理師