

預防禽流感 5 原則

《發布日期：106 年 2 月 17 日，資料來源：食品藥物管理署》

近來國內部分縣市禽類養殖場傳出禽流感疫情，由於民眾可能因接觸到受感染禽鳥的排泄物，或吸入其糞便乾掉後的懸浮微粒而感染新型 A 型流感；建議民眾應加強個人衛生習慣，並注意食用肉品、蛋類須煮熟；食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）為避免民眾把流感病毒吃下肚，提醒民眾選購或處理禽肉及蛋類時，應注意 5 大原則：

（一）選購合格標誌產品：

不購買違法屠宰的家禽或來路不明的禽類及其製品，應選購有「防檢局屠宰衛生合格」標誌的禽肉。



（二）勤洗手：

預防禽流感最有效且易行的方法就是勤洗手，特別是處理生鮮禽肉與蛋類前後，要記得使用肥皂或洗手乳洗手；另外，如有飼養禽鳥清洗其排泄物時，一定要戴口罩及手套，清潔完畢記得使用肥皂或洗手乳洗淨雙手。

（三）生熟食分開處理，器具要清洗乾淨：

為了避免交叉污染，生食與熟食要分開貯存，處理生食與熟食應使用不同的刀具、砧板與器具，並且要充分清洗乾淨後再使用，避免交叉污染。



（四）禽肉應完全煮熟才食用：

民眾烹調禽肉時，內部溫度需要達到 70°C 持續 30 分鐘，或者達到 80°C 持續 1 分鐘，烹煮至完全熟透，食用「完全煮熟」的禽肉及蛋類，不會有感染禽流感病毒的危險。

（五）處理蛋類時應先清洗蛋殼：

目前市售的雞蛋可分為散裝蛋與洗選包裝盒蛋兩種，消費者應選購蛋籃有張貼「雞蛋溯源標籤」的散裝蛋品或具 CAS 等產銷履歷標章的洗選包裝盒蛋；另外，由於蛋殼可能會受到禽類糞便的污染，因此要先清洗蛋殼後再烹煮，並避免食用生蛋和半熟的蛋。

食藥署呼籲，落實上述預防 5 原則，做好個人衛生，避免接觸禽鳥或自行宰殺禽鳥食用及不購買與食用來源不明之肉品，才能食得健康與安心。