

本中心餐廳自取得 HACCP 及 GHP 雙認證後，對於工作人員的相關規定及要求都加強管理，為了確保運動

員吃到的食物都是衛生且安全的，希望能給予廚房工作同仁多一點掌聲！

2 成為廚神第一步！ 食品衛生從「人」開始

創造美味料理，征服消費者的味蕾，是食品業者一生追求的成就感！然而，在磨練廚藝之前，個人衛生的要求可是必備基本功，該怎麼做才能合乎食品安全衛生管理法的規定呢？就讓食藥署帶您一起從健康管理、整潔衣著、衛生習慣及持續進修四大面向逐一瞭解：

一、健康管理

部分疾病可藉由食品傳染給他人，然而食品從業人員的健康管理卻是許多業者容易疏忽的項目。食藥署提醒，食品從業人員應每年進行健康檢查至少1次，檢查項目應包括A型肝炎、手部皮膚病、出疹、膿瘡、外傷、結核病、傷寒等，如經醫師診斷有前述疾病或其他可能造成食品污染之疾病，在罹患或感染期間應停止從事與食品接觸的工作。

二、整潔衣著

為了防止頭髮、皮屑等落入食品中，工作時穿戴整潔之工作衣帽及工作鞋，必要時也應配戴口罩，阻擋口沫污染食品。此外，如須與食品直接接觸，則不可以蓄留指甲、塗指甲油及佩戴飾物，且應避免肌膚上的化粧品及藥品等污染食品。



三、衛生習慣

工作時維持良好的衛生習慣首要原則就是「手部清潔」，無論是進入食品作業場所前、如廁後或手部受污染時，均應依正確步驟洗淨雙手及消毒後再工作，並且不可以吸菸、嚼檳榔，甚至邊做邊吃，個人物品也不應帶入食品作業場所，以避免污染作業環境及食品。

四、持續進修

不斷專研廚藝的同時，新進及在職從業人員均應定期接受食品安全、衛生及品質管理之教育訓練，並保存受訓紀錄，以持續提升食品安全衛生觀念，進而實際運用於作業中。

食藥署提醒，以上四大重點是食品從業人員衛生管理的基礎門檻，也是衛生單位執行稽查的必查項目！食品業者應確實遵循，以共同維護消費者的飲食衛生與安全。