

~ 食品中毒 Keracunan Makanan ~

預防食品中毒，勿生飲生食，落實勤洗手的良好衛生習慣。

Untuk mencegah keracunan makanan, jangan makan makanan mentah, and amalkan amalan kesihatan yang baik dengan rajin mencuci tangan.

什麼是食品中毒？

Apakah keracunan makanan?

1. 因攝食可疑的食品檢體檢測到相同類型的致病菌或毒素的食品造成急性中毒。Keracunan akut berlaku kerana makan makanan yang sampelnya dikesan mengandungi bakteria patogen atau toksin.

2. 常造成食品中毒的主要病因物質有：1.細菌：常見的致病菌有腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、霍亂弧菌、肉毒桿菌等。2.病毒：如諾羅病毒等。3.天然毒：包括植物性毒素、河豚毒、組織胺、黴菌毒素等。4.化學物質：農藥、重金屬等。

Faktor-faktor utama yang menyebabkan keracunan makanan adalah: 1. bakteria: bakteria patogen yang biasa adalah *Vibrio parahaemolyticus*, *Salmonella*, *Escherichia coli* enteropatogen, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Vibrio cholerae* dan toksin *Botulinum*; 2. virus: norovirus; 3. racun semula jadi: termasuk fitotoksin, tetrotoksin, histamine dan mikotoksin; 4. bahan kimia: racun serangga dan logam berat.

食品中毒的感染途徑？

Apakah cara penularan keracunan makanan?

如有食物冷藏及加熱處理不足、生食與熟食交互污染、烹調人員衛生習慣不良、調理食品的器具或設備未清洗乾淨及水源被污染等狀況，皆可能造成食品中毒。

Makanan sejuk yang tidak dipanaskan secukupnya, pencemaran silang antara makanan mentah dan makanan masak, tabiat penyediaan makanan yang kurang baik di kalangan pekerja memasak, alatan dan kemudahan penyediaan makanan yang tidak dicuci dengan betul atau dengan air yang tercemar boleh mengakibatkan keracunan makanan.

食品中毒的常見症狀？

Apakah gejala umum keracunan makanan?

1. 常見的食品中毒症狀包括腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，有時候伴隨血便或膿便，但是不一定所有的症狀都會同時發生。患者年齡、個人健康狀況、引起食品中毒的致病原因種類以及吃了多少被污染的食品等因素，均會影響中毒症狀及其嚴重程度。

Gejala-gejala umum yang diperhatikan semasa keracunan makanan adalah cirit-birit, mual, muntah, sakit perut, demam, sakit kepala, yang