

旅遊觀光飲食衛生須知

· 蔡弘聰 ·

由於我國經濟的發展，政府開放觀光，使得國民出國旅遊機會增加，加上近代的交通發達，大大的縮短了人與人之間的距離，天涯若比鄰，無遠弗屆。出國旅遊的觀光客，每餐的飲食，只有仰賴於當地之餐飲業，故如何選擇良好之餐飲，使出國旅遊的觀光客能舒適愉快，暢所欲言，達到「行萬里路，勝讀萬卷書」之境界，吸引國外之長處，作為我國經濟成長之借鏡，並收「旅遊休息」係為「走更遠的路」之目的。

近數月來，我政府更開放了大陸探親，使得一些離家四十年的遊子均得以返鄉與親人一聚。然而，大陸地區一切都遠較臺灣地區來得落後，自然飲食衛生亦不例外，上海去年底發生的A型肝炎大流行即為一個明顯的例子，據報導已有十萬多人受到感染。

為了旅遊觀光朋友的健康，特提供數則旅遊觀光飲食指南，供作

各位觀光旅遊飲食之參考。

一、當您進入餐廳之前，請先注意：

1. 飲食場所附近是否灰塵起揚，牲畜徘徊。
2. 飲食場所附近排水溝是否暢通，附近是否雜草叢生。
3. 附近是否有病媒叢生，如蒼蠅等。

4. 如果可能的話，對於欲進入餐廳的衛生狀況，應先打聽清楚，供作參考。

二、確定四周環境良好後，進入飲食場所須注意如下：

1. 工作人員穿戴整潔的工作衣帽及不良的衛生習慣如抽煙、嚼檳榔。
2. 進食場所光線明亮、空氣清新。
3. 廚房通往餐廳的通路沒有油膩不潔的現象。
4. 進食場所無法聞到廚房的氣味。
5. 洗手間具有充足自來水，並備有洗手清潔劑、烘手器或擦手用紙巾。
6. 最好供應衛生筷。
7. 餐廳內沒有蚊蠅等的病媒。

三、當確定此餐飲場所之衛生狀況良好，始放心用餐。若有不良衛生情況，建議您，為了您的健康，為了您有一個快樂的旅遊活動，馬上換一個衛生良好的之餐廳，假若不能更換，或已無所選擇，建議您，點菜宜有所注意，以熟食、簡單為原則，不要大吃大喝。

四、當您開始進食時，也應注意：

1. 餐盤是否不潔，有缺口或裂縫。
2. 是否使用紙巾，若為餐巾，使用上宜以擦手為主，不宜擦臉，以避免可能帶來之感染。

五、避免食用的食品：

1. 不要食用路邊攤販食品。
2. 不要生食魚貝肉等食品。
3. 不要食用醃漬魚貝類食品。
4. 不要食用室溫下放置太久的食品。

六、出外旅遊飲酒不可過量，淺嚐即可，不要猛灌，以免傷身。

七、旅遊時，自來水不可生飲，在較落後地區，一定不可生飲自來水或地下水，宜飲用經煮沸後之開水或購買罐裝飲料代替，出外不方便，自帶茶壺最為安全，先於旅舍內裝妥，出外時飲用。

八、目前於大陸流行之A型肝炎，據報導係因食用醃漬蝦貝類而引起，由於大陸之河川可能因動物排泄物處理不當，而導致河川中之蝦貝類受到污染，加以一種血蚶又叫毛蚶、干貝之貝類，一般人認為煮久了營養分會破壞，故僅以熱水燙一下，使其稍開口，但仍保出血色再以醬油、蒜頭、薑等調味料加以醃漬食用，由於加熱不完全及使用容器已受到污染，再加上可能放置多天，而造成食品相互污染之效果，故如前往大陸探親，更宜小心注意飲食衛生，除了應食用熟食食物，不可生食魚貝類外，避免使用重複使用的筷子，儘可能自行帶足用一次即丟之衛生筷，以供使用。

更應注意的是，到大陸探親的較年輕者，由於本身可能尚未有A型肝炎抗體，更應小心，大陸上醫療可能較落後，加上旅途勞累，將更不易恢復。若找不到衛生良好之餐飲場所，為了避免公共餐飲場所之相互污染，建議您最好留在家中或親戚朋友家中用餐較為安全。若是要宴請親戚朋友，也請親友烹調，在家中宴客，可親自注意原料之新鮮、調理之衛生，比較安全。

為了預防腸胃病之不幸事件，出國前可請教醫生，帶點胃腸藥，萬一有不舒服，可馬上服用，若未好轉，宜儘速就醫，以確保健康。總期各位出國旅途一切如意。

〔作者為行政院衛生署食品衛生處科長〕