

# 食品安全及用藥安全

行政院衛生署

## 一、吃的安心用的安全

民以食為天，食品衛生安全與民眾切身相關，也是民眾最關心的問題。近年來發生三聚氰胺、進口牛肉安全、動物用藥與農藥殘留問題，加上前不久日本地震海嘯引發核能災難導致輻射塵污染食品問題，更突顯食品安全重要性，政府落實各項把關機制，保障民眾飲食安全，民眾也要有正確知識與風險概念來提升自我飲食健康。從與民眾息息相關的飲食健康議題、到藥品的使用注意事項，將「食品安全、用藥安全、吃的健康」歸納敘述，重點提醒大家如何避免讓食物及藥品造成健康負擔。

### 吃的安心的要訣：

- (1). **標示要認清**：買食品一定要檢查標示項目，包括：品名、內容物(重量、容量或數量)、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址(輸入者應註明國內負責廠商名稱、電話號碼及地址)、有效日期、原產地(國)。
- (2). **食物食具不污染**：儲存食物應分類，並應使用兩套不同的刀具、砧板，分別處理生食和熟食，避免交叉污染。
- (3). **食物煮熟要澈底**：充分的將食物煮熟，是保障飲食衛生的最好方式。應避免生食海鮮、禽(畜)類食品，並告訴家人不吃來路不明的食物。
- (4). **正確的使用冰箱**：冰箱不可塞太滿(建議至多八分滿)，應保持適當空隙，並至少每星期清理一次，以確保食品安全。

## 二、用藥安全

台灣用藥環境存在部份錯誤的迷思，例如：相信坊間所謂的健康藥品是「有病治病，無病強身」、相信「貴的藥比較有效」、相信「具有神奇療效的特效藥」、相信「沒吃完的藥品丟掉太可惜，可以給同樣症狀的家人或朋友服用」等。事實上，沒有正確用藥觀念，吃下去的藥不但不能治病，反而傷身。唯有了解藥品使用事項，並養成正確用藥習慣，才能發揮最大的藥品療效。



### 食品安全

● 食品安全選購注意事項：

1. 選購外包裝完整無破損，且標示清楚之食品，最好有CAS或GMP食品標誌，品質較有保障。
2. 注意販售業者之場所環境衛生，及從業人員個人衛生與盛裝食品之容器是否清潔？
3. 肉類應選購經獸醫師衛生檢查合格，且蓋有屠宰衛生檢查合格印戳之肉品。
4. 休閒食品、糖果、餅乾等應注意包裝之標示（如品名、內容物名稱、重量、容量、數量、廠商名稱、地址、電話及有效日期等），以確保個人權益。
5. 選購食品時應選擇商譽良好之商家，切勿貪小便宜向來路不明的商販購買。
6. 選購食品禮盒，應注意有效日期，以防不肖業者魚目混珠。



### 用藥安全

● 認識用藥安全(正確用藥5問)：

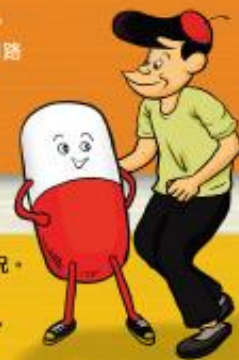
問藥名、問藥效、問使用方式、問服用時間、問注意事項。

安全用藥「5不原則」

1. 不聽別人推薦的藥。
2. 不信有神奇效的藥。
3. 不買地攤、夜市、網路、遊覽車上賣的藥。
4. 不吃別人送的藥。
5. 不要推薦藥給別人。

用藥五大核心能力

1. 清楚表達自己身體狀況。
2. 看清楚藥品標示。
3. 清楚用藥方法、時間。
4. 做身體的主人。
5. 與醫師、藥師做朋友。



## 衛生福利部食品藥物管理署用藥安全宣導

請見衛生署藥物管理局網址，消費者專區衛教資訊/消費者資訊衛教

資訊路徑：<http://www.fda.gov.tw/>

\*\*\*\*\*健康中心關心您\*\*\*\*\*