

在日常生活中經常聽到關於營養的資訊，究竟營養從何處來呢？營養當然是透過進食而來的。但是長者在院舍中又有否關注食品的衛生問題呢？

1. 進餐前有否洗手？當然有？動作正確嗎？如何才是正確的洗手方法呢？用冷水濕濕手指尖當然不算。正確的方法是要先用溫水濕手，然後用肥皂洗手，特別留意各指尖及手指之間的位置。洗手時間應要超過20秒，洗完手後並且要用乾手紙擦手，濕手比乾手更容易傳播細菌。
2. 有時家人或朋友會帶來一些包裝食品，別要擺放太久，應留意包裝上的有效食用期，已過期的不應食用。
3. 如果包裝紙已開啟，必須將食物再次包好，減少細菌及昆蟲的感染。
4. 放食物入雪櫃時，謹記不要放還熱的食物，以免將雪櫃內的溫度提升，增加細菌繁殖。此外，應將熟食和生食分開放，別把熟食食物與未經烹調的食物放在同一層雪櫃架內，以免交叉感染。

天氣炎熱，別忘記要注意食物及個人衛生，這樣才能真正食得健康。



卓健耆安

電話：2322 2033 傳真：2507 5688

網址：www.qhes.com.hk

卓健福群護老院 (奧運地鐵站B出口)

院長：楊姑娘

九龍維港灣博文街36號，福群樓地下，一樓及二樓

電話：2381-1038

卓健萬基護老院

院長：岑姑娘

九龍窩打老道86號，萬基大廈二樓

電話：2760-0699

卓健永發護老院 (油麻地地鐵站A1出口)

院長：曹先生

九龍油麻地廣東道847-865號地下

電話：2626-0822

卓健大華護老院 (太子地鐵站C出口)

院長：卞姑娘

九龍太子道西92-94號，大華大廈地下至四樓

電話：2789-9233

卓健英皇護老院

院長：符姑娘

新界葵涌和宜合道1號，葵星中心二樓

電話：2487-3111

卓健好勝護老院

院長：岳姑娘

新界屯門青棉徑3號，好勝大廈地下

電話：2146-8928 / 2146-8991

卓健屯門護老院

院長：譚姑娘

新界屯門新墟仁政街27號，

屯門中心大廈9號地下至3樓

電話：2452-2303

卓健恆英護老院

院長：陳姑娘

香港北角英皇道318-328號，一樓及二樓

電話：2802-6938 / 2802-6928 / 2802-6920

卓健耆安在本刊物所載的資料只供參考之用。雖然卓健耆安已盡力確保本刊物的資料準確，但卓健耆安不會明示或隱含保證或擔保該等資料均準確無誤。卓健耆安不會對任何錯誤或遺漏承擔法律責任。如欲使用刊登內容，必須通知卓健耆安。卓健耆安不會對因使用該內容引致的損失或損害承擔責任。

出版聯絡人：周至莉小姐 (電話：2975 2388)