



預防食品中毒看這裡！您學會了嗎？



1 要洗手
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。



2 要生熟食分開
生熟食器具應分開，避免交互污染。



3 要低溫保存
保存低於7°C，室溫下不宜久置。



4 要澈底加熱
食品中心溫度應超過70°C。



5 要新鮮
食材要新鮮，用水要衛生。



「食品中毒」是指吃了遭病源性微生物或其他毒素污染之食品後，引起腸胃道、神經系統異常之現象，症狀如輕微的噁心、腸胃不適、皮膚紅疹、嚴重的上吐下瀉、腸胃炎、發燒到致命的神經性損傷都有可能發生，但是不一定所有的症狀都會同時發生。食品業者如果缺乏食品衛生知識，或是製作食品時稍有疏忽，就有可能提高食品中毒發生的機會。衛生局在此呼籲，食品業者或民衆自行烹煮料理時，切記遵守五要原則，確保飲食衛生安全喔！

食安資訊百貨專櫃

線上資源一網打盡



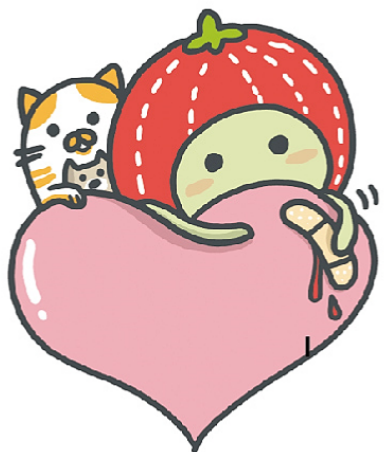
近年來大眾對於食品安全衛生議題日趨重視，為了讓大家掌握正確食安資訊，不被謠言所誤導，本局所屬食品藥物安全處藉由教育訓練、說明會及衛教宣導等場合，向食品業者及民衆介紹「食安資訊百貨專櫃」，說明如何利用線上資源查詢食品相關法規、最新食安事件資訊、通過分級評核之餐飲業者及坊間常見謠言資訊解答等，提升民衆及食品業者食安知能，強化業者自主管理能力。

同時，衛生福利部食品藥物管理署建置「食安資訊百貨專櫃」（如圖片網址），歡迎大家隨時查詢想要瞭解的食品資訊！



<https://fadobook.fda.gov.tw/foodsafetystore/>

1925 安心專線
 依 舊 愛 我



難過時需要的不是道理，
 而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

24小時免費心理諮詢專線
 衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我



衛生福利部

廣告
 使用請認明商標

1925 安心專線 陪伴您

珍愛生命 擁抱幸福

民衆可能面臨生活中感情、職場、課業壓力或憂鬱傾向等其他情緒困擾問題，為重視我們周遭親友心理健康，避免造成一生的遺憾，本局推動從初級預防「提升心理健康」著手，若發現身邊有情緒困擾問題的人，或想找人談一談及抒發情緒，可撥打免費安心專線1925(依舊愛我)，24小時皆有專人傾聽，提供一般輔導、自殺風險評估、及民衆需求之相關資訊，亦會轉介醫療單位資訊，我們用心聆聽您的心聲，提供心理、情緒支持與關懷，陪伴您渡過情緒低潮的時刻。

圖片來源:衛生福利部

守門人步驟123

1. 問 主動關懷與積極傾聽

2. 應 適當回應與支持陪伴

3. 轉介 資源轉介與持續關懷



你我都是 珍愛生命守門人

民衆可透過珍愛生命守門人口訣「一問(主動關懷與積極傾聽)、二應(適當回應與支持陪伴)、三轉介(資源轉介與持續關懷)」的技巧，向生活周遭的人伸出援手，適時提供關懷與支持，隨時隨地關心周遭的人，讓你我成為推廣幸福的自殺防治守門人。

更多心理健康相關資源，民衆可透過掃描下方本局心理健康網QRcode進入網站，輕鬆且完整取得本市心理健康資源。



心理健康網

病人自主好簡單

讓生命的最後仍像花朵般絢麗 —預立醫療決定—

「病人自主權利法」於108年1月6日正式施行後，臺中市共有15家醫院可提供預立醫療諮商服務，讓有意願簽署「預立醫療決定書」的民衆選擇，並就近諮商。病人自主權利的核心精神，主要在於病人本身對於醫療抉擇的參與及善終權利，透過各醫院的預立醫療諮商門診，在兼具隱私及溫馨的空間中，與專業的諮商團隊討論自己的「終生」大事。本市已提供15家預立醫療諮商醫院名單，詳情可至衛生局網站查詢：

網址：<http://www.health.taichung.gov.tw/>
路徑：首頁/專業服務/醫事管理/預立醫療諮商查詢

具完全行為能力者可向醫療機構諮詢，預約進行預立醫療諮商。

邀請親友參與諮商，商討接受或拒絕維持生命治療或人工營養及流體餵養。

簽署預立醫療決定，經醫療機構核章及經見證或公證，並註記於健保卡。

未來若符合

- 末期病人 · 不可逆轉昏迷
- 永久植物人 · 極重度失智
- 其他經政府公告之重症

將依「預立醫療決定」選擇想要的醫療

健康資料帶著走 健康存摺好放心

「健康存摺」是提供個人化健康紀錄的網路查詢系統，可取得自己在門診、住院、牙科及中醫的就醫資料、過敏、檢驗結果、影像或病理報告、器捐或安寧緩和醫療意願、成人預防保健檢查結果、預防接種紀錄等3年就醫資料。趕快拿起手機，簡單4步驟下載使用，讓您一手掌握自己的健康！

免費諮詢專線 **0800-030-598**



隨堂小測驗

健康存摺 手機快速認證

簡單4步驟

1 確認本人是手機門號申請者（具4G/3G行動網路）

2 上網搜尋「健保快易通APP」或掃描QRcode，安裝健保快易通



全民健保
行動快易通APP



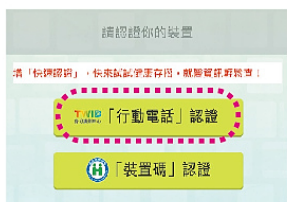
全民健保行動快易通
National Health Insurance
Administration, Ministry of Health...

2.5 ★★★★★
644名評分

#1
醫藥

12+
年齡

3 點選「健康存摺」及「行動電話」認證



4 準備健保卡，依畫面提示輸入健保卡卡號末四碼等資料完成

電子煙危害及防範



電子煙 易成癮且具多重危害損健康

危害1 會中毒

- 使用被攙混毒品的電子煙，發生中毒及昏迷的中毒通報事件已成長14倍。
- 含高濃度尼古丁、易過量造成中毒，使青少年產生物質成癮，也可能造成大腦永久傷害。



危害4 會致癌

電子煙的有害物質

- 二甘醇** 攝取過量引起嘔吐、腹瀉、損害肝臟和腎臟。
- 丙二醇** 造成接觸性皮膚炎、落髮、知覺異常、腎臟損害及肝臟異常。
- 可丁寧** 引起動脈粥狀硬化與血管再阻塞的主因。
- 毒藜鹼** 誘發癌細胞生成。
- 甲醛、乙醛** 刺激眼部及呼吸道，長期吸入引起支氣管、鼻咽癌及白血病等。
- 菸草生物鹼** 引起男性生殖賀爾蒙失調及癌化之風險。

危害2 會成癮

- 霧狀尼古丁更易深入氣管，刺激中樞神經，讓人成癮。
- 電子煙油一瓶尼古丁含量約200支菸X10倍

危害3 會毀容

- 電池爆炸會造成灼傷及失明等傷害之潛在危險。

電子煙是一種外形類似菸品的產品，通常由鋰電池與霧化器與卡匣煙彈或補充液所組成。



免費戒菸諮詢專線
0800-63-63-63



一次性電子煙



補充煙彈式電子煙



補充煙油式電子煙



電子煙相關補充劑

◎安全性成疑，並非戒菸工具

- 電子煙無論是在使用中、充電中、零件測試時，或甚至完全未使用狀態下，都頻傳爆炸事件！
- 世界衛生組織指出，電子煙沒有證據證實可以幫助戒菸。
- 研究指出，使用電子煙戒菸，容易變成吸電子煙又吸紙菸的雙重藥物使用者。

◎成為青少年吸菸入門

- 根據美國研究發現，使用電子煙的青少年、年輕人會增加使用菸品的風險。
- 對於吸菸者，可能延遲其戒菸期，減緩戒菸成效。對於已戒菸者，會促使菸癮復發。

青少年電子煙防制

為防範電子煙氾濫，本市衛生局除持續辦理校園菸害防制講座及宣導活動，製作提供校園電子煙防制宣導海報及衛教單張外，另首創虛擬實境（VR）體驗「無菸超人打擊菸害」教材，並刻正制定「臺中市電子煙自治條例」防制電子煙之危害，降低青少年藉吸食電子煙進而提早接觸菸品的機會，以及避免民眾暴露於有害電子煙及二手煙霧的環境。

