

# 食品工人 對過敏原的認識



即使是少量的過敏原也可能會引發致命性反應。工人必須瞭解主要的食物過敏原、過敏反應的症狀以及如何就機構中所使用的過敏原進行溝通。

## 瞭解主要的過敏原

這九種食物是最常見的過敏原，不過，人們也有可能對其他食物過敏。



魚



甲殼類貝類



小麥



雞蛋



牛奶



花生



樹堅果



芝麻



大豆

## 瞭解過敏反應的症狀

- 呼吸困難、咳嗽、喘鳴
- 舌頭、嘴唇或臉部腫脹
- 頭暈眼花、皮膚蒼白或意識模糊
- 鼻子、嘴巴或臉部發癢
- 噁心、嘔吐、腹瀉

## 瞭解應對過敏症（致命性過敏反應）的措施

### 立即撥打 911

- 請求救護車提供腎上腺素
- 讓過敏者接受藥物治療，例如，注射腎上腺素、服用抗組胺藥或使用吸入器

## 瞭解應詢問什麼以及告知誰

與客戶交談，瞭解他們的食物過敏情況，並與經理或指定的廚房員工仔細地分享資訊。

## 瞭解如何預防交叉接觸

當食物與表面和餐具發生接觸時，食物過敏原可能會轉移。經過烹飪之後，過敏原不會消失。

## 用肥皂和水洗手 – 無法洗掉過敏原

在準備食物之前，用肥皂和水洗手並更換手套。在每道菜之間，務必對表面進行清潔和消毒。

## 清洗所有表面，以去除過敏原：



用溫熱的肥皂水清洗



用清水沖洗



消毒並晾乾

## 防止飛濺

避免烹飪蒸汽、麵粉粉塵和碎屑與食物接觸。

## 分開食材

更換烹飪液和油，以確保食材中沒有混入過敏原。

## 糾正錯誤

如果出現錯誤，應重新製作食物，而不是僅僅從餐盤中去除過敏原。

## 提供替代品

如果無法滿足客戶的要求，請告知他們。