



環境衛生清潔，人人有責



衛生的環境

衛生的環境是沒有危害健康因素的

環境，例如水源、空氣污染和傳病媒介如蚊子、蒼蠅、蟑螂及老鼠。此外，污染空氣、水源及土地的因素也危害健康。

不衛生的環境威脅人類的健康和幸福。

因此人人有責任了解珍惜衛生的環境，以及對衛生的環境獻出一份力量。



爲何清潔、衛生的環境 那麼重要？



清潔、衛生的環境可以：

- 確保我們生活的日常必需品如水、空氣和食物清潔和持續。
- 創造美好、幽靜的氣氛。



- 促進精神上的幸福。
- 減少受到疾病感染的危險及風險，因為這直接減少了以上傳病媒介的滋生。



蚊子

骨痛熱症、日本腦炎、瘧疾及絲蟲病的傳病媒介。



蒼蠅及蟑螂

痢疾、腹瀉、傷寒、食物中毒、蛆蟲病及腸炎等的傳病媒介。



老鼠

鼠疫、斑疹傷寒、勾端螺旋體病的傳病媒介。



衛生的環境

衛生的環境是沒有危害健康因素的

環境，例如水源、空氣污染和傳病媒介如蚊子、蒼蠅、蟑螂及老鼠。此外，污染空氣、水源及土地的因素也危害健康。

不衛生的環境威脅人類的健康和幸福。

因此人人有責任了解珍惜衛生的環境，以及對衛生的環境獻出一份力量。

- 鼓勵人們從事體格活動，如休閒及體育活動。
- 灌輸勤奮工作的熱誠和情趣。
- 提高工作效率及生產力。
- 促進家庭和社會的融洽、和諧。



環境清潔、衛生， 人人有責

清潔是所有宗教的共同要求，而且社會的每一份子都很珍惜清潔。

清潔、衛生的環境應該受到維護，以便我們能夠繼續享受幸福的日子。



我們如何能創造清潔又衛生的環境呢？

- 使用適當處理垃圾的方法。
 - 不要隨地亂丟垃圾。
 - 把家里的垃圾放在塑料袋里和綁好。
 - 把塑料袋放在垃圾桶里和蓋好。
- 也可以把垃圾埋藏，避免露天焚燒。
- 把玻璃瓶、鐵罐、紙張等廢物再循環，減少垃圾。
- 鑒定和消除傳病媒介如蚊子、老鼠、蒼蠅及蟑螂滋生的地方。





創造和保持清潔衛生環境的方法

無論我們身在何處，對保持環境清潔，人人有責。

家里

- 經常打掃地上。
- 把玩具、灶具、及園藝器具等放在適當的地方。
- 經常清洗廁所。
- 把儲水容器如水缸等蓋好，以防止黑斑蚊的繁殖。
- 以正確和妥善的方法處理垃圾。
- 清理溝渠以免阻塞。
- 在房屋周圍種花，以美化和綠化環境。



學校

師生及校方必須：

- 保持課室、食堂和教務處的清潔。
- 定期清洗、維修廁所。
- 經常剪草。
- 把垃圾放在垃圾桶里。
- 確保垃圾袋經常有人負責收集。
- 鑒定和消除黑斑蚊滋生的地方。
- 在校園里栽種花草，以美化和綠化校容。

工作地點

員工的角色

- 使工作地點成為無煙區。
- 把垃圾放在適當的地方。
- 保持食堂和提供飲食地方的清潔。

僱主的角色

- 確保工作地點整體的清潔。
- 確保員工工作時不抽煙。
- 確保工作地點的地上、桌椅及器具清潔、安全整齊及定期維修。
- 確保廁所清潔和經常有維修。
- 確保適當的照明及空氣流通。
- 鑒定和清除黑斑蚊滋生的地方。

空氣清新，必須沒有煙霧



- 香煙煙霧是家庭 / 建築空氣污染的主因之一，造成 80% 的空氣污染。
- 被動煙（二手煙）是點燃的香煙所發出的煙霧和吸煙者吐出的煙霧所混合而成。
- 被動吸煙者指那些不吸煙但卻吸入被動煙霧的人。
- 煙霧危害吸煙者和不吸煙者的健康，因為它含有 4000 種化學品，而其中 200 種有毒；63 種能致癌。
- 被動吸煙者（二手煙）面對患上各種和吸煙有關的疾病的風險，比那些沒有受到煙霧影響的人高出許多。
- 被動煙霧所造成的疾病包括以下各種：



肺癌



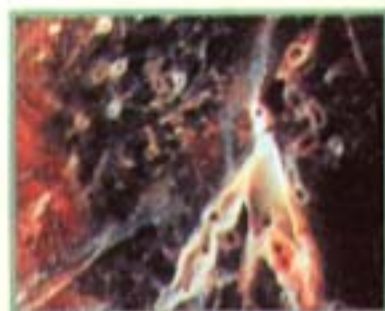
癌症

心臟病



動脈硬化 心臟血管

慢性氣管障礙



誰經常受到被動煙的影響和有什麼後果？

婦女，尤其是吸煙者的妻子



- 患上肺癌的風險比不吸煙者的妻子高出 30%。
- 如婦女懷孕，則會有產下體重不足、早產或畸形嬰孩，或胎兒流產、夭折或猝死併發症的風險。

兒童，尤其是父母是吸煙者的兒童

- 容易患上氣管、耳、肺部感染及哮喘



與吸煙者的同事、同住或同室者

- 他們將受到以下的影響
 - 咳嗽
 - 眼痛
 - 煙味干擾
 - 敏感
- 如果他們患有心臟病的話，將更容易發生心臟病發作而有哮喘病者也更容易有嚴重的哮喘發作。

堅持您的權利，享受清新無煙的空氣



如何保持無煙空氣？

在家里

- 確保家人或客人不在家里吸煙。
- 不在家里放有任何鼓勵吸煙習慣的東西，如打火機和煙灰盤。
- 一家之主要以身作則，作為其他家庭成員不吸煙的榜樣。
- 勸導吸煙的家庭成員戒煙。

在工作場所

僱主的角色

- 制定禁止員工在工作時吸煙的政策。
- 在顯著的地方放置禁煙告示牌。
- 為員工舉辦禁煙和戒煙運動。

僱員的角色

- 別染上煙癮。
- 如有煙癮，開始戒煙。
- 支持和遵守工作場所的禁煙政策。
- 鼓勵吸煙的同事戒煙。



在公共場所

- 確保沒有人在禁煙區吸煙。
- 根據 1997 年煙草產品管制 (修訂) 條例，禁煙區包括下列：

- 娛樂中心或電影院
 - 醫院和診所
 - 公共電梯
 - 有空調的公共場所
 - 公共車輛
 - 有空調的商店
 - 購物中心
 - 機場
 - 政府建築
 - 民眾會堂
- 
- 高等學府
 - 托兒所、幼兒園
 - 公共車站
 - 學校
 - 油站
 - 服務台
 - 體育中心
 - 體育館
 - 銀行 / 金融機構

在禁煙區違例吸煙，可被罰款高達 RM1000，若被控上法庭和定罪，則可被罰款高達 RM5000 或監禁不超過兩年。

在交通工具上

公共交通工具

- 遵守公車上的禁煙條例。
- 不吸煙的乘客應表達他們享受無煙清潔空氣的權利。

私人交通工具

- 避免一面駕駛，一面吸煙，因為這不但會危害乘客的健康也會造成公路意外。



飲食場所的衛生

清潔衛生的環境包括清潔的飲食場所

在清潔的場所進餐有何好處？

- 消費人在舒適和食物安全有保障的氣氛下享用食物。
- 消費人不會患上由水和食物傳染的疾病，如霍亂、傷寒、食物中毒、腹瀉及 A 型肝炎。

保持場所的清潔和食物安全對食物處理者有何好處？

- 提高飲食場所的形象和顧客的滿意。
- 吸引更多顧客光顧和提高收入。
- 使顧客避免患上由水和食物傳染的疾病。
- 預防蒼蠅、蟑螂及老鼠的滋生。
- 妥善處理食物，可減少食物的變壞。
- 免受當局的取締。



飲食場所業主 / 食物處理者應如何保持地方的清潔？

- 定時打掃場所內外。
- 提供洗手的洗手盆和肥皂。
- 展示禁止吸煙的告示牌，提醒顧客和員工不要在飲食場所吸煙。
- 確保場所沒有蟑螂、蒼蠅及老鼠。
- 勿讓家畜在場地內外遊蕩。
- 以正確的方法處理垃圾和食物殘餘，把垃圾放在塑料袋里，綁好和放進有蓋的垃圾桶里。





如何確保食物的衛生和安全？

① 如何確保食物的衛生和安全？

食物處理者必須養成以下個人良好的衛生習慣：

- 在準備食物前及如廁後用肥皂洗手。
- 修剪指甲。
- 穿上乾淨衣物、裙、戴帽子及穿鞋。
- 不向著食物打噴嚏或咳嗽。
- 在準備、處理及端上食物時不吸煙、不吃檯菜、不吮手指、不摸鼻子、頭髮或嘴吧。
- 在患有以下疾病時不處理食物：
 - 氣管感染
 - 腹瀉
 - 皮膚病

② 飲食場所業主應確保所有員工：

- 進行健康檢查。
- 接受傷寒症的疫苗注射。
- 參加受大馬衛生部承認的食物處理培訓。



3 食物處理者應以衛生、安全的方法處理食物。

在準備食物時

- 在乾淨的台面上準備烹煮的配料，遠離廁所。
- 使用清潔的器食。
- 妥善地烹煮食物。
- 用不同的切菜板和刀子切生吃的食物（如果、菜）和生的配料（如魚、肉）。
- 用不同的乾淨毛巾抹手、抹桌椅及其他器具。
- 抹淨準備食物的表面。



在儲放食物時

- 生吃和煮熟的食物應分開儲放在冰箱里，生吃食物在下格，煮熟的食物在上格。
- 把煮熟的食物儲放在安全的氣溫下，即在攝氏 4 度以下，或超過 60 度，如不馬上享用。
- 別讓煮好的食物暴露在室內溫度下超過 4 小時。
- 別以堆疊方式儲放食物。
- 別用盛化學物的容器儲放食物。



在端上食物時

- 用筷子、勺或湯匙等拿取食物。
- 別把盛有食物的碟子堆疊。
- 別用破裂或有缺口的碟端上食物。
- 別讓食物暴露在塵埃下或由蒼蠅沾染。





我們作為消費人有權在衛生的地方享用安全的食物。

如果您和家人要到外用餐的話，確保以下的兩件事：-

食物

- 妥善烹調的食物。
- 食物還熱、新鮮及沒有雜物。
- 食物蓋好。
- 用乾淨的勺、叉及湯匙等餐具拿取食物。
- 打包的食物用乾淨和防水的材料包裹。

飲食場所

- 場所有基本設施，如乾淨的水供、洗手盆、電供、排水系統及垃圾桶等。
- 場所的食物處理者穿上乾淨的圍裙、頭罩、鞋及衣服。
- 場所沒有家畜四處游蕩或傳病媒介，如蒼蠅、蟑螂和老鼠。
- 飲食場所不應位於大路旁，除非是有空調和封閉的場所。
- 飲食場所沒有隨地亂丟的垃圾和食物殘餘。



衛生、清潔的環境 是幸福生活之本

•

妥善處理垃圾

•

確保無煙的清新空氣

•

食物清潔，人人有責

