

材。若想瞭解有哪些醫療器材及其相關資訊，可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫查詢（連結：食品藥物管理署網站首頁<http://www.fda.gov.tw> >業務專區>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫>西藥、醫療器材、化粧品許可證查詢作業）。

如有發現不良品或使用時/後發生不良事件，請至藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）通報。

## 2 毒品遠距離，健康零距離！

近年來，毒品種類變化繁多，毒品問題一直是全世界關注之議題，而且新興影響精神物質（New Psychoactive Substances，以下簡稱NPS）也以千奇百怪的變裝姿態流入大眾生活之中。食藥署說明，這些毒品入侵的方式，早已不是以我們認知中的粉末、藥丸方式流通，而是幻化成咖啡包、奶茶包、果凍、軟糖、跳跳糖或梅片等零食，有些外包裝還會印上可愛圖案，甚至連熱量標示都仿得一模一樣，讓人無法確認我們與「毒」的距離！一不小心，就可能成為毒品危害事件的主角。

NPS種類變化繁多，毒性作用常不明，健康危害風險大。根據衛生福利部

110年「藥物濫用案件暨檢驗統計資料」年報指出，我國105年至110年NPS檢出件次以合成卡西酮類為首位，其中110年以4-甲基甲基卡西酮（Mephedrone，俗稱喵喵）檢出最多。「喵喵」屬於合成卡西酮類物質，具有中樞神經興奮作用，施用後會產生類似甲基安非他命與搖頭丸的效果，讓人產生興奮、欣快感、噁心、嘔吐、焦慮、發汗、心搏過速及周邊血管收縮等影響，另可能造成呼吸困難、血壓上升、心悸、幻覺、妄想、暴力或自殘行為，嚴重者甚至導致死亡。許多成癮者甚至為了籌集毒資鋌而走險，違法犯罪。



### 提高警覺，勇敢拒絕

毒品對人體的危害眾所皆知，食藥署呼籲民眾，我們與「毒」的距離不在於有形的遠近，而在於拒絕毒品的勇氣。出入任何娛樂場所都要注意自身安全，對於來路不明的零食或飲料等，都應提高警覺及防備心，絕不接受開封過的食物或飲料，切勿因好奇而嘗試。遇到他人慫恿也應勇敢拒絕，因為，任何一次輕忽都可能是上癮的開始。

更多毒品濫用及危害防制資訊，請上食藥署網站「反毒資源專區」（網址：

<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10070>) 查詢，也可撥打各縣市政府毒品危害防制中心諮詢專線 0800-770-885 (請請您-幫幫我)。

## 3 天天洗手，您真的洗對了嗎？

隨著疫情影響，勤洗手，是防疫不可不做的重要步驟！根據英國最新的研究指出，一天若能洗手六到十次，就能大大減少感染新冠病毒的機率！除此之外，現在外食人口增加，餐飲衛生成為民眾在外用餐最關心的問題，不僅餐飲從業人員應養成工作前洗手的好習慣，消費者也應選擇衛生安全的用餐場所，並於用餐前正確洗手。

### 洗手，去除病原菌與病毒最好的方法

食藥署強調，手，是與食品直接接觸最頻繁的部位，如果洗手方式不正確，將身上的細菌或病毒傳播到正在製作或食用的餐飲中，就可能發生食品中毒事件。而洗手是去除病原菌及病毒最有效的方法，透過肥皂或洗手乳中的界面活性劑，促進水與污垢中的油脂發生乳化作用，再搭配雙手搓揉，即可去除皮膚污垢和微生物。

### 蝦米！洗手還分六步驟、五步驟？

針對食品從業人員，食藥署提醒，食品良好衛生規範 (GHP) 準則中，規

定食品從業人員應於下列情況洗手：工作中吐痰、擤鼻涕或有其他可能污染手部之行為，例如處理食品前後、如廁後、處理化學相關藥劑 (如消毒水等) 後、接觸垃圾桶後、擦拭清掃、清潔桌子或清洗髒碗盤後、更換沾污的衣服後、碰觸金錢、抹布、設備或操作檯表面及其他可能污染食品之行為後，以確保食品衛生安全。食品從業人員須遵循「洗手六步驟」，包括：濕、洗、刷、搓、沖、乾，其中第三步驟是用指甲刷仔細地將指尖與指甲刷乾淨，詳細流程請參見附圖。



針對一般民眾，食藥署則強調，除了用餐前洗手，在上廁所後、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後也應洗淨雙手，避免細菌或病毒傳播。一般民眾的「洗手五步驟」包括：濕、搓、沖、捧、擦，詳細流程請參見附圖。

