

～食中毒にご注意を～



「食中毒予防の3原則」

1. 食中毒の原因菌・ウイルスをつけない

洗う	食品や手、調理器具はしっかり洗う。
包む	食品は包んで保存する。

2. 食中毒の原因菌・ウイルスを増やさない

温度管理	室内に放置せず、冷蔵庫に保存する。
早めに食べる	作った料理は、早めに食べる。



3. 食中毒の原因菌・ウイルスを殺す

加熱	食品内部まで十分に加熱する。
調理器具	定期的に熱湯や漂白剤などで消毒する。



● 腸管出血性大腸菌O-157

O-157の細菌性食中毒も熱に弱く、75℃1分の加熱で死滅します。

また、消毒薬も効果があります。

例：手洗いは、殺菌性の強い石けん液、まな板は次亜塩素酸ソーダ系漂白剤で消毒など

● もしも「食中毒かな？」と思ったら

他に原因が見当たらないのに、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状があったら、食中毒かもしれません。素人判断せずに、次のことを守りましょう。

- 1、すぐにお医者さんにかかる。伝えること・・・いつ症状が出たか、どんな症状か、何を食べたか
- 2、市販薬は飲まない。症状が悪化する危険があります。
- 3、最寄の保健所に連絡する。
- 4、他の人にうつさない(二次感染に注意)・・・吐いた物や便を処理する際は、ゴム手袋を使用しましょう。食事前には十分手洗いをしましょう。

