

すこやかだより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

家庭でできる食中毒予防

暑い夏は食中毒の多い季節です。食中毒は、原因となる菌やウイルスが付いたものを飲食することで発症します。

症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸障害や、しびれ、麻痺などの神経障害で、悪化すると死に至ることもあるため十分な注意が必要です。

食中毒の原因菌やウイルスは、身の回りのあらゆる場所に存在します。毎日の生活の中で予防を心掛けることが大切です。



予防のポイント

買い物に行ったときは、なるべく新鮮なものを、食べきれる量だけ買いましょう。

保存するときは、冷蔵庫の適切な場所に保存しましょう。魚や肉は、チルド室、パースナル室で上手に保存し、冷蔵庫につめる量は全体の7割くらいにしましょう。

調理するときは、食品をよく洗い、しっかり加熱して殺菌しましょう。

できた料理は時間を置かず、すぐ食べましょう。残った料理は置いたままにせず、密閉して冷蔵庫へ入れましょう。

調理器具はこまめに洗い、定期的に熱湯消毒しましょう。

子どもと 高齢者は特に注意

大人は免疫力が強く、菌が体内に入っても重症になることはまれです。しかし、子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向があります。同じものを食べても大人は何でもないのに、子どもや高齢者だけが食中毒を起こすこともあるので、注意して経過を見守りましょう。

正しい手の洗い方



手には目に見えない菌がたくさん付いています。調理前や食事前、トイレに行った後、肌や髪を触った後などはしっかり手洗いをしましょう。

指輪や時計を外す。

せっけんを泡立てて、20秒以上もみ洗いする。

指の付け根、親指、爪の間を特によく洗う。

流水で十分にすすぎ、乾いた清潔なタオルでふく。