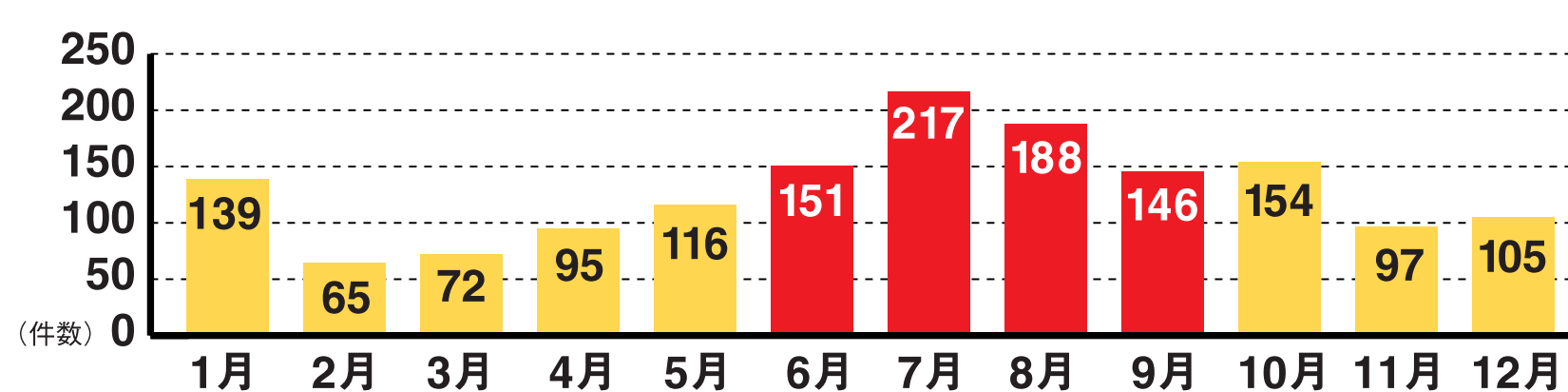


食中毒防止強化月間(6~9月)

6月から9月の夏場は食中毒が多い季節です。
場合によっては命にも関わる怖い食中毒。
これからの季節、一人ひとりが
食中毒予防の3原則を心がけましょう。

食中毒の月別発生件数(厚生労働省「平成17年食中毒発生状況」より)



原則1 菌をつけない

食前、調理前、トイレの後は必ず
手洗いをしましょう。

- ① 指輪や絆創膏などはすべて外す。
- ② 手に流水をかけた後、石鹸をつけ十分に泡立て、指の間や手首までしっかりと洗う。
- ③ 流水で石鹸を十分に洗い流す。
- ④ 乾いたタオルやハンカチで手を拭く。
濡れたままのタオルなどには雑菌がついています。



食中毒菌が
増えやすいのは、
30~35度の
温度!

食中毒予防の 3原則



原則2 増やさない

常温で食べ物を置いておくと、食中毒菌が増えやすくなります。お弁当や食べ物を車内などに長時間放置しない。たとえばO-157は常温で15~20分でも2倍に増えます。お弁当は冷蔵庫などできるだけ涼しいところに保管しましょう。



原則3 やっつける

料理は高温でしっかり加熱しよう。
生食は極力控える。

下痢、腹痛、発熱、嘔吐など食中毒が疑われる症状があるときは、すぐに受診しましょう!

<http://www.sagawa-kenpo.or.jp/>

SGホールディングスグループ健康保険組合

健康保険組合
掲載期間
H.19.5.21~H.19.9.20