



SGホールディングスグループ
健康保険組合より

知っていますか？ 食中毒

正しい知識で食中毒を予防しましょう

手洗いは、少し長めに水洗いすればよい



必ずハンドソープや石けんを使い、よく泡立てて菌を落としましょう(目安は30秒泡立てて洗い、20秒流水でゆすぐ)。



二日目のカレーが大好きなので、よく火を通してから食べた



一度加熱した食品でも、長時間置くことによって菌が増加している場合があります。翌日に食べるときには、よく火を通してから食べましょう(夏場は冷蔵庫で保管しましょう)。

お弁当を車の中に置いておき、昼ごろ食べた



車の中は40℃以上になることもあり、菌が爆発的に増えてしまいます。どうしても車の中に置く場合は、断熱効果のある袋の中に保冷剤とともに入れておきましょう。

食中毒菌が不安だったので、消毒の意味でビールを飲んだ



飲料に含まれるアルコールには、殺菌効果は全くありません。



げり おうと
下痢や嘔吐、腹痛など疑わしい症状がある時は、すぐに受診してください。

健康(心と体)に関するお問い合わせ ★面談、カウンセリングの予約や、病院案内もしてくれます

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24

