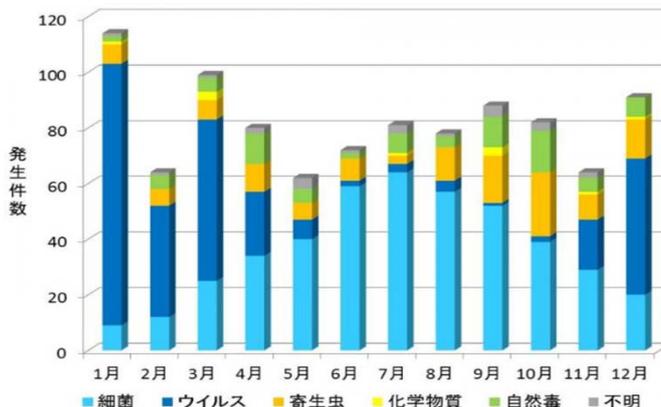


食中毒を予防しよう

食中毒は、年間で 1139件(20,252人)報告されています。(2016年 厚労省)

食中毒と診断された人のうち、56%は「ウイルス」、37%は「細菌」が原因でした。

冬場はウイルス(ノロ)が多く、夏場は細菌(カンピロバクター・サルモネラ菌・ブドウ球菌の順)で多く発生します。



梅雨時には、細菌が増殖するための「湿度」と「温度(20℃以上)」が重なり、食中毒が増える時期となるので、注意が必要です！

細菌は、食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こすので、予防が大切です。

食中毒予防の

3原則は、つけない・増やさない・やっつける

菌をつけない



こまめに石けんで手洗い、食器や調理器具もこまめに洗い、不安な場合は生食を避ける

菌を増やさない



手づくり弁当は涼しい所に保管、つくった料理はすぐ食べ、余った料理は心を鬼にして捨てる

菌を殺す



調理するときは中心部まで熱を十分に加え、レンジで温める場合も少し時間を長めにかける

こんな症状があれば
すぐに受診!



気になる症状がでた場合は

- ① 下痢やおう吐⇒しっかり水分をとみましょう。
- ② 自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめましょう。まずは内科へ受診。(他の人にうつす可能性もあるので自己判断禁止)
- ③ 診断がついたら、上司に報告しましょう。