

7月度 衛生対策

食中毒を予防しよう



高温多湿となる夏場(5月～10月)は食中毒が発生しやすい季節です。
2017年度の食中毒は年間で1,014件(16,464人)が報告され、その半分は5～10月に発生しています。
(※残りの半分は冬場12～3月で、ノロウイルスによる発生が多い)

夏場の食中毒の原因は、90%が細菌性食中毒(カンピロバクター・サルモネラ・腸炎ビブリオ・ブドウ球菌等)で、魚や肉、ハム・ソーセージなどの加工品、お弁当ほか調理済み食品から多く発生します。

食中毒予防の3原則

<p>菌をつけない</p> <p>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</p>	<p>菌を増やさない</p> <p>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</p>	<p>菌を殺す</p> <p>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</p>
---	---	---

(注意!!)

- ①食中毒が疑われる症状(腹痛・下痢・おう吐・発熱など)がある時は水分を補給して、安静にしましょう
- ②症状が見られたら内科を受診しましょう。
- ③周囲の人にうつす場合もあります。自分で勝手に判断して薬を飲むのは止めましょう。

食中毒予防の基本～正しい手の洗い方～

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう

<p>1</p> <p>流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。</p>	<p>2</p> <p>手の甲をのぼすようにこすります。</p>	<p>3</p> <p>指先・爪の間を念入りにこすります。</p>
<p>4</p> <p>指の間を洗います。</p>	<p>5</p> <p>親指と手のひらをねじり洗います。</p>	<p>6</p> <p>手首も忘れずに洗います。</p>

洗い残しの多い部分



参考: Taylor, L., Nursing Times, 74, 54(1978)