

夏の食中毒にご用心!!

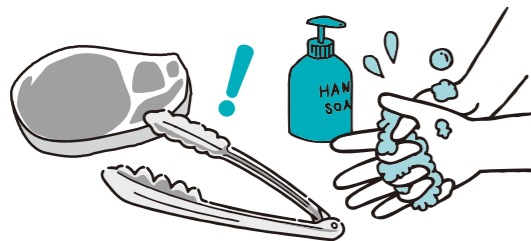
原因はいろいろ!
予防対策をしっかりとって元気な夏を!

食中毒予防の3原則

手洗いだけでは不十分!

細菌を つけない!

- 調理前の手洗い
- 食器・食材をよく洗う
- まな板・包丁を清潔に
- 生肉に使用したトングは他に使用しない



細菌を ふやさない!

- 食材は10℃以下の冷所に保存する
※ただし冷所に強い食中毒菌もあるため、安心せずになるべく早めに食べましょう
- デリバリー・持ち帰りの料理は早く食べる
- 密閉容器やラップを活用する



細菌を やっつける!

- 肉は十分に中心部まで加熱を!
- 使用後の調理器具を洗浄後、熱湯をかけて殺菌する



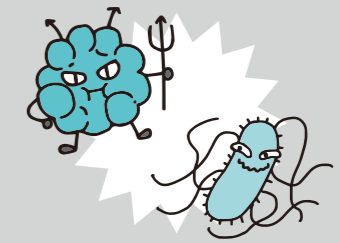
お弁当にも気をつけましょう!

- 十分に火を通す
- 冷めてから詰める
- 保冷剤・保冷バッグを活用
- 梅干しなどの殺菌効果を活用
※酢飯にするのも効果的です



! こんな時は急いで病院へ!

- 嘔吐や下痢が頻回の時
- 自力で水分がとれない
- 腹痛が強い
- 便に血が混じる



ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は8/31(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話
受付時間/午後7時~午後11時

☎ 019-605-9000
または ☎ #8000 ※PHSダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。